



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

RESSENTIS CORPORELS
ET SENTIMENT DE SÉPARATION

Étude en première personne
de l'évolution de la place du corps
au cours de ma vie

Chantal Mutel

Porto, 2015



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

RESSENTIS CORPORELS ET SENTIMENT DE SÉPARATION

*Étude en première personne
de l'évolution de la place du corps
au cours de ma vie*

Directrice : Prof. Dr. Ève Berger

Chantal Mutel

Porto, 2015

Résumé

La recherche présentée dans ce mémoire vise à interroger la place du corps dans le ressenti du sentiment de séparation dans ses différentes facettes, souffrantes et destructrices, ou constructives de la relation à soi et à autrui. A partir d'une posture épistémologique qui consiste à considérer mon vécu comme une matière expérimentale, j'ai produit mes propres données "radicalement" en première personne, en m'inspirant de la méthodologie de l'auto-explicitation et de l'introspection sensorielle. Cette démarche qualitative, prospective et phénoménologique, vise à comprendre de quelle façon le rapport au Sensible peut transformer une problématique comme celle du ressenti du sentiment de séparation. L'analyse met à jour un processus de transformation qui s'appuie sur le toucher de relation de la Pédagogie Perceptive et la distance de proximité qu'il permet, pour favoriser une qualité du rapport au corps, un enrichissement du rapport à autrui et un sentiment de rassemblement de soi.

Résumo

A pesquisa presente nesta tese visa interrogar o lugar do corpo na sensação do sentimento da separação nas diferentes vertentes, de sofrimento e destrutivas ou construtivas na relação a si e ao outro. A partir de uma postura epistemológica que consiste em considerar o vivido como matéria de estudo experimental eu produzi os meus próprios dados numa postura de primeira pessoa "radical", inspirando-me na metodologia de auto-explicitação e de introspeção sensorial. Esta abordagem qualitativa, prospectiva e fenomenológica visa compreender de que maneira a relação com o Sensível pode transformar uma problemática como a da sensação do sentimento de separação. A análise permite uma visão atualizada sobre um processo de transformação que se apoia no toque de relação da Pedagogia Percetiva e o espaço de proximidade que ele permite para promover a qualidade de relação com o corpo, um enriquecimento de relação ao outro e o sentimento de união a si.

Remerciements

Merci à vous,

Hélène, Gabrielle, Marie-Andrée, Michèle, René, pour vos relectures attentives, vos corrections pertinentes et vos conseils avisés, vos encouragements, votre attention et pour votre tendresse qui m'accompagne depuis tant d'années,

Lise, Léonor, pour cet amour qui se déploie et nous fait grandir ensemble ; Philippe, Roxana, Maryse pour nos partages et notre amitié précieuse, fidèle et forte ; Rolande, Ruth, pour nos échanges joyeux et fructueux,

Les 'P6' fidèles à nos rendez vous d'automne, pour le lien vivant, unique et indestructible que nous continuons à tisser ensemble,

A vous toutes et tous, mes professeurs un grand merci pour la qualité de votre enseignement,

A Danis Bois, toute mon admiration et ma gratitude d'avoir tant œuvré pour que nous puissions accéder à cette qualité de travail de recherche dans un cadre universitaire, avec une ouverture toujours plus grande aux chemins du Sensible qui donne sens à la nature humaine,

A Ève, ma directrice de mémoire, merci pour ton exigence, ta cohérence, ton intelligence, ton écoute pointue et attentive, ton dynamisme, ta vitalité inébranlable, ta sensibilité, ta rapidité à me comprendre, ton engagement à me faire grandir en me donnant mes limites, merci pour ta patience et la précision de ta pensée qui a su éclairer les méandres où se perdait la mienne.

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Résumé..... | 3 |
| Remerciements..... | 4 |
| Sommaire..... | 5 |
| INTRODUCTION GÉNÉRALE..... | 7 |
| MISE EN PLACE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE..... | 13 |
| 1. Question et objectifs de la recherche..... | 13 |
| 1.1. De quel corps s'agit-il ?..... | 14 |
| 1.2. Le sentiment : un état, une émotion, une perception, une pensée ?..... | 16 |
| 1.3. La séparation : un univers sémantique varié..... | 17 |
| 2. Pertinence de la recherche..... | 19 |
| 2.1. Pertinence personnelle..... | 19 |
| 2.2. Pertinence professionnelle..... | 20 |
| 2.3. Pertinence sociale..... | 21 |
| 2.4. Pertinence scientifique..... | 22 |
| PREMIÈRE PARTIE : PROBLÉMATISATION THÉORIQUE..... | 24 |
| CHAPITRE 1 - LA PROBLÉMATIQUE DE LA SÉPARATION..... | 25 |
| 1. Les grandes figures de la séparation..... | 26 |
| 1.1. Le divorce : la séparation d'avec l'autre..... | 26 |
| 1.2. L'exil : la séparation d'avec ses racines..... | 29 |
| 1.3. La dépression : une séparation d'avec sa vitalité..... | 29 |
| 1.4. Les tournants biographiques : une séparation d'avec sa place sociale..... | 31 |
| 2. La séparation comme facteur de souffrance ou de destruction..... | 34 |
| 2.1. La problématique de l'éloignement de soi..... | 34 |
| 2.2. La problématique de l'éloignement des autres..... | 36 |
| 3. La séparation comme facteur de construction de la personnalité..... | 37 |
| 3.1. L'épreuve de la séparation..... | 38 |
| 3.2. La dialectique fusion/différenciation dans l'évolution de l'enfant..... | 39 |
| CHAPITRE 2 – LE CORPS DANS LE RESSENTI DU SENTIMENT DE SÉPARATION..... | 43 |
| 1. Le corps et le ressenti..... | 43 |
| 1.1. Le corps phénoménologique..... | 44 |
| 1.2. Le ressenti corporel..... | 45 |
| 2. Le ressenti dans le sentiment de séparation souffrant..... | 46 |
| 2.1. La séparation du corps et de la pensée..... | 47 |
| 2.2. L'identification aux représentations mentales..... | 47 |
| 3. Le ressenti dans le sentiment de séparation constructif..... | 48 |
| 3.1. La relation mère et enfant..... | 48 |
| 3.2. L'espace relationnel, une distance constructive..... | 49 |
| CHAPITRE 3 –LA PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET SON APPROCHE DE LA PROBLÉMATIQUE DE LA SÉPARATION..... | 51 |
| 1. Le ressenti corporel dans la Pédagogie Perceptive..... | 51 |

| | |
|--|------------|
| 1.1. Un mouvement interne | 52 |
| 1.2. Une méthodologie de reconnexion avec son intériorité | 53 |
| 1.3. Des points d'appui de présence dans le processus de transformation..... | 55 |
| 2. La problématique de la séparation dans la pensée de Danis Bois | 56 |
| 2.1. Un déficit du rapport au corps | 57 |
| 2.2. Le chiasme du Sensible | 58 |
| 3. Le Sensible comme réponse à la problématique de la séparation..... | 60 |
| 3.1. Une philosophie pratique de contact | 60 |
| 3.2. Un lieu d'auto-affection | 63 |
| DEUXIÈME PARTIE : ÉPISTÉMOLOGIE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES..... | 65 |
| CHAPITRE 1 – POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE..... | 66 |
| 1. Une recherche qualitative | 66 |
| 2. Une posture de praticien-chercheur 'impliqué' | 67 |
| 3. Une démarche heuristique..... | 69 |
| 4. Un point de vue radicalement en première personne..... | 69 |
| CHAPITRE 2 – MÉTHODOLOGIE DE PRODUCTION DES DONNÉES..... | 70 |
| 1. Une dynamique prospective | 70 |
| 2. Le choix d'une méthodologie d'écriture | 71 |
| 2.1. Les conditions de l'écriture..... | 72 |
| 2.2. Les aspects pratiques..... | 74 |
| CHAPITRE 3 – MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE DES DONNÉES..... | 77 |
| 1. Phase exploratoire | 77 |
| 1.1. Première approche des données..... | 77 |
| 1.2. Composition du premier tableau catégoriel..... | 77 |
| 2. Phase d'analyse catégorielle | 78 |
| 3. Nouveau plan méthodologique | 79 |
| 4. Analyse catégorielle finale | 80 |
| TROISIÈME PARTIE : ANALYSE DES DONNÉES, SYNTHÈSE ET DISCUSSION..... | 84 |
| CHAPITRE 1 – PREMIERS RÉSULTATS DE RECHERCHE ET PREMIÈRE DISCUSSION | 85 |
| Partie 1 - Enfance..... | 86 |
| Partie 2 -Théâtre et R..... | 104 |
| Partie 3 - Rencontre avec le Sensible | 129 |
| CHAPITRE 2 - SYNTHÈSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION..... | 137 |
| 1. Synthèse des résultats..... | 137 |
| 2. Discussion et interprétation | 141 |
| CONCLUSION GÉNÉRALE | 145 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 150 |
| ANNEXES..... | 159 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

« C'est toujours au-dedans de nous que la connaissance a lieu, c'est-à-dire dans cet endroit où nous sommes reliés à toute chose créée ».

Jacques Lusseyran.

Cette recherche vise à explorer et à interroger la place du corps et du ressenti dans les différentes facettes du sentiment de séparation au cours de ma vie. Elle cherche à montrer comment l'évolution de ce sentiment a été exemplaire de la manière dont un travail sur le corps a pu modifier le rapport au sentiment de séparation et à en transformer la représentation et comment il a ouvert un nouveau champ de connaissances.

La séparation est l'événement qui ouvre l'histoire de notre venue au monde. Cet événement se joue dans notre vécu corporel. D'après Platon, cette déchirure primordiale nous amène à rechercher tout au long de notre vie l'unité perdue. Dans *Le banquet*, il fait dire à Aristophane que le dieu de l'amour, Eros, serait issu d'une déchirure originelle, d'une séparation radicale d'avec ce qui nous rendait complet, mais que son existence serait le remède à cette coupure dans la mesure où cela inciterait les hommes à rechercher dans l'amour ce qui les rapproche le plus d'un état de complétude. Cette première séparation laisserait-elle une trace dont l'écho résonnerait encore en nous ?

Pour ma part, d'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été en quête du sens de mon existence et de 'mon unité'¹ corporelle. Pour décrire d'une manière imagée et simpliste la teneur de cette quête, je dirais que j'ai eu parfois la sensation étrange, inconfortable, pour ne pas dire inquiétante, d'être à la recherche d'une partie de moi-même dont j'aurais été séparée et qu'il me faudrait retrouver. C'est comme si je me regardais dans un miroir et ne m'y voyais pas : un mouvement chargé de tristesse et d'effroi m'envahit, me submerge et me

¹ Quand j'utilise ces guillemets dits à l'anglaise, c'est afin de mettre l'accent ou une intention particulière sur un mot.

terrasse ; je suis médusée par cette absence de ‘l’autre moi’ que je croyais pouvoir reconnaître dans mon reflet. Je me sens prisonnière de quelque chose qui m’empêche de me sentir exister complètement et ressens comme une ‘désunion’ d’avec moi-même : je dois à tout prix poursuivre la quête de cette part manquante qui m’attend quelque part comme une promesse de retrouvailles.

Si le terme ‘séparation’ est souvent associé dans le langage courant à l’idée de déchirure, de scission ou à quelque chose qui crée de la souffrance, il exprime aussi une autre notion, moins souvent évoquée et pourtant primordiale à mes yeux : celle d’intervalle, de frontière, de limite, de distance, autant d’aspects de la séparation qui permettent notamment la différenciation et l’individuation du sujet. Pour ce qui me concerne, tout au long de ma vie, ce sentiment m’a permis de reconnaître si j’étais plus ou moins en harmonie avec moi-même en ressentant soit de la souffrance soit une sensation de libération. Assez tôt, je me suis ainsi aperçu que ce sentiment à multiples facettes se manifestait *dans mon corps*². Par la suite, avec les expériences personnelles et professionnelles que j’ai développées tout au cours de ma vie, j’ai pu vérifier que c’est également *dans mon corps* que pouvait naître un sentiment d’unité et de rassemblement. J’ai donc voulu que ma recherche porte sur *ces différents aspects du sentiment de séparation* : celui vécu comme blessure ou rupture de vie, mais aussi celui vécu comme mise à distance, espace entre deux choses, deux états ou deux êtres.

Sans m’attarder sur mon parcours d’artiste dramatique, je tiens à dire que le théâtre m’a offert pendant quarante ans un espace d’expressivité et de créativité à travers des rôles dans lesquels je me sentais souvent plus vivante et ‘réunie’ que dans la vie quotidienne. Tout en continuant mes activités artistiques et portée par le désir d’investir davantage cette dimension corporelle, j’ai décidé, voilà dix ans, de suivre le cursus de formation en somato-psychopédagogie³, une méthode d’accompagnement à médiation corporelle fondée par Danis Bois⁴. C’est là que j’ai appris à me mettre en rapport avec *le Sensible*⁵ (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006).

² Comme pour les ‘guillemets’, les termes *en italique*, le sont de mon fait, afin d’en accentuer le sens.

³ La somato-psychopédagogie, qui a donné lieu aujourd’hui à la Pédagogie Perceptive, est une pédagogie à médiation corporelle qui a pour projet de favoriser l’enrichissement de la dimension perceptive, cognitive et comportementale, et les interactions que la personne déploie avec elle-même et avec le monde qui l’entoure.

⁴ Danis Bois est docteur en sciences de l’éducation, agrégé en sciences humaines et sociales, professeur ‘cathédrique’ à l’Université Fernando Pessoa (Porto), où il dirige le Centre d’Etude et de Recherche Appliquée en psychopédagogie perceptive (www.cerap.org). C’est là qu’il a également créé, avec son équipe de praticiens-chercheurs, un cycle universitaire de recherche (Master et doctorat), et c’est dans ce cadre qu’il pose les fondements d’une méthodologie de recherche novatrice dans le monde des sciences humaines.

Le Sensible est un ensemble de théories et de concepts, une vision de l'humain qui désigne la modalité perceptive spécifique par laquelle une personne peut accéder à sa vie subjective corporelle et saisir des éléments de sens qui en émergent (Bois, Austry, 2007, pp. 7-21). Cette expérience se donne à vivre quand trois conditions sont réunies :

1) le mouvement interne, comme principe dynamique et force du vivant qui anime l'intériorité invisible du corps ; 2) le support physique 'matériel', qui est le corps animé par ce mouvement ; 3) le sujet, qui est une conscience témoin de cette animation et qui devient présence à soi.

Le Sensible renvoie donc à la fois à l'ensemble des phénomènes et processus qui émanent de ce monde intérieur et à la modalité perceptive capable d'informer de son existence. Il est le paradigme sur lequel s'appuie ma recherche.

J'ai vécu pour la première fois l'expérience du *rapport au Sensible* à l'occasion d'une situation où je n'étais pas encore en formation : j'ai ressenti la mouvance interne, dans mon corps et dans celui de l'autre, son étendue, sa tonalité subtile, et j'ai été profondément touchée par une sensation de plénitude, de présence et de libération. J'avais parfois connu une sensation de présence intense sur scène, une plénitude entre moi et mon personnage, moi et le public, mais cette fois je vivais en moi quelque chose de totalement inédit, à la fois profond et très subtil sans être sur scène. Plus je découvrais ce nouveau rapport à mon corps, plus je me sentais légère, joyeuse, en lien avec une force vivante qui enrichissait mon rapport à la vie mais aussi la qualité de ma présence en scène en tant que comédienne. J'avais envie de prendre racine à cet endroit qui me donnait confiance, de continuer à grandir avec, de comprendre de quelle façon ce contact avec le Sensible me permettait de me sentir apaisée et 'rassemblée' au bon endroit de moi-même.

Après des années de psychanalyse à travailler sur un mal-être récurrent qui constituait presque mon identité profonde, mon désir était de me libérer de cette souffrance. Il était important d'instaurer une distance bienfaisante dans ce qui m'affectait car souvent j'avais l'impression de vivre perpétuellement un tiraillement douloureux entre deux postures : le sentiment de séparation qu'il fût destructeur ou libérateur était toujours là, présent en moi, me servant de référence dans mon rapport aux autres.

⁵ Lorsque D. Bois parle *du* Sensible il ne s'agit pas « de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception *du* Sensible, émergent d'une relation de soi à soi » (Bois, 2007, p. 14). C'est pour marquer cette distinction que le terme Sensible n'est plus ici adjectif qualificatif mais substantif.

Par contre, à chaque nouvelle expérience avec le Sensible, je me ressentais à nouveau réunie. J'existais dans mon corps, pleinement et autrement : débarrassée de mon trop-plein d'affects, j'avais confiance, c'était respectueux et doux. Cette démarche me sollicitait en profondeur, m'ancrait dans du vivant, créait un sentiment de *reliance* entre moi et moi, moi et l'autre. De plus, ce sentiment d'unité en moi pouvait cohabiter avec une distance bienfaisante à l'autre. Comment faire en sorte que cette sensation d'être ensemble ne me quitte plus, soit mon socle, emmène avec moi mon passé, le transforme et déploie mon advenir ?

Comme je ne comprenais pas comment l'expérience du rapport au Sensible m'avait permis de modifier mon rapport au sentiment de séparation, je pensais que cette expérience était peut-être le fruit de mon imagination. Ma mémoire corporelle était aux aguets, je la sentais prête à ressurgir pour mettre des garde-fous à tout moment un peu critique. J'ai eu envie de m'engager davantage dans ce que je nommerai dorénavant la Pédagogie Perceptive pour comprendre de quelle façon ce sentiment de séparation, qui s'exprimait soit dans le sens d'une mise à distance qui me libérait d'une pression, soit dans la pureté d'une sensation nouvelle de rassemblement de moi-même, avait pu évoluer. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi le parcours universitaire du praticien-chercheur.

Mon projet est donc de mettre en évidence la façon dont mon corps a traduit, reflété, le sentiment de séparation ; comment le travail corporel que j'ai mené à travers mes pratiques professionnelles et personnelles a infléchi et modifié mon rapport au sentiment de séparation ; comment mon ressenti corporel a été parfois le déclencheur, la source et l'origine de l'évolution de ce sentiment au cours de mon parcours de vie ; enfin comment s'est manifesté en moi le sentiment d'unité et de rassemblement.

J'ai choisi d'inscrire cette recherche dans une posture de chercheuse travaillant 'en première personne'. Pour ce faire, j'ai constitué une production de données, sous forme de descriptions d'expériences du sentiment de séparation, puisées à différents moments de mon existence. Cette posture épistémologique spécifique m'a permis de considérer mon vécu comme une matière expérimentale, et comme E. Berger, « j'ai accepté, et même délibérément visé, la mise en lumière de l'intime. [...] c'est-à-dire tout ce qui, dans la description, participe à mettre à jour, au-delà de l'expérience elle-même, mon rapport à l'expérience, c'est-à-dire moi, mon identité, mon être, sujet de et dans l'expérience » (Berger, 2009, p. 219).

Cette posture m'implique dans une démarche qualitative, porteuse de sens, qui me permet de développer mes compétences et mes connaissances dans l'accompagnement des personnes en état de séparation mais aussi de fournir peut-être de nouvelles alternatives pour accompagner les troubles inhérents au mal être de la personne. En effet, l'apprentissage du lien au Sensible, en développant nos capacités perceptives, permet de nous éprouver nous-mêmes, en tant que personnes, en tant que professionnels et en tant que chercheurs, sous un nouveau jour, au plus profond de notre matière corporelle.

Cette recherche, de type phénoménologique, s'inscrit dans la lignée d'autres travaux de chercheurs du Cerap⁶ – Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive – qui contribuent à mettre en lumière les apports et ressources du corps sensible dans sa dimension expérientielle en tant que source de connaissance. Elle contient fortement la notion de créativité, posture fondamentale pour le praticien-chercheur du Cerap « dans la mesure où [elle] relève de la science et respecte des critères de rigueur propres à la recherche qualitative mais aussi de l'art, dans la mesure où nous laissons une large place à la créativité qui émerge en temps réel de l'expérience même » (Bois, Austry, 2007, p. 6).

Pour ces raisons, j'ai voulu donner à ma recherche une dimension heuristique, c'est-à-dire, selon Moustakas, la dimension d'un processus intérieur qui permet au chercheur de découvrir la nature et le sens d'une expérience humaine et de développer des méthodes pour stimuler cette découverte et approfondir sa recherche (Douglass & Moustakas, 1985).

Pour éclairer la structure de cette recherche, je vais en présenter le plan. Après avoir formulé ma question de recherche et énoncé les objectifs opérationnels qui en découlent, je reprendrai certains termes de ma question pour en préciser le sens et j'expliquerai en quoi cette étude sur la place du corps dans le sentiment de séparation me paraît pertinente à titre personnel, professionnel, social et scientifique.

⁶ Le Cerap est un laboratoire de recherche autonome, affilié au Centre de recherche en Sciences sociales et du comportement de l'université Fernando Pessoa (www.ufp.pt), qui se dédie à l'étude des potentialités humaines concernant les processus éducatifs, soignants ou créatifs (cf. note 3).

Le mémoire sera construit en trois parties.

Afin de cerner la ‘problématisation’ de cette recherche, **la première partie** sera consacrée au champ théorique. Le premier chapitre abordera la problématique de la séparation, en présentant successivement : 1) les grandes figures de la séparation, emblématiques d’une rupture ; 2) la séparation comme phénomène, facteur de destruction et de souffrance ; 3) la séparation comme phénomène, facteur de construction de la personnalité.

Le deuxième chapitre sera consacré au corps dans le ressenti du sentiment de séparation. Il développera : 1) la notion de corps et de ressenti en phénoménologie ; 2) le ressenti dans le sentiment souffrant ; 3) le ressenti dans le sentiment constructif.

Le troisième chapitre sera consacré à la Pédagogie Perceptive et à son approche de la problématique de la séparation. Il développera : 1) le ressenti corporel dans la Pédagogie Perceptive ; 2) la problématique de la séparation au travers de la pensée de Danis Bois ; 3) le corps sensible comme réponse à la problématique de la séparation.

L’épistémologie et la méthodologie constitueront **la deuxième partie** de cette recherche. Elle sera consacrée à présenter : 1) la posture épistémologique ; 2) la méthodologie de production des données ; 3) la méthodologie d’analyse des données.

La troisième partie sera consacrée à : 1) l’analyse des données ; 2) la synthèse des résultats ; 3) la discussion.

MISE EN PLACE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE

1. Question et objectifs de la recherche

Ce travail de recherche tente de répondre à la question suivante :

Quelle est la place du corps dans les différents ressentis du sentiment de séparation et son évolution au cours de ma vie ?

Mon objectif principal étant de comprendre comment l'expérience du Sensible permet de transformer le sentiment de séparation d'avec soi en un sentiment de rassemblement et de proximité avec soi, il sera nécessaire de décrire le rapport que j'avais à ce sentiment de séparation *avant* le rapport au Sensible pour comprendre de quelle façon s'est constitué puis révélé, par contraste, une transformation.

Ce faisant, ma recherche poursuit les objectifs opérationnels suivants :

- recenser dans mon expérience, de ma petite enfance à l'âge adulte, dans ma vie personnelle ou professionnelle, les manifestations des différents aspects du sentiment de séparation afin de décrire un sentiment de séparation générateur de souffrance, ou celui porteur d'un sentiment de mise à distance de la souffrance ou de libération ;
- identifier leurs caractéristiques en termes de ressenti corporel : repérer les ressorts et mécanismes internes qui se manifestent en lien avec ce dont je me sépare ou ce dont je me sens séparée ;
- identifier de quelle façon évolue le sentiment de séparation au cours de ma vie, et ce qui marque les étapes et ressorts de ce processus ;
- comprendre de quelle façon l'expérience du rapport au Sensible modifie mon rapport au ressenti du sentiment de séparation et crée en moi un sentiment de rassemblement.

Ma recherche ne traitera pas de la séparation entre deux pays, deux choses ou deux êtres en tant qu'événement objectif, mais des effets et du processus que l'événement de la séparation peut générer en terme de ressenti. Je vais donc, pour commencer, préciser certains termes contenus dans ma question de recherche afin de la mieux cerner.

1.1. De quel corps s'agit-il ?

Le corps dont je veux faire l'étude est un corps qui ressent la séparation en termes de souffrance ou de distance et qui cherche à en tirer du sens. Pour pouvoir cadrer l'évolution de la place du corps dans les différents ressentis du sentiment de séparation, je vais décrire rapidement le rapport que j'ai entretenu avec mon ressenti corporel au cours de ma vie.

Petite, je m'en voulais de réagir trop vite émotionnellement, cela me rendait vulnérable. Il me fallait cacher cette grande sensibilité qui me faisait perdre le contrôle de moi-même et dompter cette agitation qui m'éprouvait. Avec le théâtre, j'ai appris petit à petit à retenir mes propres affects pour les faire renaître autrement : je pouvais enfin éprouver toutes sortes d'émotions sans courir le risque d'être ridicule. Parallèlement, j'intégrais divers savoirs qui m'aidaient à exister plus pleinement : l'écoute, la mémorisation d'un texte, l'intériorisation d'un sentiment, l'expression de la pensée d'un auteur, son intelligibilité, son mouvement, son amplitude ; mais aussi l'intention et la motivation d'un personnage, sa gestuelle, sa voix, son rapport à l'espace ; enfin l'attention à mes partenaires, aux lumières, au public, au silence, autant d'aspects où le ressenti corporel me sollicitait, venait me chercher. Mon corps était devenu un instrument qui m'aidait à affronter les tourments et tourbillons qui perturbaient ma vie, c'était un corps affecté qui s'éprouvait au service de l'incarnation d'un personnage. Ces connaissances m'aidaient à mettre de la distance dans mes affects, à les exprimer, les extérioriser, à développer ma présence en scène, à canaliser ma vulnérabilité affective. Si je me sentais fragilisée par ce que j'éprouvais en moi, j'apprenais à mettre de la distance entre moi et mon ressenti.

Mais, comme D. Bois l'a souvent remarqué chez l'artiste : « Les exigences de l'éprouvé corporel, qui permet d'apprendre de son corps en tant qu'organe de perception, sont souvent oubliées au profit d'une recherche des anticipations imaginaires et des productions symboliques, où la pensée prédomine, et *le performer* connaît tout de son corps en tant qu'organe d'exécution mais où il a encore à apprendre de son corps en tant qu'organe de

perception⁷ » (Bois, cité par Maria Leão, 2003, p. 224). Selon Damasio, « nous utilisons une partie de l'esprit comme un écran pour empêcher une autre partie de celui-ci de sentir ce qui se passe ailleurs (...) L'une des choses que l'écran cache le plus efficacement, c'est le corps, notre propre corps, par quoi j'entends ses dedans, ses intérieurs. Pourtant, cette perspective biaisée que l'on adopte relativement à ce qui est disponible dans notre esprit a un prix. Cela tend à nous empêcher de sentir l'origine et la nature possibles de ce que nous appelons *Soi* » (Damasio, 1999, p. 37).

Un corps qui s'éprouve

Le corps dont je veux faire l'étude est un corps réceptacle de ce qui se manifeste émotionnellement et physiologiquement quand il est traversé par la tristesse, la colère, la joie, le soulagement, l'apaisement. Quand bien même les émotions peuvent créer des sensations étranges, ce n'est pas un corps qui se vit réellement séparé, comme celui du schizophrène, ni celui atteint par des troubles neurologiques ou moteurs graves, pas plus qu'un corps qui a subi de vraies amputations ou qui est privé de membres.

J'aborderai parfois le corps symbolique ou pulsionnel qui, dans le champ de la psychanalyse, est considéré comme réel : « il se montre réel à nous à travers les représentations qui signifient les fantasmes de nos désirs inconscients [car] pour le psychanalyste, il n'y a pas une réalité corporelle au-delà des signifiants qui traduisent et mettent en scène les objets fantasmés de notre désir » (Bernard, 1995, p. 98).

Il s'agira donc de décrypter le corps dans sa globalité physique et psychique, à la fois objet qu'on peut contempler de l'extérieur et se représenter en image, qu'il soit « corps plastique, mince et musclé, ne laissant rien déborder de ses excès de chair et d'émotions, corps idéalisé et soumis à de fortes contraintes d'image [...] corps distant de soi, déprécié dans ses émanations, ou dompté pour correspondre à un idéal ; objet et fruit de représentations, soumis à l'ordre temporel du social, aux normes et valeurs, aux obligations et interdictions qu'il convoque » (Bois, 2007, p. 44).

Ce corps, fait de chair et de matière périssable, est le support nécessaire de celui dont je veux parler : le corps, constitué d'une 'fibre sensible', véritable organe de perception de la

⁷ D. Bois ne récuse pas ici le rôle du symbolique ou de l'imaginaire, mais il nous avertit qu'une personne chez qui la pensée prédomine n'est plus en lien avec son ressenti corporel et se coupe de sa globalité. Le concept de *non prédominance* que je ne développerai pas ici, fonde les conditions de *la neutralité active* (Bois, 2005, 2007), autre concept qui permet d'instaurer une qualité de rapport entre soi et soi, soi et le monde, sur lequel je reviendrai dans le champ théorique.

matière⁸, « matériau corporel et constitutif de soi que le sujet découvre quand il est en relation avec l'animation globale du mouvement interne⁹ » (Berger, 2009, p. 155).

Un corps présent à ce qu'il éprouve

D. Bois définit l'éprouvé comme la capacité à ressentir en même temps son expérience et les effets de cette expérience dans son corps « le terme éprouver emporte avec lui une dimension à la fois sensorielle et réflexive » (Bois, 2007, p. 276). C'est par l'attention, qui crée une qualité de présence aux perceptions, que le sujet et l'objet de la perception peuvent s'unifier dans un même champ de conscience. Les sensations qui naissent au contact du mouvement interne procèdent d'une qualité de relation de soi à soi : le corps ne réfléchit plus à ce qu'il ressent de son image, il *se* réfléchit. « Dans ce cas, 'être vivant' c'est 'se vivre', 's'éprouver soi-même' au cœur de sa chair, et c'est aussi être en perpétuel changement dans ses instances réflexives et intellectuelles » (Bois, 2011, leçon 3, p. 12).

1.2. Le sentiment : un état, une émotion, une perception, une pensée ?

J'utilise le terme de 'sentiment' pour qualifier la sensibilité particulière à l'origine d'une résonance, singulière et intime, qui traduit un état d'être émotionnel ou une pensée, et qui laisse une impression plus ou moins persistante dans le corps. Ces précisions permettent de faire une première distinction entre la notion de 'sentiment', qui installe un rapport à une subjectivité sur une certaine durée, et celle de 'ressenti', que je développerai dans les chapitres 2 et 3 du champ théorique, qui mettra l'accent sur le rapport au corps dans une immédiateté.

Selon le dictionnaire le Littré, qui est le plus prolixe en la matière, ce terme désigne :

1) la faculté de sentir ; 2) le résultat de l'action de sentir ; 3) une sensation physique interne ; 4) l'intérêt pour quelqu'un ou quelque chose ; 5) la conscience que l'on a de la réalité d'une chose ; 6) la faculté de comprendre, d'apprécier certaines choses ; 7) les affections, mouvements de l'âme, passions ; 8) la disposition à être facilement touché, attendri ; 9) une

⁸ « La matière est à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir, et l'organe qui perçoit ; elle se donne à la conscience du sujet à la fois comme le matériau de sa propre constitution et comme porteuse, via son animation par le mouvement interne, de la force du vivant qui s'exprime en lui » (Berger, 2009, p. 443).

⁹ D. Bois nomme le mouvement qu'il perçoit, *le mouvement interne*, parce qu'il siège dans l'intériorité du corps et des tissus, et qu'il constitue 'la sensation fondatrice' du déploiement de l'expérience du Sensible et de la mise en place de la Pédagogie Perceptive (Bois, 2008).

manière de percevoir les impressions morales ; 10) l'avis ou l'opinion que l'on a sur quelque chose ; 11) le jugement qu'on en porte.

En faisant la synthèse des exemples donnés dans divers autres dictionnaires que j'ai consultés (Larousse, Robert), le terme 'sentiment' concerne le domaine des sens, de l'intellect et de l'affectivité. Il renvoie autant à la *perception* d'un état physiologique et d'une humeur donnée, qu'à une forme *d'émotion* qui implique l'organisme en profondeur et le rend vulnérable à un certain type de phénomènes. Mais il peut tout aussi bien signifier une forme de pensée qui traduit un *jugement* ou *une opinion* sur quelque chose. Par conséquent, si on considère que le sentiment (de séparation) peut émaner autant du corps (physique) que de la pensée (psychisme), il concerne aussi bien l'expression du sentiment lui-même que le processus de sensibilisation qui engage le corps dans toutes ses dimensions.

1.3. La séparation : un univers sémantique varié

Parler de séparation dans le langage courant, c'est évoquer un événement qui informe que la séparation fait acte objectivement, comme par exemple pour signaler une frontière géographique ou un état de fait, quand deux éléments qui étaient ensemble sont à présent séparés. On parle aussi de séparation quand les effets d'une séparation (de quelque nature qu'elle soit) durent dans le temps et qu'un processus est en cours, comme c'est souvent le cas dans la séparation amoureuse. Si l'on se réfère aux diverses définitions de l'encyclopédie Larousse, le terme séparation désigne :

1) l'action de séparer, d'isoler ; 2) le fait d'être séparé ou de se séparer, de rompre avec quelqu'un, de le quitter ; 3) le fait de créer un espace, une distance, une limite entre deux parties, deux pays, deux êtres, deux états, etc.

Il est intéressant de noter également, parmi les différents exemples de l'encyclopédie Larousse, que le sens du mot séparation s'éclaire en fonction du lien proposé avec son antonyme : le terme séparation véhicule la notion de scission, de coupure, d'isolement quand son opposé indique du lien, de l'union, ou parfois même de la fusion. Par contre, s'il s'agit de distinguer deux éléments troubles, c'est au terme de confusion qu'il s'oppose alors ; s'il s'agit de séparation-différenciation, c'est à celui de similitude ; de séparation-absence, c'est à celui de contact ; de séparation-discrimination, c'est à celui d'identité... Ce mot peut donc se décliner avec infiniment de nuances et signifier son contraire selon le contexte.

Mais ces définitions ne nous indiquent en rien si l'espace créé est constitué de vide ou de plein, si la séparation est vécue comme une chose positive ou négative. Or, quand on s'adresse à l'humain dans son ressenti et qu'il nous manque le rapport avec ce dont cet humain se sépare, nous ne pouvons connaître la teneur de la séparation ni ses effets sur la personne. Ainsi, si la séparation représente un espace nouveau, différent, un *entre deux*, provisoire ou qui dure, plus ou moins proche, plus ou moins lointain, il sera important de prendre en compte la qualité de cet espace *entre*.

Cette première approche m'ayant permis de réfléchir sur certains termes de ma question de recherche, je vais à présent expliquer en quoi cette étude sur la place du corps dans le ressenti du sentiment de séparation me paraît pertinente à titre personnel, professionnel, social et scientifique.

2. Pertinence de la recherche

2.1. *Pertinence personnelle*

Durant mes années de formation en Pédagogie Perceptive, j'ai été confrontée à une grave crise dans mon couple et j'ai vécu, après quarante ans de vie commune, l'expérience douloureuse de la séparation. Cette séparation remettait en question une partie de mon existence, nombre de mes repères et de mes représentations et au-delà de la rupture de mon couple, elle réactivait violemment le sentiment de séparation qui m'avait toujours habitée en profondeur. Ce phénomène interne se manifestait à nouveau en moi, venait me chercher, me tirait en arrière, je me sentais totalement déracinée dans mon être. J'avais besoin d'écrire, de dialoguer avec moi-même pour me décharger de mon trop-plein d'affects, de comprendre mes états d'âme, mais cette fois tout s'amalgamait dans ma tête. J'étais séparée de ce qu'il m'importait de dire, je ne comprenais plus qui j'étais, de quoi je souffrais, à qui je m'adressais et quel était le sujet de mes écrits. Je les classais dans le dossier des plaintes à répétitions.

Dans le même temps, il m'importait de ne pas quitter cette modalité perceptive spécifique que créait ma rencontre avec le *Sensible* (cf. p. 9) qui m'apportait une sensation de continuité avec moi-même. J'ai demandé à des professeurs et camarades experts de m'accompagner dans cette épreuve qui bouleversait ma vie et j'ai pu constater que non seulement cela me permettait de me connecter avec ma propre douceur, de me décoller de mes affects, mais aussi de me reconstruire progressivement. Je pouvais, grâce aux outils de la Pédagogie Perceptive, me sentir reliée à de nouvelles manières d'être et m'auto-accompagner dans ce changement de vie. Le retour à vif de ce sentiment me donnait l'opportunité de le considérer d'un autre point de vue, de creuser dans mon expérience, d'en faire l'objet d'une recherche personnelle et existentielle.

Après mon divorce et la mort de ma mère, je me suis inscrite au master et suis partie plusieurs mois à l'étranger pensant qu'une nouvelle vie allait pouvoir démarrer. Mais en rentrant de mon voyage, je n'avais plus de joie de vivre, plus de désir de rien, encore moins envie de jouer au théâtre. Je n'arrivais pas à trouver une légitimité à ma vie, me sentais en morceaux, incapable de pouvoir assurer une continuité dans mes actions, j'ai fait une dépression. Cependant, j'avais envie de comprendre ce que j'étais en train de vivre : j'ai

choisi de faire l'étude qualitative de ce sentiment de séparation pour m'impliquer dans une démarche scientifique et créatrice de sens.

En décidant de commencer tardivement des études universitaires dans le cadre académique du 'Mestrado' de psychopédagogie perceptive à Porto, j'allais devoir respecter une rigueur méthodologique, m'imposer un cadre contraignant auquel je n'étais pas du tout formée. J'avais besoin de nouveauté mais aussi de points d'appui bienveillants pour me poser des limites dans l'élaboration de ce sujet qui débordait de mon être. Mes professeurs étaient prêts à m'accompagner. J'ai dû apprendre à faire le deuil de mes digressions et j'ai constaté que cette contrainte aiguisait ma pensée, la musclait, l'aidait à se préciser, à se structurer, à tracer les limites de mon désir de tout englober. Je guettais ma tendance à généraliser et j'observais aussi les amalgames de mes allants-de-soi qui se décollaient, parfois à contrecœur, de la peau de mes représentations.

Il me fallait respecter la lenteur pour écouter ce qui pouvait se déployer en moi, je voyais, dans mes résistances, la mise à l'épreuve de mon renoncement à cerner une totalité. J'avais besoin d'apprendre à séquencer mon temps, à trouver des espaces pour laisser respirer ma pensée, à dissocier le général pour aborder le particulier, à ne pas avoir peur de me séparer de 'l'idée géniale' que je voulais porter au monde comme une vérité. Petit à petit, je me sentais témoin de la transformation de ma propre matière à penser, elle se rendait plus malléable, autonome, se rassemblait, cherchait à s'articuler tout en traçant ses limites. J'ai appris à privilégier le déplacement de mon attention non plus sur ce que j'avais d'important à dire, qui débordait de moi, mais sur le mouvement qui imbibait mon écriture, tissait de nouveaux liens entre moi et ma pensée, m'aidait à grandir en conscience, continuait à m'apprendre de mon propre processus de séparation, installait en moi une sève régénératrice bienfaisante.

2.2. Pertinence professionnelle

Même si chaque histoire est unique et singulière, j'ai constaté que la plupart des personnes venues me rencontrer dans mon cabinet à cause d'une rupture dans leur couple, d'un deuil, d'un exil ou encore d'une dépression, souffraient d'un sentiment de séparation qui se traduisait par un vrai mal-être. Cela entraînait, selon le contexte, tristesse, culpabilité, détresse, dévalorisation de soi, peur de la solitude, sentiment d'abandon, souffrance génératrice d'angoisses, et dans presque tous les cas, perte de repères identitaires : cette perte

du sens de sa vie et des manières d'être au monde créent un stress existentiel qui a non seulement des effets physiologiques mais aussi psychiques. Il est donc nécessaire de créer des conditions qui favorisent le processus de sensibilisation au ressenti corporel pour aider la personne à retrouver un rapport à son intériorité. C'est précisément ce à quoi s'emploie la Pédagogie Perceptive où « la personne est invitée à vivre une expérience corporelle, à reconnaître les impacts de son ressenti sur sa réflexion, à construire du sens à partir de son expérience vécue. En d'autres termes, il s'agit donc de permettre à une personne de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps » (Bois, 2007, p.70).

Petit à petit, je constatais que l'état des personnes en souffrance que j'accompagnais s'améliorait au cours des séances et que les états de mal-être décrits précédemment, étaient souvent remplacés par de l'apaisement, de la confiance, des pensées plus calmes, un rapport modifié à leur problématique, comme si l'ensemble des réactions se régulait au cours des séances. Ce potentiel de vie qui s'ouvrait à l'autre me confirmait que le Sensible véhiculait une vraie puissance d'exister. La posture professionnelle de neutralité active¹⁰ me motivait pour continuer à défricher le cœur de cette problématique de la séparation et aussi pour comprendre mieux comment la pensée s'articulait avec le corps et le corps avec une manière d'être au monde. Avec cette recherche, j'ai cherché non seulement à approfondir la compréhension que j'ai de moi-même mais j'ai découvert que cette pédagogie pouvait remplir totalement ces deux objectifs : « d'une part aider les personnes en période de difficulté ou de mal-être ; d'autre part accompagner les personnes souhaitant se transformer et approfondir le sens de leur vie » (Berger, 2006, p. 11).

2.3. Pertinence sociale

Comme nous l'avons vu dans les paragraphes précédents, le sentiment de séparation, quand il est mal vécu, peut générer de la souffrance et de nombreuses situations de mal-être, voire de pathologies révélées chez les individus (pathologie fusionnelle, dépendance affective, schizophrénie, isolement pathologique, asocialité). Proposer des éléments concrets qui permettent à la personne de reconstituer en elle un sentiment d'unité et de mieux-être, de surmonter ses résistances et ses immobilités, de prendre en main son devenir d'une façon responsable, de reconnaître qu'un sentiment peut être vécu autrement, est un facteur positif

¹⁰ Le concept de neutralité active que je développerai dans le chapitre 3 du champ théorique suppose une attention à un 'laisser venir à soi' qui est 'un savoir attendre' et par conséquent de ne pas anticiper sur ce qui va advenir.

sur le plan sanitaire et social. Accompagner le déploiement d'un nouveau rapport à la séparation, c'est participer à la construction d'un sujet équilibré et adapté qui ne peut que favoriser le lien social.

De nombreuses thérapies ou méthodes d'accompagnement favorisent le mieux-être et l'autonomisation de la personne : psychanalyses de courants divers ; psychothérapies classiques, comportementales et cognitives, sophrologie ; techniques de relaxation qui privilégient l'éveil sensoriel ; techniques de prise de conscience de la posture ; physiologie et kinésiologie. On pourrait aussi inclure dans cette liste qui n'est pas exhaustive, la méditation, le yoga, le tai-chi, ou toute pratique ou méthode dont la philosophie est fondée sur la recherche d'un équilibre corps-esprit.

Si la Pédagogie Perceptive intéresse mon propos, c'est qu'elle se situe à l'interface du corps et du psychisme¹¹ et associe toucher, mouvement et parole. Le corps devient une médiation privilégiée pour aborder la globalité de la personne accompagnée, psyché comprise (Bois, 2009).

C'est toujours à partir du rapport au vécu corporel que l'on va accéder à une nouvelle compréhension d'une problématique comme celle que je me propose d'étudier ; c'est à partir de ce rapport que les individus peuvent devenir des acteurs responsables de la gestion de leur vulnérabilité et de leur rapport à autrui ; c'est dans une démarche créatrice de sens qu'ils pourront s'apercevoir que leur rapport à la souffrance a pris une distance qui favorise la construction et l'autonomie et laisse émerger un sentiment de rassemblement de soi. Je souhaite donc que l'expérience de la subjectivité, prise en compte dans son mouvement et sa durée, décrite et analysée dans ce mémoire, puisse ouvrir une réflexion sur la manifestation des différentes facettes du sentiment de séparation.

2.4. Pertinence scientifique

La compréhension de pratiques pouvant permettre aux personnes d'enrichir le rapport à leur corps touche au moins deux champs d'application dans les sciences de l'éducation : d'une part pour mieux comprendre comment le rapport au corps participe à l'évolution d'un sentiment en apportant des éclairages supplémentaires sur la question du lien entre corps et

¹¹ Cette pédagogie à médiation corporelle englobe trois dimensions : corporelle, psychique et pédagogique. Elle dispose de cinq modalités pratiques qui sont l'introspection sensorielle, la relation d'aide par le toucher, la gymnastique sensorielle, l'entretien verbal, le journal de bord. Le corps y est central, comme lieu de perception et moyen d'accès à la connaissance.

psychisme et d'autre part pour expliquer l'intérêt de pratiques en lien avec le corps pour la construction du sujet. La Pédagogie Perceptive peut donc s'envisager comme une science de l'éducation qui engage la recherche scientifique sur le terrain de la reconnaissance d'une capacité d'enrichissement perceptif.

En effet, la perception de phénomènes du corps vivant dans l'humain nous montre qu'il existe un état intérieur, indépendant des circonstances extérieures ou affectives de la vie, qui ouvre la voie à des ressources cognitives, relationnelles et comportementales différentes du mode réactionnel habituel : le sujet qui se met en rapport avec cette modalité perceptive qu'est le Sensible est alors capable de transformer les phénomènes par lesquels l'humain est affecté. Cet éveil à une faculté nouvelle de sentir ouvre un champ phénoménal spécifique qui comporte son propre univers de sens.

De nombreux chercheurs au sein du Cerap¹² ont étudié la manière dont le rapport au Sensible produit un sentiment d'unité, de globalité et d'existence pleine et entière qui donne du sens au vivant en soi. Personne, à ma connaissance, n'a choisi d'étudier comment le sensible permet à un sujet de transformer le rapport à son ressenti d'un sentiment de séparation en un sentiment d'unité et de rassemblement. Je vais donc en faire l'objet d'une recherche spécifique.

¹²Je ne peux les citer en totalité mais nous trouvons, entre autres, la thèse très complète de Danis Bois en 2007, sur *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, qui nous fait découvrir les différents statuts du corps et la notion de spirale processuelle, ainsi que celle d'Eve Berger en 2009, *Rapport au corps et création de sens*, et maints autres travaux G. Lefloch-Humpich : *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*, 2008 ; D. Cencig : *L'expérience de la présence à soi vécue au contact du Sensible*, 2012 ; B. Dutemple, B : *Émergence et évolution du concept de la globalité*, 2012 etc.

PREMIÈRE PARTIE

PROBLÉMATISATION THÉORIQUE

CHAPITRE 1 - LA PROBLÉMATIQUE DE LA SÉPARATION

Introduction

Ce premier chapitre a pour objectif d'éclairer d'un nouveau regard les différents aspects du sentiment de séparation, de préparer l'étude qualitative de l'évolution qu'a suivie ce sentiment au cours de mon existence et de repérer les ressorts et mécanismes internes qui se sont manifestés dans ce processus.

Afin de 'contextualiser' l'événement que représente la séparation¹³, j'ai fait une recherche dans les domaines des sciences de l'éducation, sciences humaines, sciences sociales ou politiques pour identifier les phénomènes en relation avec ce sentiment de séparation et mettre en lien des figures qui le représentent.

Nous aborderons tout d'abord au travers des 'grandes figures' de la séparation, des événements tels que le divorce, le deuil, la maladie, l'exil, la perte d'emploi et la retraite pour extraire de informations sur les phénomènes ressentis par des personnes qui traversent l'épreuve d'une séparation.

Nous pourrons alors identifier en quoi l'événement de la séparation peut être un phénomène facteur d'une souffrance destructrice ou au contraire de construction de la personnalité, distinguer s'il existe des points communs ou des différences et comprendre plus précisément comment se manifeste et se traduit, selon le contexte, un sentiment de séparation.

¹³ Je rappelle que mon projet n'est pas de décrire des situations de séparation en soi mais d'identifier la place du corps en situation de séparation, de distinguer la manière dont s'exprime le ressenti et de me pencher sur les effets et les phénomènes que suscite une situation de séparation, dans un contexte précis.

1. Les grandes figures de la séparation

Dans les rubriques qui suivent, j'ai classé des figures de la séparation qui représentent des ruptures de vie afin d'en repérer les ressorts et mécanismes internes et vérifier si ces ruptures sont représentatives d'une problématique commune.

1.1. Le divorce : la séparation d'avec l'autre

Plutôt que de traiter directement du divorce au niveau juridique ou social, je cherche à questionner ce qui se vit dans la rupture d'un lien entre deux personnes qui se sont aimées, choisies et ont partagé une partie de leur vie. Le divorce est un acte, ratifié par la Loi, qui sépare officiellement deux conjoints mariés et qui inscrit donc clairement dans un temps donné la durée du mariage. Dans les situations de séparation, on sait que l'on quitte ou que l'on est quitté, mais on ne sait pas toujours de quoi on se sépare, ni combien de temps peut durer le sentiment de séparation. Pour ce faire, j'ai consulté des ouvrages qui traitent de la famille et du couple d'un point de vue sociologique et psychosociologique.

La séparation du couple

De *Ensemble mais séparés* (2000) à *Séparés : vivre l'expérience de la rupture* (2011), F. De Singly s'est abondamment penché sur la question du couple. Les cas de séparations qu'il décrit offrent l'opportunité de pointer l'ambivalence du terme séparation : les notions de proximité et de distance entre partenaires ont un sens presque opposé selon les perspectives relationnelles de chaque couple. D'un côté, il présente un couple qui continue à vivre ensemble alors qu'il existe une forme de séparation, voire une rupture dans la relation, de l'autre, une relation qui se construit à deux en maintenant volontairement une certaine distance dans la vie commune. Il semblerait donc que le couple construise sa relation en fonction d'un équilibre savant entre espace de vie commune et espace du corps individuel qui diffère selon chaque cas de figure : il existe des modalités de fonctionnement de couple qui s'inscrivent dans la perspective d'une fusion des partenaires, et d'autres qui au contraire sont fondées sur la reconnaissance des différences entre individus et réglées par la négociation (Bastard, 2001).

Par conséquent la séparation du couple ne signifie pas nécessairement la rupture de la relation, tout comme la rupture du couple n'empêche pas la continuité d'un lien.

La séparation mais le lien

Pour le sociologue B. Bastard, même si séparations et liens ont toujours été indissociables, le questionnement se pose plus fortement aujourd'hui que jadis : la modernité impose à l'individu d'être soi-même et autonome mais elle le veut à tout prix en lien. La preuve en est que toutes sortes d'accompagnateurs sociaux visent à soutenir les individus tout autant dans leur désir de séparation et dans leur quête d'autonomie que dans le maintien de liens. Selon Bastard, il y a là une vraie problématique. « Nous nous trouvons constamment comme sur une ligne de crête qui sépare, d'un côté, le 'trop de liens' et, de l'autre, le manque de liens – l'étouffement ou son contraire, l'isolement » (Bastard, 2001, p. 5).

La séparation comme validation identitaire

Le divorce reste aujourd'hui, dans bon nombre de situations, un lieu de dispute et de conflits non résolus « et les aléas de la vie de couple doivent se lire de plus en plus comme un 'fil de soi' se déroulant au gré d'une logique de développement personnel » (V. de Velde, 2012, p. 2). Si la séparation est envisagée aujourd'hui comme un retour à soi et une validation identitaire par celui ou celle qui part (De Singly, 2011), il faut néanmoins arriver à gérer ce paradoxe du désir que l'on a de se séparer de l'autre en même temps que celui de maintenir du lien, et donc trouver, après la séparation, un mode relationnel qui ne soit pas générateur de souffrance.

Le nouveau lien à l'autre

Si au contraire, on considère le point de vue de celui qui est quitté, d'après le psycho-sociologue F. Alberoni « il nous arrive souvent de nous apercevoir qu'une personne nous est indispensable seulement quand nous risquons de la perdre, quand elle s'éloigne de nous ou quand une puissance négative — la maladie, la violence ou la mort — nous l'enlève » (Alberoni, 2005, p. 63). G. Lefloch explique que « cela peut permettre parfois de mesurer par contraste la teneur du lien qui nous lie à l'autre » (Lefloch, 2008, p. 89). Mais tenir à l'autre parce que son amour nous est indispensable ne dit pas ce qui se vit dans le processus de séparation. Pour la psycho-sociologue, D. Renaud, toute séparation est une perte où doit se faire l'apprentissage du deuil de l'objet d'amour « le travail du deuil après une perte est en lien avec l'attachement à l'objet perdu et avec la relation d'amour qui préexistait » (Renaud, 2005, p. 63).

Le travail du deuil : un état ressource

‘Faire son deuil’ est une expression que l’on utilise dans de nombreux secteurs. ¹⁴Les phases du travail du deuil peuvent être décomposées en plusieurs étapes qui vont du refus à l’isolement suivi de l’irritation puis de la dépression et enfin de l’acceptation. Selon W. Bridges, toutes les phases de transition sont vécues le plus souvent dans la douleur car elles nous placent « face à nos paradoxes, opposant d’un côté les sirènes du passé et de l’autre les angoisses du futur » (Bridges, 2006, p. 99). Pourtant, renoncer à l’objet dont on se sépare, quitter la relation telle qu’elle était, en faire son deuil, peut aussi être envisagé positivement si on laisse le temps faire son œuvre de reconstruction. D’après la clinicienne M.T. Bal-Craquin, on parle de travail de deuil par assimilation au travail de l’accouchement. Cela correspondrait alors à un état ressource dans lequel on se met pour faire face aux pertes. (Bal-Craquin, 2012). Assistons-nous au même processus quand il s’agit de la mort du conjoint ou de la conjointe ?

La mort de l’autre : un cas particulier de séparation

L’expérience du veuvage est d’abord celle du vide, celle de la solitude. Pour le sociologue V. Caradec (2007), « on peut observer que le décès du partenaire conjugal entraîne l’effondrement des ‘allants-de-soi’ de la vie quotidienne, fait vaciller le sentiment de ‘sécurité ontologique’ et conduit à une perte de signification de l’existence » (Caradec, 2007, p. 3). Cependant le veuvage n’apparaît pas, au-delà du sentiment d’anéantissement qui suit le décès, aussi déstabilisant pour l’identité qu’on pouvait s’y attendre. En effet, quelques-uns refusent de laisser trop de place aux souvenirs et entendent profiter des années qu’il leur reste à vivre, même si pour beaucoup le conjoint décédé reste très présent et continue à jouer un rôle central et structurant pour celui qui reste (Berger, Kellner, 1988). C’est comme si la séparation causée par la mort de l’autre possédait alors le pouvoir de sublimer ce qui a été vécu de plus ou moins agréable durant la vie du couple.

Le réajustement du nous

Que l’autre soit vivant ou mort, qu’il s’agisse de séparation, de divorce ou de deuil, la question de la réorganisation de la vie quotidienne et des liens que le couple tissait avec les autres et qui constituaient une identité du couple à part entière, se pose. Il faut se confronter à la perte symbolique ou réelle de l’autre ; il faut trouver une distance avec son passé, ses

¹⁴ Cet ‘état ressource’ peut survenir à la suite de la perte de tout objet qui représente une valeur pour la personne, tout ce qui peut concerner l’intégrité intellectuelle ou physique menacée par la maladie ou la vieillesse ; la profession minée par une faillite ou le chômage ou par un recul sur l’échelle sociale ; la foi en une cause, quand elle a été trahie ; l’honneur de son nom ou de sa réputation, etc.

habitudes, ses amis, autrui, tout en maintenant du lien ; il faut apprendre à cesser de penser en termes de ‘nous’ pour se réapproprier du ‘je’. C’est toute une manière de vivre à ‘réajuster’ pour exister autrement.

1.2. L’exil : la séparation d’avec ses racines.

Comment se séparer de ce à quoi on est attaché, tout en restant attaché à ce dont on doit se séparer, comment quitter son origine, sans jamais s’en séparer ? La séparation d’avec son pays ou de ses racines ressemble fort, quand on y est contraint, à un vrai dilemme. C’est un déchirement perpétuel entre le non-retour au pays (la séparation du lieu d’origine) et le devoir de ne jamais s’en détacher (la non-séparation).

La sociologue M. Lafitte, qui s’est penchée sur l’exil, se demande comment surmonter cette épreuve où la souffrance de l’exilé résulte toujours d’un déficit combiné de subjectivité et de lien social. « Ce qui se joue dans la subjectivité, c’est de se reconstruire une identité, devenue étrangère, sur de l’absence (...). L’exilé est celui qui éprouve, dans l’intériorité, l’universalité de cette quête existentielle et identitaire, et qui tente de dominer le sentiment d’arrachement à lui-même pour devenir autre mais toujours lui-même » (Lafitte, 1999, p. 103). Cette injonction faite à soi-même de ne jamais se séparer de sa séparation comporte quelque chose d’inconcevable qui engendre une souffrance mortifère, et souvent, celui qui cherche à s’intégrer au pays d’accueil ressent une grande culpabilité à devenir étranger, comme s’il trahissait son origine. « Ce à quoi s’évertue celui qui consacre sa vie pour déjouer sa condition d’exilé, c’est à constituer son lieu d’existence et à forger les mythes de son origine, à fonder ce qui lui donne abri contre l’errance et l’oubli, ce qui lui permet de transmettre sa trace par-delà sa mort » (F. Benslama, p. 24, cité par Lafitte, p. 103). Cette situation entre rupture et retour à l’origine crée, d’après M. Lafitte, un véritable déficit identitaire.

1.3. La dépression : une séparation d’avec sa vitalité

On parle souvent à propos de la dépression nerveuse de ‘maladie mentale’. Selon Cl. Smadja, spécialiste des maladies psychosomatiques, la maladie serait une rupture dans la continuité silencieuse de la vie dans ses organes, et la dépression une rupture dans la continuité de la conscience de soi, une forme de séparation d’avec sa vitalité et son désir de vivre, une frontière par rapport à un état habituel normal. La dépression, dite majeure, correspond à un état où le corps et le mental se vivent séparés par « les opérations de

négativité psychique, visant précocement les affects¹⁵ qui conduisent à une déformation du moi sous la forme d'une 'auto-amputation' affective d'où procède la pensée opératoire » (Smadja, 2004, p. 1239). Ces troubles se caractérisent souvent par une faible estime de soi et une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités habituellement ressenties comme agréables par l'individu. « Dans l'espace clos de sa conscience brutalement obscurcie, l'individu doit faire face à des affects qui engagent directement sa vie sous toutes ses dimensions organiques et psychiques : l'angoisse, la douleur, la limitation fonctionnelle, la perte de ses projets et la mort. Au temps zéro de cette rupture, le sujet est seul face à ce bouleversement somato-psychique » (*Ibid.*, p. 1239). La dépression peut survenir brutalement après un événement qui en est la cause (séparation d'avec son conjoint, perte de travail, maladie, vieillesse, *burn out*, etc.), mais aussi sans cause apparente.

Dans son étude sur la mélancolie (1915), Freud compare l'état dépressif à un deuil où l'individu s'est identifié avec la perte de l'objet de son affection dont il se sent responsable. Cette perte 'objective' mène à une perte 'subjective' de l'ego qui se sent menacé. Il s'ensuit une forte notion de culpabilité qui va créer la névrose dépressive de la personne, sa perception du monde extérieur devient négative et celle de soi décline.

Pour le psychiatre américain A. Beck (1987), trois facteurs alimentent la dépression majeure : des idées négatives sur soi-même, sur le monde ou sur le futur. A côté de l'humeur triste et de l'inhibition comportementale, des troubles de la fonction cognitive se manifestent dans la pensée dépressive, caractérisée par le pessimisme qui laisse un sentiment d'impuissance sur sa vie (Cottraux, 2007, p. 219). Enfin, selon le psycho-sociologue A. Bandura (1998), les individus dépressifs se sentent séparés de l'essentiel et pensent n'avoir aucune influence sur les événements. Cette impuissance à se sentir responsable de sa vie et de son avenir accentue le sentiment d'échec et crée encore plus d'isolement.

Selon les secteurs du monde médical, les points de vue divergent sur les causes et les traitements de la dépression, mais tous semblent s'accorder pour reconnaître que c'est une perturbation organique du système métabolique. L'analyse biologique du terrain du dépressif, quand elle a lieu, révèle très souvent un déséquilibre ou un déficit de certaines substances,

¹⁵ Je ne développerai pas ici la notion d'affect qu'il faut bien différencier de l'émotion, qui est une réaction physiologique du corps qui n'implique pas que le phénomène soit conscient. L'affect exprime une émotion cognitive qui laisse une trace qui dure dans le temps et s'installe ; elle contient donc la notion de durée (notes de cours avec D. Austray, 2007).

comme la dopamine, la noradrénaline, la sérotonine. Ces neuromédiateurs,¹⁶ activés par les besoins de l'organisme qui se chargent d'envoyer des messages au corps, ont pour rôle de lui créer une ambiance chimique qui influe sur son bon fonctionnement. D'après N. Quéré, on peut retrouver cette rupture d'une continuité jusqu'au niveau de la cellule : « Le choc fondamental qui se produit au niveau de la cellule, le choc émotionnel qui engendre une cascade de réactions biologiques délétères, crée une réaction d'alarme de protection de l'ensemble des systèmes » (Quéré, 2010, p. 25). Si du point de vue biologique, les émotions et les affects se traduisent en terme d'ambiance chimique plus ou moins harmonieuse jusque dans les plus infimes molécules du corps, la dépression peut être considérée comme la rupture d'une continuité organique en soi.

1.4. Les tournants biographiques : une séparation d'avec sa place sociale

Les sociologues emploient plus volontiers le terme de 'rupture de vie' pour catégoriser certaines situations qui remettent en question la place sociale de l'individu au sein du collectif. Ce sont comme des bifurcations qui constituent « un moment décisif, révélé par un incident, dans la conception de soi » (Voegtli, 2004, p. 152). Les individus perdent leurs repères, se sentent dans une grande insécurité par rapport à l'avenir, se demandent comment renouer des relations sociales et comment organiser une nouvelle vie (*Ibid.*). Ces moments obligent l'acteur à reconnaître que sa vie bascule et qu'il n'est plus le même qu'avant.

Le licenciement

Pour F. Lesourd, un équilibre préalable instable se rompt entre ces composantes que sont l'identité pour autrui et l'identité pour soi. Le sujet, face à un licenciement, se replie sur lui-même, l'identité pour soi ne peut plus s'appuyer sur l'identité pour autrui, comme par exemple lors d'une perte d'emploi, « il doit donc apprendre à fonctionner de façon plus ou moins séparée » (Lesourd, 2009, p. 87). Cette rupture produit ce que C. Dubar (2000) appelle un « dédoublement ». M. Voegtli, quant à lui, s'interroge « sur le caractère subi ou volontaire du changement et sur les conséquences que cette distinction peut impliquer pour le travail de mise en cohérence de la personne » (*Ibid.*, p. 148). D'autres situations, comme le chômage, une mise à la retraite, lorsqu'elles sont vécues négativement et sous la contrainte, sont des ruptures de vie qui génèrent un sentiment de séparation chez la personne. Elles mettent en

¹⁶ Un neuromédiateur est une substance chimique, libérée par un neurone au niveau d'une synapse, qui modifie de manière spécifique l'activité d'une autre cellule.

avant de « l'imprévisible là où, au bout d'un certain temps, il est coûteux de s'en aller » (Grossetti, 2004, p. 11).

Le chômage

Selon diverses études, H. Marchand¹⁷ constate que la perte d'emploi entraîne des réactions variables selon les individus et le chômage a des effets sur la santé mentale : dépression, anxiété, symptômes psychosomatiques, manque d'estime de soi (Paul et Moser, 2009) ; niveau élevé de dépression, faible niveau de confiance, sentiment de honte, culpabilité et dévalorisation de soi, qui pousse le chômeur à réduire ses activités sociales et ses contacts avec autrui (Démazière, 2006). Le chômage conduit bien souvent au repli sur soi, à la perte d'initiative, à l'apathie.

La retraite

Le tournant que représente l'entrée en retraite, pourtant prévisible, constitue aussi un changement de position. C'est un facteur de déstabilisation de la personne qui perd un statut bien défini qui lui conférait une certaine sécurité psychique, financière, sociale et doit envisager sa vie autrement. La sociologue C. Bidart explique que « dans bien des récits, la conscience de la mort fait tout à coup percevoir l'étendue entière (et la fin) de l'existence, en amont comme en aval du moment présent, et conduit à relire alors les expériences et les projets à l'aune de cette conscience soudain apparue de la durée de la vie, sortie des routines qui l'occultaient » (Bidart, 2006, p. 53).

La bifurcation comme opportunité de changement

Dans l'imprévisible peut aussi se révéler le côté positif des ruptures de vie et la bifurcation est alors envisagée comme « l'apparition d'une crise ouvrant un carrefour biographique imprévisible, [...] où rien n'aurait laissé penser que telle personne puisse modifier ainsi son parcours avant cet épisode-là » (Bidart, 2006, p. 32). Que nous soyons confrontés à l'annonce de la rupture d'un lien, à la perte d'un travail, d'une personne, d'un objet, d'un pays, d'un idéal, W. Bridges, spécialiste du développement personnel, défend lui aussi l'idée que « notre capacité à trouver de nouveaux équilibres est notre force, que la transition est un processus, un cheminement qui débute par une fin et se termine par un nouveau commencement » (Bridges, 2006, p. 165). Ces moments où la vie bifurque offrent la possibilité de changer.

¹⁷ Thèse en Pédagogie Perceptive sur les transitions professionnelles, actuellement en cours de rédaction.

Pour résumer

Après avoir présenté quelques grandes figures de la séparation, il est possible de répertorier un certain nombre de réactions émotionnelles et existentielles communes et d'identifier différents états physiques et psychiques que la personne traverse :

- l'idée d'un changement affecte la vie de l'individu qui se sent contraint et doit s'engager dans un processus d'adaptation auquel il n'est pas forcément préparé, l'effondrement des 'allants-de-soi' de la vie quotidienne entraîne souvent une perte de confiance dans l'avenir,
- il y a souvent rupture d'équilibre psychique due aux impacts affectifs et émotionnels : la personne manque de confiance dans ce qu'elle entreprend (dévalorisation, culpabilité, qui entraînent parfois des symptômes plus graves pouvant aller jusqu'aux troubles cognitifs et à la dépression),
- les idées négatives sur soi-même, sur le monde ou sur le futur dominant, avec le sentiment d'être impuissant, séparé de l'essentiel : ce manque de confiance en soi et dans l'avenir amène souvent l'individu à s'isoler,
- la perte des projets crée une rupture dans la continuité organique, elle est souvent en lien avec l'idée de la mort et génère de l'angoisse et de l'anxiété ; la perte de l'objet de l'attachement crée une discontinuité dans les repères identitaires.

Bien que les événements présentés plus haut renvoient généralement plus de souffrance que de libération, il est intéressant de noter que ces moments peuvent devenir une opportunité pour vivre un changement :

- quand le sentiment souffrant arrive à dépasser déchirements ou états contradictoires difficiles à vivre ; quand on arrive à trouver une distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui ; quand l'espace de la séparation devient un lieu de passage entre l'ancien et le nouveau, avec des temps de transition qui amènent à créer progressivement de nouveaux rapports avec soi, l'autre, le monde,
- quand on se trouve dans une logique de développement personnel.

2. La séparation comme facteur de souffrance ou de destruction

Nous avons pu noter dans ce qui précède que les séparations qui génèrent une souffrance destructrice se manifestent souvent par des pertes de repères identitaires, la perte de projets, la peur de se perdre, la peur de la mort, la peur de l'autre, autant de phénomènes qui perturbent le temps et l'espace intime de la personne en créant bien souvent des immobilités et des réactions qui traduisent un éloignement de soi ou/et des autres.

Afin d'avancer dans la question de la place du corps dans le ressenti du sentiment de séparation destructeur, nous allons à présent examiner, au travers d'exemples et de descriptions issus des sciences de la santé, de la philosophie et de l'éducation, comment se traduisent ces peurs et angoisses et quels phénomènes se révèlent dans le rapport à soi et à l'autre.

2.1. La problématique de l'éloignement de soi

La perte de ses repères identitaires

La notion de limites claires entre soi et autrui, le réel et l'imaginaire semble une donnée importante pour se construire psychiquement dans son rapport à autrui. Freud décrit dans *l'inquiétante étrangeté*¹⁸ (1919), cette angoisse toute particulière, cette frayeur qui se rattache aux choses familières qui deviennent inquiétantes, comme par exemple l'idée d'un dédoublement du *Moi*, remplacé par un autre *Moi* : « L'inquiétante étrangeté est un trait qui se rattache à la toute puissance des pensées. Le quotidien devient alors soudain insolite, il surgit (...) chaque fois que les limites entre imagination et réalité s'effacent » (Stirn, 1987, p. 68). Dans le sentiment d'étrangeté ce qui nous était sympathique devient soudain inquiétant et troublant.

Ce phénomène constitue un moment de perte des identifications où l'intime surgit comme un corps étranger, inconnu, autre, au point d'en être effrayant. Cette problématique est marquée par un éloignement de soi à soi, la peur d'un autre en soi qui opérerait une séparation. Cet éloignement peut prendre naissance dans une impossible relation à l'autre, bien souvent vécue dans la séparation.

¹⁸Traduction de l'allemand « das Unheimlich ».

Une impossible relation à l'autre

Dès lors, on peut s'interroger, comme C. Rennie, sur ce qui constitue le fondement de la relation à l'autre : « Si je me prends et essaie de me comprendre uniquement dans la différence, je continue de creuser la séparation entre l'autre et moi, nous rendant de plus en plus incompréhensibles l'un pour l'autre, nous amenant petit à petit à ce que Misrahi entrevoit comme des 'expériences vécues incommunicables' » (Rennie, 2014, p. 45). Dans la perspective du philosophe Misrahi, il semble que s'installer dans la différence entraîne une affirmation « à la fois de la finitude dans son isolement et de la solitude de l'être dans son cloisonnement. » (Misrahi, 1999 p.60). La séparation affirmée comme un préalable à la relation serait alors réfléchi dans la relation à l'autre comme différence et altérité.

Cette forme de rapport se manifeste souvent dans le cadre scolaire quand l'élève, qui se sent nul, cherche à influencer les comportements de son enseignant pour lui faire prendre en charge la réalisation de ses désirs et que l'enseignant ne se sent pas à la hauteur ou estime que l'élève n'est pas à la bonne place. L'autre reste toujours hors de toute portée relationnelle. Ce rejet réciproque entre deux personnes, qui semblent tout mettre en œuvre pour se séparer, témoigne qu'elles sont, de ce fait, totalement dépendantes l'une de l'autre.¹⁹ Elle caractérise une « relation duelle ».

La relation duelle

Le psychiatre C. Bertrand (1996) explique que la relation duelle n'instaure aucune distance ou séparation entre les êtres : prétendre s'opposer à un discours en disant le contraire comporte un lien d'intimité entre les deux discours, une forme de fusion, car le discours qui s'oppose à l'autre pour affirmer une séparation, y reste attaché. Face à cette dynamique relationnelle, l'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture, tandis que sa présence est vécue comme un empiétement intolérable. C. Bertrand en conclut que l'ouverture à l'autre par la parole est niée car dangereuse et mortifère, mais que la séparation d'avec l'autre dans la solitude (pouvoir ou pas être seul sans l'autre) marque aussi une ouverture possible à l'altérité. Le désir soutient et se nourrit de cette altérité où l'autre n'éteint pas la soif, mais la suscite. Nous sommes dans un cas de figure complexe où fusion et opposition sont les enjeux de la relation, et où la séparation semble désirée mais impossible entre les deux protagonistes.

¹⁹ Association « Penser c'est réussir », s. d.

Nous venons de rendre compte de faits qui concernaient des individus souffrants de troubles causés par une problématique identitaire interne, mais certains événements extérieurs comme la famine, la guerre, la torture, peuvent avoir aussi des effets dévastateurs qui déstabilisent la structure psychique d'une personne confrontée à une réalité extérieure destructrice²⁰.

Un environnement destructeur

Ainsi, lorsque J. M. Rugira,²¹ partie faire ses études en psycho-sociologie au Canada, apprend que les siens et ceux qu'elle appelait ses amis s'entre-tuent au Rwanda, elle ressent violemment dans sa chair un sentiment de séparation, car non seulement, elle est séparée de ceux qu'elle aime, mais elle se sent coupable d'avoir abandonné son pays et les siens et d'être encore en vie : « Impuissante, j'assiste de loin à l'effondrement de tout mon univers. Un écroulement de toutes mes sécurités, de mes références, de mes rêves et de mes projets. Un total anéantissement de toutes mes attaches, de mon identité et de mon rapport au monde. L'humain en moi est atteint, profondément blessé, [...] J'ai cette peur folle de me perdre, la peur d'être déjà perdue et d'avoir tout perdu, absolument tout [...] Devrai-je me contenter de vivre pour l'amour de ceux qui sont morts, au risque de vivre pour un projet de vengeance ? » (Rugira, 2007, p. 50). Le désespoir et la folie l'envahissent, elle se sent « comme 'séparée' d'elle et des autres dans son humanité » (*Ibid.*).

2.2. La problématique de l'éloignement des autres

L'espace clos

« Survivre à l'expérience de l'absence de l'autre, que fait tout bébé au cours de la construction de son appareil psychique, passe par la mise en place d'une représentation de l'autre en soi » (Courteix, 2009, p. 35). Dans les troubles graves du développement et du rapport à l'espace, comme par exemple chez l'autiste, un déficit de la structuration du psychisme et des fonctions de traitement des informations perceptives amène la personne à se replier dans un « espace clos et retourné sur lui-même », dans une souffrance extrême (Tardjman et Ferrari, 2001 ; Charras, 2008). Mais des personnes sans pathologie apparente peuvent aussi se replier sur elles-mêmes dans une forme de solitude extrême et souffrir d'un sentiment de séparation et d'abandon qui réveille des angoisses profondes.

²⁰ L'exil, figure décrite plus haut, est souvent la conséquence de ces situations en lien avec des violences extérieures.

²¹ Responsable universitaire au département de psycho-sociologie à l'université de Rimouski, au Québec(UQAR) J.M Rugira collabore également depuis plusieurs années aux travaux de recherche en Pédagogie Perceptive.

Le sentiment d'abandon

Dans son *étude sur la solitude ordinaire* (1961), le psychologue clinicien et chercheur C. Moustakas parle de ceux qui souffrent du sentiment d'abandon comme : « des égocentriques qui s'apitoient sur eux-mêmes, qui sont peu attrayants, timides, s'excluent volontairement, manquent de dignité dans leurs plaintes » (1961, dans ma traduction). D'après lui, cette attitude serait une réponse à un déficit relationnel qu'il faut combler, ou encore une réponse à l'absence de disposition particulière relationnelle. Il cite à cette occasion certains chercheurs, qui se sont intéressés comme lui à cette problématique de la solitude, qui la décrivent comme « une sensation extrêmement désagréable, qui n'est ni du chagrin ni de la dépression, un quelque chose qui nous aurait été retiré, dont notre être intime a besoin » (Sullivan), ou encore comme « une expérience si douloureuse et si effrayante à vivre, que les gens font tout pour l'oublier » (F. Fromm-Reichmann). Sur ce même thème, la psychologue clinicienne Y. Castellan (2009) se demande si le sentiment de solitude s'apparente à un moment de dépression. Pour d'autres (Kelen, 2001 ; Bureau, 1992) ce sentiment est souvent associé à l'isolement qui équivaut à se mettre à l'écart, alors que la solitude, quand elle est perçue négativement,²²est vécue comme une souffrance en soi : la personne se sent séparée, sans racine, oubliée de tous, et étrangère à elle-même (Coulombe, 2005).

Nous allons à présent examiner en quoi la séparation est nécessaire dans la construction de la vie psychique et comment elle devient facteur de construction de la personnalité.

3. La séparation comme facteur de construction de la personnalité

Nous constatons que la séparation est omniprésente dans la vie psychique, qu'elle organise et provoque des moments clés de l'existence de chacun. Le psychanalyste P. Porret explique que la séparation est nécessaire car elle permet de mettre en lumière nos possibilités d'aimer, d'accepter, de supporter ou au contraire d'insupporter l'absence. Selon lui, « le contraire de se séparer étant s'emparer - qui lui-même viendrait d'un verbe d'origine latine, qui signifiait fortifier, faire des préparatifs pour se défendre, avant de prendre la signification de prendre par la force ou d'un mouvement vif -, il serait donc question pour l'enfant de s'approprier quelque chose de perdu, et d'expérimenter sans cesse cette contradiction entre sa dépendance vitale, et son autonomie de sujet » (Porret, 1996, p. 45). Pour indiquer ce que

²² Je ne parle pas ici de la solitude qui peut aussi être choisie, ou encore vécue « comme un retour à soi » (Singly, 2011).

cette contradiction pouvait avoir de vivant, F. Dolto parlait « d'allant-devenant » de l'enfant (1984).

3.1. L'épreuve de la séparation

Il faut cependant bien différencier la séparation provisoire avec un objet fiable et distinct du sujet, de la séparation qui est synonyme de menace pour l'intégrité du moi (Martins, 2013). S'il a su bien vivre sa séparation d'avec sa mère, l'enfant doit pouvoir devenir autonome et s'attacher à d'autres personnes. Il semble cependant important avant d'étudier comment fonctionne la séparation mère/enfant, de préciser la notion d'attachement.

Le phénomène de l'attachement

Au sens propre, le terme d'attachement définit le fait d'être lié, tenu par des liens de façon physique. Au sens figuré, c'est être lié sur le plan affectif à quelqu'un, à quelque chose ou à une situation. « L'attachement est la nécessité vitale dans laquelle se trouve tout être vivant de créer une proximité physique avec un autre être » (Bal-Craquin 2007, p. 3). La proximité physique, pourvu qu'elle soit suffisamment assurée, va permettre à l'enfant de développer une capacité d'intériorisation symbolique de la présence de l'autre, et plus l'attachement a été sécurisant, plus le détachement devient facile. « Plus l'attachement sera réel et vécu, plus l'expérience de la séparation sera alors déterminante pour que l'enfant se constitue en tant que sujet » (Bowlby, in Vigneau, 1995, p. 76). Par conséquent, pour pouvoir bien se séparer de quelqu'un ou de quelque chose, il faut l'avoir suffisamment aimé (Sibony, 1996).

La dépendance à l'autre

D'après l'encyclopédie Larousse (1996), l'attachement est un sentiment d'affection, de sympathie pour quelqu'un. Mais l'attachement peut aussi résulter de bien d'autres liens que du seul sentiment d'affection. Pour la psychologue médicale D. Renaud « l'attachement signifie aussi une posture anaclitique, c'est-à-dire qui 's'appuie sur'. C'est une posture de dépendance par rapport à un objet dont la possession est recherchée par le sujet pour la gratification qu'il lui apporte » (Renaud, 2005, p. 64). Nous sommes alors dans un cas de figure où cette forme d'attachement crée une dépendance qui rend difficile la séparation d'avec l'autre. Cette forme de relation, où il n'y a pas de distance entre les deux parties, ne laisse aucune place pour la différenciation nécessaire dans le processus d'autonomie d'avec l'autre : elle est fusionnelle.

3.2. La dialectique fusion/différenciation dans l'évolution de l'enfant

Unité et fusion

Il y a bien souvent confusion entre unité et fusion. Être dans l'unité avec l'autre ce n'est pas être dans la fusion, c'est reconnaître la différence et cesser de poursuivre l'illusion de la fusion. La différence, reconnue comme telle, permet la situation de reconnaissance réciproque qui représente une certaine unité, non une fusion. Pour reconnaître que l'autre n'est pas confondu avec nous et que nous ne sommes pas confondus avec l'autre, nous avons donc besoin à la fois d'établir une frontière, qui délimite les deux espaces que sont l'intérieur de l'objet et l'intérieur de soi, et de franchir l'intervalle ainsi créé pour communiquer avec l'objet.

Au début de la vie, nous rappelle D. W. Winnicott, l'environnement fait partie intégrante de l'enfant et la notion d'identification permet de cerner cette première expérience de l'être humain, qui au départ a le sentiment de ne faire qu'un avec la mère : « la mère, ou la personne qui en tient lieu, est un objet subjectif - autrement dit, elle n'a pas été objectivement perçue- et donc la manière dont elle se comporte fait partie intégrante du tout petit²³ » (Winnicott, 2004, p. 111). Pour le pédopsychiatre D. Houzel, la relation fusionnelle entre la mère et son bébé permet à l'enfant de s'identifier à son environnement, puis de s'en différencier sous certaines conditions : si le contact est suffisamment assuré, les liens suffisamment tissés, et la stabilité affective satisfaisante. C'est ce qu'on appelle l'étape de différenciation qui s'accompagne d'un vécu de séparation (Houzel, 1987). La phase de différenciation n'est donc possible que s'il y a eu celle d'identification, celle de séparation, que s'il y a eu fusion.

Une (é) preuve d'amour

Ainsi, l'expérience de la séparation, après la relation fusionnelle entre la mère et son bébé, est une étape nécessaire qui sera d'autant mieux vécue que l'attachement aura assuré une stabilité affective satisfaisante. Elle favorise le passage à un autre mode de relation plus distanciée qui permet à l'enfant de se différencier d'elle et de se constituer en tant que sujet. L'amour, quand il crée une qualité de rapport avec l'autre, semble donc être un facteur déterminant pour vivre au mieux la séparation nécessaire pour trouver son autonomie.

²³ Ce point de vue est contredit aujourd'hui par des recherches plus récentes (Lécuyer, Streri) qui montrent que le développement neuro- perceptif se distingue du plan affectif.

L'espace de différenciation

Le *Fort-Da*²⁴ est le nom que Freud donne à un jeu dont il observa la pratique chez son petit-fils âgé d'un an et demi. Par son accession au monde du langage avec *fort-da*, l'enfant est en train d'apprendre à renoncer à la présence de sa mère, en la remplaçant par un signifiant, en l'occurrence une bobine qui est là, qui lui permet de se différencier d'elle.

Plus tard, Winnicott reprendra cette observation sur le besoin de se différencier par une distance, dans son livre *Jeu et réalité* : « Pour la santé physique et psychique de l'enfant, il faut créer un espace qui va jouer un rôle essentiel dans les processus de représentation et de symbolisation et permettre un premier décollement avec l'objet maternel » (Winnicott, 2004, p. 26). Selon lui, si l'enfant ne vit pas cet « espace transitionnel », il ne peut éprouver la séparation primordiale et risque alors de demeurer dans une illusion qui le plonge dans un nœud affectif confusionnel. Les maladies physiques et psychiques seraient alors des expressions de souffrance dans le système d'attachement, et la souffrance, le signal d'un déséquilibre dans le système fusion-défusion, attachement-séparation.

Contrairement à ce qui vient d'être avancé, des recherches plaident en faveur du fait que la différenciation repose sur des processus corporels et perceptifs et nous verrons dans le prochain chapitre que certaines formes de différenciation sont bien présentes dès avant la naissance. Il est particulièrement intéressant de noter dans ces arguments, que même si le psychisme vit dans la fusion, le corps, lui, est là pour se différencier.

Nous avons pu noter dans ce qui précède que la séparation est nécessaire pour se construire psychiquement ; qu'elle devient facteur de construction de la personnalité quand elle permet d'instaurer une distance avec l'objet de l'attachement pour se différencier de l'autre et trouver son autonomie ; qu'elle devient facteur d'une souffrance destructrice quand elle crée des déséquilibres dans la relation avec soi-même, avec les autres ou avec le monde ; que selon le rapport que la personne entretient avec son ressenti, suite à l'événement de la séparation, il se crée soit un processus d'autonomisation ou au contraire une immobilité affective et psychique avec soi et le monde.

La souffrance peut donc exister dans tous les cas de figures de séparation et ne peut constituer le référent permettant de se repérer dans l'évolution de la place du corps dans le ressenti du sentiment de séparation. Cependant, comme nous avons pu vérifier que la

²⁴ Mot allemand qui signifie en français : *parti(e) – là*.

séparation a plus de chance d'être constructive si une qualité de rapport et de l'amour existe entre le sujet et l'objet de sa souffrance, il me paraît important de prendre en compte la façon dont peut évoluer le rapport d'un sujet à lui-même, à son corps, à l'autre, en catégorisant ce qui rend ce rapport constructeur ou destructeur. Ainsi, nous pourrions distinguer ce qui caractérise une séparation que nous nommerons 'négative' ou destructrice, d'une séparation que nous nommerons 'positive' ou constructrice. Pour ce faire, nous allons d'abord présenter une synthèse des éléments recueillis en vue de l'élaboration des catégorisations qui serviront à l'analyse des données.

Synthèse en vue des premières catégorisations

Caractéristiques d'une séparation que nous nommerons négative

A) rapport négatif à l'événement séparation : perception négative de soi et du monde (angoisses, grande insécurité, manque d'estime de soi, culpabilité...) ; absence de projets de vie, discontinuité dans ses repères identitaires.

B) séparation qui se traduit par un éloignement :

1) *vis-à-vis de soi-même* : perte de la notion de limites entre soi et autrui, le réel et l'imaginaire ; peur de la folie, ou de se perdre soi même ; la dépendance à l'autre vécue comme intrusion de l'autre ou du monde en soi, l'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture, sa présence comme intrusion.

2) *vis-à-vis des autres* : Création d'un espace clos, repli dans une souffrance extrême, apitoiement sur soi, peur de l'abandon, la personne se sent sans racine, oubliée de tous, étrangère à elle-même.

Caractéristiques d'une séparation que nous nommerons positive

A) Le rapport positif à l'événement séparation se traduit par : le caractère volontaire et non subi de la séparation ; une distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui ; la séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement.

B) Les caractéristiques de la séparation, facteur de construction de la personnalité : un vrai attachement préalable, l'amour et la proximité physique de l'autre ; une frontière claire qui délimite deux espaces ; le passage à un mode de relation distanciée pour se différencier de l'autre.

CHAPITRE 2 – LE CORPS DANS LE RESSENTI DU SENTIMENT DE SÉPARATION

Même si le corps est un objet d'actualité en sciences humaines, il est rarement question de l'expérience subjective corporelle vécue de l'intérieur. Lorsqu'on parle d'étudier le corps scientifiquement, c'est généralement au corps physique que l'on se réfère. Avons-nous un corps ou bien sommes-nous un corps ? Le corps a une forme, il vit, il perçoit, mais de quelle façon existe-t-il, questionne L. Aprea : « Est-ce un objet que je possède ? Est-il à l'origine de mes actes ? Le corps apparaît plus souvent comme un *avoir* et non comme un *être* » (L. Aprea, 2007, p. 52).

L'objectif de ce deuxième chapitre est de mettre en perspective diverses informations qui traitent du corps et du ressenti en sciences humaines puis d'examiner ces deux notions : au travers du sentiment de séparation que nous nommerons négatif ou destructeur, et au travers de celui que nous nommerons positif ou constructif.

1. Le corps et le ressenti

Une certaine évolution de la société valorise un corps plastique, mince et musclé, un corps idéalisé et soumis à de fortes contraintes d'image et de façon paradoxale. D'après Le Breton, « l'homme occidental au fil de sa vie quotidienne dit implicitement sa volonté de ne pas ressentir son corps, de l'oublier autant que possible » (Le Breton, 2005, p. 127, cité par Bois, p. 48). Pourtant, nous recueillons les effets d'un corps sur le nôtre, l'effet d'une idée sur la nôtre, éprouvons de la joie lorsqu'un corps rencontre le nôtre et se compose avec lui, lorsqu'une idée rencontre notre âme et se compose avec elle, et au contraire de la tristesse lorsqu'un corps ou une idée menacent notre propre cohérence (Spinoza). Ce corps de chair, qui vit et ressent les effets de ce qui lui arrive, étant celui qui intéresse mon sujet, c'est avec *le corps phénoménologique* que nous allons commencer notre étude.

1.1. Le corps phénoménologique

Le corps phénoménologique n'est pas seulement *le* corps psychique ou *le* corps physiologique, c'est un corps de chair, constitué d'un ensemble de sensations internes qui s'éprouvent dans une intériorité. Pour nombre de philosophes phénoménologues, cela suppose qu'il y ait un sujet observateur de son vécu qu'il appréhende sans jugement afin d'établir une connaissance objective.

Maine de Biran (1807) est un des premiers à nommer « aperception immédiate » l'expérience intime qui convoque notre perception corporelle comme média de notre être au monde. « Je me sens et me connais moi cause ou force agissante, sans me voir à la manière d'un objet, et cette connaissance intérieure, subjective, est la première, la plus évidente, que je peux avoir. Je me sens et me connais ainsi, non pas seulement parce qu'on me touche du dehors, mais parce que je me touche moi-même intérieurement » (Maine de Biran, cité par Devarieux, 2004, p. 239).

Pour Husserl, le corps vécu, ou corps propre,²⁵ indique la qualité de relation qu'un sujet conscient de lui-même instaure avec son propre corps : il perçoit le monde au travers de son corps, qu'il ressent pour ainsi dire 'du dedans' et qui s'intègre à l'espace global : « le corps propre ne peut se constituer en tant que tel originairement que dans le toucher et dans tout ce qui trouve sa localisation, avec les sensations de toucher » (Husserl, 1982, p. 214). Pour F. Giromini, formatrice psychomotricienne en faculté de médecine, cela signifie que ce corps se confond en tant qu'objet et sujet de lui-même, qu'il n'y a pas deux corps mais un seul 'tout', et que l'expression 'corps propre' engage donc la notion de miroir, de réflexivité, de dédoublement, d'identification (Giromini, 2003).

En proposant une phénoménologie du corps propre, Merleau-Ponty défend l'idée que le corps n'est pas un simple objet mais qu'il se donne comme une réalité ambiguë : il se manifeste à la fois comme corps sensible et sentant, objet et sujet. Pour lui, le monde de la perception est « le berceau des significations et percevoir le 'corps propre', c'est saisir un sens immanent au sensible avant tout jugement » (Merleau-Ponty, 1945, p. 60). Le corps propre se perçoit, non comme objet en soi mais comme sujet incarné, présent dans un milieu où il

²⁵ La notion de *corps-propre*, est le terme utilisé par certains philosophes pour désigner le corps humain, par opposition au corps simplement matériel. En allemand notamment, *Leib* (la chair) est opposée à *Korper* (corps). Ce terme désigne la manière humaine de vivre et de percevoir son corps, habité par une conscience et doté d'intentions.

exerce une fonction de reconnaissance. « Notre corps est un être à deux feuillets, d'un côté chose parmi les choses, et par ailleurs celui qui les voit et les touche » (Merleau-Ponty, 1964, p. 178).

Nous retiendrons de ces différents points de vue sur le corps propre : qu'il est le média de notre être au monde ; qu'il se confond en lui-même en tant qu'objet et sujet dans un seul tout ; qu'il exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions, principalement au travers du toucher. Afin de mieux cerner le rôle spécifique du toucher au sein des autres sens et du ressenti corporel, nous allons examiner ce qu'on entend précisément par ressenti corporel.

1.2. Le ressenti corporel

Excepté certaines personnes ayant développé des capacités perceptives particulières,²⁶ le terme de ressenti corporel renvoie le plus souvent à des sensations purement physiques et physiologiques. C'est l'aptitude qu'a le corps à réagir à la douleur pour s'en protéger mais aussi à recevoir et interpréter des informations prises sur l'environnement et sur soi-même par les cinq sens.

Les sens extéroceptifs et proprioceptifs

En neurophysiologie, le ressenti du corps correspond à ce qui est perçu par les sens dont est doté le corps : les cinq sens extéroceptifs (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) mais aussi le sens proprioceptif, trop souvent oublié, que l'on appelle sixième sens, qui nous informe en permanence sur l'état de notre corps, sa position, son mouvement (Roll, 1996). C'est le sens de la perception de soi par le mouvement *via* les récepteurs proprioceptifs situés dans la peau, les muscles, les tendons, les articulations, l'oreille interne. Cette fonction proprioceptive offre un ancrage identitaire, qui nous permet de sentir, dans et par notre corps, qui nous sommes et où nous sommes (Lécuyer, 1994 ; Roll, 1996 ; Damasio, 1999).

Par ailleurs, nos sens peuvent apporter des informations transférables d'une modalité sensorielle à une autre : ces transferts inter-sensoriels permettent des économies de traitement et assurent une connaissance cohérente et unifiée du monde (Hatwell, 1994).

²⁶ Jacques Lusseyran (2012) fait partie de ces exceptions : aveugle, il ne voit donc pas à partir du sens de la vue, qu'il nomme les yeux du corps, mais à partir d'un autre lieu qu'il a appris à percevoir dans sa lumière intérieure, qui est, dit-il, en chacun de nous mais à laquelle nous ne prêtons pas attention. C'est par une attention à ce qui se présente, sans intervention de la pensée, que le monde qui l'entoure se donne. Nous verrons que cette manière d'être à l'écoute et en lien avec une connaissance au-delà du visible a de fortes similitudes avec les conditions d'accès au Sensible.

Le toucher comme support de différenciation première

Dès la vie intra-utérine, l'enfant se construit en partie sur la perception de son corps : des systèmes précoces de reconnaissance de soi sont en place, notamment avec le toucher et le sens du mouvement qui permettent à l'enfant d'avoir très tôt la capacité de discriminer entre ce qui est lui et ce qui n'est pas lui (Lécuyer, Pêcheux, Streri, 1994 ; Hatwell, Streri, Gentaz, 2000). Le fœtus, par ses capacités perceptives et motrices, est capable de percevoir des informations, d'y réagir, de ressentir chaque instant : si la main d'un fœtus entre en contact avec deux parties différentes de son corps, les centres nerveux reçoivent une information sur le contact provenant des deux sources. Par contre, si c'est un contact extérieur, comme par exemple avec le placenta, il n'y a qu'une seule source sensorielle. C'est, pour le fœtus, un moyen très simple de se différencier de son environnement (*Ibid.*).

Le toucher comme reconnaissance de soi et de l'autre

Des études relativement récentes révèlent par ailleurs que le nouveau-né est aussi capable de percevoir manuellement la texture et la forme d'un objet (Gentaz, 2009). Comme l'explique H. Bourhis, il existe une perception manuelle active qui associe le sens tactile et la motricité, efficiente dès la naissance : « Le toucher haptique permet au nourrisson de construire son rapport au monde et à lui-même sur la base de la perception de ses propres contours physiques. On comprend alors que cette perception sollicite une activité de discrimination précieuse pour le développement de l'activité cognitive » (Bourhis, 2012, p. 73).

Par conséquent, si cet ensemble complexe de perceptions physiologiques alimente le ressenti de soi tout au long de la vie et informe sur ses propres états émotionnels et affectifs et sur ceux d'autrui (Damasio, 1999), nous pouvons en conclure que le ressenti corporel joue un rôle primordial dans la construction et le maintien de l'identité, et que le mouvement et le sens du toucher tiennent une part importante dans la connaissance de soi et de l'autre.

2. Le ressenti dans le sentiment de séparation souffrant

Dans *Le Moi peau* (1985), D. Anzieu décrit la peau comme une enveloppe qui participe à constituer la barrière protectrice qui marque la séparation entre soi et autrui, une frontière qui permet la différenciation. La peau, qui a la même origine embryologique que le système

nerveux central, est un organe de perception et de transmission d'informations inconscientes. Elle fournit donc au psychisme les représentations constitutives du Moi et ces messages, fournis par nos capteurs corporels, sont souvent filtrés par la pensée.

D. Bois l'a souvent constaté (Bois, 2007 ; 2008 ; 2011), bien souvent, ce à quoi la parole d'un sujet donne accès, c'est la représentation qu'il a de cette situation, ce qu'il croit ou pense qu'elle est, ou encore ce qu'il en connaît. Il semble par conséquent très difficile de distinguer au sein de ses propres projections ce qui est de l'ordre du seul ressenti sans passer par l'interprétation que l'on en fait.

2.1. La séparation du corps et de la pensée

De nombreux auteurs littéraires, artistes ou poètes, ont tenté de saisir et d'incarner, dans l'épaisseur des mots ou l'expression de leur art, la façon dont ils ressentent leur corps: ils le décrivent bien souvent comme un étranger qui fait peur.

Ainsi, pour dire combien la base organique de notre intimité nous est étrangère et notre corps opaque, le poète B. Noël écrit : « il n'est plus que la face plate et trouée où les images s'engouffrent, il est muni d'un dos qui projette, vers le dedans dont il soutient l'espace, une ombre profonde où s'ouvre le puits par lequel remonte le langage. [...] Cela même qui nous fait vivants se passe donc à l'intérieur de nous, en dehors de nous (Noël, 2006, p. 26). Pour lui, corps et pensée sont inexorablement séparés et ressentir cela est une déchirure. Mais c'est en assumant cette souffrance, ce sentiment de séparation, que le corps pourra alors se dire : « il faut s'entraîner à penser cette contradiction fondamentale, et c'est une manière de se rapprocher de sa perception, quitte à constater que sa propre vie se dérobe à celui qui, à l'instant même de ce constat, en vit » (*Ibid.*).

2.2. L'identification aux représentations mentales

Beaucoup de courants, d'hier ou d'aujourd'hui, en orient ou en occident, religieux, philosophiques, poétiques, spirituels pensent que la source de la souffrance est existentielle et en lien avec la peur de notre finitude et de notre incomplétude. Pour la plupart, c'est le rapport que nous entretenons avec le temps, passé ou futur et non avec le présent, qui est cause de souffrance. Dans son livre *Le pouvoir du moment présent*, (2000) le maître spirituel E. Tolle explique que « la plus grande partie de la souffrance humaine est inutile, qu'on se l'inflige aussi longtemps qu'on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie » (Tolle, p.32, 2000). Pour lui, la souffrance repose sur le sentiment d'une identité illusoire confectionnée par l'ego,

c'est-à-dire le mental : plus le corps s'identifie au mental, donc à ses peurs et ses représentations, plus il s'en nourrit pour dominer le présent, plus il génère des anxiétés et des angoisses, se projette dans un temps psychique, passé ou futur. En parvenant à rester présent à ce qui se vit dans notre corps, l'identification au mental se rompt, la souffrance se transforme en mouvement de vie.

3. Le ressenti dans le sentiment de séparation constructif

Pour la psychiatre M. Mahler, c'est la condition même de l'être humain d'être séparé : dans l'unité psychosomatique (au moment de la grossesse), dans la séparation-différenciation (après la naissance), dans la séparation-individuation (dans le sevrage). Cependant, ces stades du développement doivent être considérés aussi sous l'angle de la distance relationnelle entre l'enfant et sa mère car ce processus d'individuation et de séparation psychique permet le développement du sentiment de conscience de soi (Mahler, 2010).

Nous allons vérifier à présent, comment se constitue une séparation constructive entre mère et enfant, et comment se met en place une différenciation qui permet de construire une identité, d'instaurer du lien et de la distance tout en préservant une qualité relationnelle.

3.1. La relation mère et enfant

Une connaissance sensorielle avant la naissance

Rappelons que l'être humain dispose d'une sensibilité tactile dès les premières semaines de vie fœtale, qu'il commence à construire, ou du moins à ressentir, son dé-fusionnement en recueillant des informations qui lui sont rendues intelligibles par son propre mouvement (Hooker, 1938 ; Humphrey, 1970). Par conséquent, si dès avant sa naissance le bébé construit sa propre connaissance sensorielle de l'environnement, qui lui permet de se différencier déjà de sa mère, on peut dire que ce ressenti de séparation est corporel et constructeur.

Un espace d'accueil à la naissance

D'après le rapport d'un centre de ressources en périnatalité au Québec (centre Pleine Lune, 2012), beaucoup de femmes n'ont aucune confiance en leur capacité d'accoucher par elles-mêmes et sans une aide extérieure médicalisée. L'accouchement est appréhendé comme

un moment de stress qui fait peur, et par conséquent, peu de femmes vivent l'expérience de leur accouchement d'une façon constructive et valorisante à cause de l'augmentation des interventions pratiquées. Dès l'accouchement, très souvent elles sont séparées de leur bébé par ce système hautement médicalisé. Le sentiment constructif à l'accouchement repose pour beaucoup sur la qualité du rapport qui s'instaure entre l'espace et le temps de ce moment hors du quotidien, sur la place qu'on donne pour accueillir le nouvel être et sa rencontre avec le monde, et sur la manière dont la dimension sensorielle est respectée. Les femmes qui ont accouché sans être dérangées par les interventions extérieures parlent d'une expérience extraordinaire et transformatrice de séparation, vécue dans la sérénité, d'un moment unique et inoubliable.

3.2. L'espace relationnel, une distance constructive

Pour Merleau-Ponty, l'espace qu'il nomme *entre* est de l'ordre même du sens qui va se donner au sujet comme une perspective. Le sens représente un certain écart, « un intervalle entre, il n'est jamais pur acte du sujet. Le sens est en moi inachevé (...). Le monde est ce sur quoi ouvrent toutes ces perspectives, et (...) en tant que les perspectives des uns s'insèrent dans celles des autres » (Merleau-Ponty, 1954, p.182). On retrouve cette même notion d'intervalle et d'écart chez le philosophe et sinologue F. Jullien qui a construit un concept de « l'entre, généré par un écart qui, faisant entendre le mouvement de séparation dont il est né, procède d'un auto-déploiement et d'une distance, d'une mise en tension productive qui engendre une fécondité, dans la mesure où elle met en tension ce qu'il a séparé » (Jullien, 2012, pp.4-9). Pour Jullien, l'écart est une distance ouverte « qui permet un dévisagement réciproque de l'un par l'autre, il relève d'une logique d'immanence, de part en part, et n'en déborde d'aucun côté » (*Ibid.*).

Dans le concept philosophique japonais du 'Ma', qui sert de référence à ce qu'A. Berque a traduit par « espacement », on trouve des traces de cette notion d'espace et de temps, non seulement dans l'organisation de la vie artistique mais aussi dans les manières d'être. Le 'Ma' peut être un intervalle entre deux choses, un passage du dehors au-dedans, une unité de mesure, un espace entre deux pierres qui donne son rythme à la marche, un temps de silence dans la musique, un temps de suspension avant la parole émise, la distance nécessaire entre deux êtres qui s'aiment et qui veulent conserver de bonnes relations. « 'Ma' n'est ni dehors, ni dedans, 'Ma' serait donc le lieu de la pleine communication non restreinte à un mode déterminé entre le sujet et autrui » (Berque, 1982, p. 63).

Cette distance, qui incarne une certaine manière d'être respectueuse et attentive à l'autre au Japon, n'est pas sans rappeler l'attitude de certains couples, décrits par F. De Singly dans *Séparés mais ensemble*,²⁷ qui choisissent de se distinguer clairement l'un de l'autre et de vivre séparés pour 'du vivre ensemble'. Quand le 'je' crée du lien dans une distance constructive au 'tu', le sentiment de séparation ouvre un espace pour construire du 'nous' favorisant une vraie relation. Que ce soit vis-à-vis de soi-même ou de l'autre, il est donc important de garder une qualité de rapport qui instaure une distance où l'on se sent ni trop loin, ni trop près, en réciprocité avec soi, avec l'autre, avec le monde.

Nous allons à présent considérer l'approche de la Pédagogie Perceptive dans la problématique de la séparation et de quelle manière elle aborde les notions de ressenti corporel et de sentiment de séparation.

²⁷ Cf. paragraphe sur le divorce, p.27.

CHAPITRE 3 –LA PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET SON APPROCHE DE LA PROBLÉMATIQUE DE LA SÉPARATION

Introduction

Dans la décennie 1990/2000 D. Bois élabore la Pédagogie Perceptive, qui est le produit de 30 années de recherche et de modélisations des phénomènes, vécus dans des conditions spécifiques, par des personnes au contact de leur corps. L'ensemble des modèles théoriques sur lesquels repose la Pédagogie Perceptive constitue le « paradigme du Sensible²⁸» (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austry, 2007, 2009 ; Berger, Bois, 2008 ; Berger 2009). Cette approche place ces travaux dans la continuité d'autres chercheurs, au carrefour de la psychologie humaniste (Rogers, Maslow, Gendlin), de la physiologie de la perception (Paillard, Roll), de la phénoménologie du toucher et du contact (Maine de Biran, Husserl, Merleau-Ponty, Jonas) et d'une certaine philosophie de la conscience (James, Bergson, Depraz).

Ce chapitre a pour objectif de développer des concepts et applications de la Pédagogie Perceptive susceptibles d'apporter des éléments complémentaires sur la place du corps et du ressenti dans la problématique de la séparation. Nous aborderons tout d'abord les spécificités qui concernent les notions de ressenti corporel ; puis la problématique de la séparation, au travers de la pensée de Danis Bois ; enfin le corps sensible, comme réponse à la problématique de la séparation.

1. Le ressenti corporel dans la Pédagogie Perceptive

La Pédagogie Perceptive s'appuie sur le ressenti du corps comme source d'informations, lieu de perception et moyen d'accès à la connaissance. Elle distingue la perception qui consiste à recevoir et à interpréter des informations prises sur l'environnement et sur soi-

²⁸ Le lecteur peut se reporter p. 9, à ce qui définit le Sensible en pédagogie perceptive.

même par les cinq sens extéroceptifs et la proprioception, « du ressenti de la perception ²⁹» (Bois, 2001).

1.1. Un mouvement interne

Le ressenti de la perception, pour lequel D. Bois a introduit la notion « de septième sens », appartient à la matière corporelle³⁰ habitée par un « mouvement interne »³¹. Ce mouvement joue, dans la matière corporelle, le rôle d'un véritable « organe de perception » de la matière (Berger, Bois, 2008, p. 9). C'est une animation qui se donne sous la forme d'une orientation, d'une amplitude, d'un rythme et d'une vitesse. La perception de ce mouvement, qui se déroule dans une très grande lenteur, identique pour chacun d'entre nous et qui est spécifique des conditions extra-quotidiennes dans lesquelles il se donne, est éduicable.

Le cadre extra-quotidien

C'est l'éducation perceptive et l'entraînement attentionnel, pour lesquels ont été mis en place des procédures pédagogiques spécifiques, qui vont permettre de créer un rapport expérientiel avec le mouvement interne (Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Humpich & Lefloch 2009). Pour laisser se construire un état de perception non relié aux conditions extérieures habituelles, il s'agit de prendre un temps de recul à l'écart de son quotidien. « Les conditions extra-quotidiennes sont conçues pour 'produire' des perceptions extra-quotidiennes, c'est-à-dire des perceptions inédites, qui n'auraient pas existé en dehors de ce cadre » (Berger, 2009, p. 46). Alors que nos perceptions agissent le plus souvent à notre insu, l'attention au mouvement va permettre de rester présent à la dynamique qui l'anime, de nous relier à l'expression de notre potentiel. « La notion de potentialité cesse alors d'être une énigme pour se révéler sous la forme d'un mouvement interne envisagé comme principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport à son corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde » (Danis Bois, 2007, p.73).

²⁹ Je mets volontairement ici, entre-guillemets « classiques », tout ce qui fait référence aux concepts ou au vocabulaire utilisé dans le paradigme du Sensible.

³⁰ La « matière corporelle » désigne l'ensemble des différents tissus du corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral, etc.) animés par le mouvement interne quand ils sont perçus par le sujet comme une sensation corporelle interne unique. « La matière est à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir, et l'organe qui perçoit » (Berger, 2009, p. 443).

³¹ Une des actions du mouvement interne est de relâcher en profondeur les tissus du corps et de restaurer leur mouvance naturelle. D. Bois nomme le mouvement qu'il perçoit, *le mouvement interne*, parce qu'il siège dans l'intériorité du corps et des tissus, et qu'il constitue 'la sensation fondatrice' du déploiement de l'expérience du Sensible et de la mise en place de la Pédagogie Perceptive (Bois, 2008).

1.2. Une méthodologie de reconnexion avec son intériorité

Le point d'appui

En Pédagogie Perceptive, le point d'appui est l'acte d'opérer un arrêt doux et circonstancié du mouvement tissulaire afin d'offrir une résistance qui va permettre au corps de se réguler et de trouver des voies de passage. Il correspond à un temps de suspension du mouvement et à un temps de concentration de l'activité interne, et peut s'appliquer partout où le potentiel de vie du corps est appelé à se mobiliser. « Après un point d'appui, il y a toujours quelque chose de neuf, de différent à percevoir. C'est l'outil, de création essentiel, universel et invariant, qui peut devenir disponible en conscience à tout à chacun » (Bois, 2001, pp. 202-203). Quand la personne apprend à capter les nuances et variations des mouvements internes dont elle est animée, elle assiste, de points d'appui en points d'appui, à une transformation de sa 'matière' corporelle, et a la capacité à ressentir en même temps son expérience et les effets de son expérience dans son corps. L'innovation de ce travail est de faciliter l'émergence d'un rapport perceptif renouvelé du sujet par lui-même. « En fonction des sensations liées au sentiment organique, le sujet sait s'il se sent bien ou pas, sans avoir besoin de faire appel à sa réflexion pour saisir son état » (Bois, Austry, 2007, p. 12).

L'introspection sensorielle

« L'introspection sensorielle » est un des cinq outils³² qui va permettre d'accéder à cette résonance. Elle consiste à se rendre disponible, dans une attitude d'écoute et d'observation intérieures profondes, autant à ses états mentaux qu'à ses états physiologiques internes. L'expérience est convocable grâce au protocole du cadre extra-quotidien et aux points d'appui attentionnels dont nous avons fait état précédemment, qui permettent de suivre de manière évolutive les perceptions, de laisser les pensées se déposer, les tensions se relâcher, de se mettre en lien avec une intériorité qui donne accès au mouvement interne. Le premier objectif de l'introspection sensorielle en psychopédagogie perceptive est de développer une qualité de rapport à soi, « de mobiliser les ressources attentionnelles, perceptives et cognitives de l'apprenant » (Bois, Bourhis, 2010, p. 4). Cette notion, d'un *je* qui

³² La Pédagogie Perceptive utilise des outils, internes et cognitifs, dans cinq types d'approche : l'introspection sensorielle, la relation d'aide par le toucher, la gymnastique sensorielle, l'entretien verbal et le journal de bord. Tous ces outils d'accompagnement étant amplement et très bien décrits dans maints ouvrages consultables sur le site du Cerap (www.cerap.org), je préciserai certains outils et concepts mais ne développerai que ceux qui renvoient au cadre précis de ma recherche, comme l'approche introspective (introspection sensorielle) ou l'approche par le toucher (le toucher de relation). C'est aussi pourquoi la description d'un travail en gestuelle qui figure dans mes données sur le Sensible, renverra aux points d'appui de contact et au toucher de relation en mouvement plutôt qu'à la gymnastique sensorielle.

perçoit et d'un *je* qui observe et se rend présent à la mouvance spécifique qui anime l'ensemble des tissus du corps, est essentielle dans le retour réflexif sur l'expérience subjective corporelle vécue de l'intérieur. Non seulement la personne peut témoigner 'en conscience' du processus dynamique qu'elle sent en elle (et non pas qu'elle pense ressentir), mais ces indicateurs perceptifs internes sont des points d'appui qui lui permettent aussi d'évaluer le niveau d'intimité avec son vécu corporel. « Cette notion de rapport nous fait voir le Sensible comme étant aussi un acte spécifique de perception. (...) Faire l'expérience du sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant » (Bois, Austry, 2007, p. 9).

Un sujet qui se perçoit se percevant

Dans une attitude de « neutralité active » dont nous reparlerons bientôt, le *je* observe ce qu'il vit de l'intérieur tout en restant présent aux différents degrés d'évolution de son rapport avec le *je* qui éprouve l'immédiateté de ce qui advient dans sa matière corporelle, sans éprouver de sentiment de séparation mais au contraire en éprouvant un sentiment d'unité :

| |
|---|
| - <i>je perçois</i> , sans forcément faire quelque chose de cette sensation |
| - <i>je perçois que je perçois</i> , je suis présent à ma perception, et je la vis |
| - <i>je perçois les effets dans mon corps</i> du fait que j'ai été présent à ma perception |
| - <i>je perçois la résonance</i> en moi : cette perception me renvoie un nouvel effet, je me laisse transformer par ce qui s'éprouve dans l'intimité de mon corps |
| - <i>j'apprends de ce vécu</i> dans un retour réflexif sur l'expérience. |

L'expérience du ressenti corporel questionne donc non seulement le mode du 'sentir' mais aussi celui du 'penser'.

Une pensée qui se ressent

Quand le Sensible se donne et s'incarne sous la forme d'une subjectivité corporelle conscientisée par le sujet durant l'expérience, il s'ouvre aussi à une activité pensante non réfléchie qui n'emprunte pas les voies réflexives habituelles : cette connaissance donne accès à un ensemble des sensations internes qui s'éprouvent dans une intériorité porteuse de sens, à une forme de pensée ressentie. « Le corps devient alors le lieu d'une articulation pleinement vécue entre sensation et sens : l'expérience du Sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel » (Berger, 2009, p. 57). Pour continuer à apprendre de son ressenti, et afin de pouvoir accéder à plus de présence sur ses états corporels, ses perceptions, son propre processus de transformation, nous pouvons aussi nous repérer sur les modélisations répertoriées par D. Bois dans sa thèse, à partir d'états « du 'moi ressentant' en relation avec le mouvement interne » (Bois, 2007, p. 294).

1.3. Des points d'appui de présence dans le processus de transformation

Les différents statuts du corps

« Les différents statuts du corps » sont un exemple de ces modélisations qui permettent d'avoir des repères pour suivre l'évolution du rapport au ressenti corporel :

| |
|--|
| <i>J'ai un corps</i> : représente le corps objet, un simple exécutant soumis à la commande volontaire de la personne. |
| <i>Je vis mon corps</i> : la perception est souvent réduite à un rapport avec les états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir, etc. |
| <i>J'habite mon corps</i> : le corps devient sujet et lieu d'expression de soi à travers le ressenti. |
| <i>Je suis mon corps</i> : le corps fait partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un sentiment d'existence (Bois, 2005). |

La spirale processuelle

D. Bois a modélisé « la spirale processuelle du Sensible » après avoir remarqué qu'un ensemble dynamique apparaissait comme un processus d'accès progressif au Sensible, avec des sensations fondatrices qui s'accompagnaient de phénomènes, qu'il nomme « contenus de

vécus »³³: « De la chaleur naît la profondeur, de la profondeur émerge la globalité, de la globalité éclot la présence à soi et depuis la présence à soi se manifeste le sentiment d'exister » (Bois, 2007, p. 287). Selon lui, chaque vécu du Sensible se révèle être « plus qu'un contenu de conscience ou de sensation en attente d'être activé, c'est une faculté propre à l'être vivant de se redécouvrir à travers son propre corps » (*Ibid.*). La personne peut se repérer dans son processus de transformation et s'ouvrir à toutes ses potentialités qui donnent sens à son expérience perceptive.

Les sept étapes du processus de transformation

« Le processus de transformation » (Bois, 2005 ; Berger, 2007) est un modèle qui décrit la manière dont la personne enrichit ses représentations, ses systèmes de pensée et de comportement. C'est un chemin constitué de sept étapes réparties en deux grandes phases. Trois étapes constituent la phase perceptivo-cognitive du processus de transformation, qui a lieu pendant l'expérience extra-quotidienne du sensible. Les quatre étapes suivantes représentent la phase cognitivo-comportementale du processus de changement, c'est-à-dire le transfert du sens au plan des actions et comportements quotidiens, qui a lieu après l'expérience.

Cet ensemble de propositions, qui permettent d'évaluer la place du corps et du ressenti ainsi que son évolution, montre que la Pédagogie Perceptive, en tant que pratique fortement ancrée dans le monde du vécu, constitue une vraie méthodologie de reconnexion avec soi-même. Pour mieux saisir de quelle façon elle permet aussi de restaurer un sentiment d'unité, de créer du lien entre psychisme et corps, entre pensée et ressenti, entre attention et action, nous allons à présent approfondir la manière dont D. Bois envisage la problématique de la séparation.

2. La problématique de la séparation dans la pensée de Danis Bois

Le postulat de base du paradigme du Sensible - qui se traduit ensuite dans la pratique concrète d'accompagnement -, est de dire qu'en amont de toute souffrance, quand les représentations et les pensées prédominent sur le ressenti, que ce soit à cause de son histoire, de

³³ On appelle 'contenus de vécu du Sensible'« toutes les sensations qu'une personne peut ressentir consécutivement au fait qu'elle perçoit consciemment le mouvement interne dans son corps, soit directement par ses manifestations, soit par ses effets » (Berger, 2009, p. 49).

son environnement, de ses « représentations initiales » (Bois, p. 274, 2007), il existe un certain type d'éloignement entre soi et soi, soi et les autres, soi et le vivant en soi, qui témoigne d'un déficit du rapport au corps. Ce déficit trace les limites de ce qui n'a pas été pris en compte dans la perception du sujet par lui-même.

2.1. Un déficit du rapport au corps

Dans son livre *Le Moi renouvelé*, (2006), D. Bois nomme « pathologies impersonnelles du non être » plusieurs phénomènes qui se caractérisent par les rapports déficitaires au corps, au silence, à l'éprouvé, à l'immédiateté, à l'élan créateur et au sens de la vie. En faisant référence à J.-C. Guillebaud qui pense « qu'aujourd'hui le corps est discrètement congédié au profit de son image », D. Bois constate que « les personnes qui créent un éloignement du corps au profit de sa pure représentation, ont souvent peur de leur corps physique » (2006, p. 179). D'après lui, ces gens vivent une dichotomie entre ce qu'ils sentent et ce qu'ils pensent, ils sont souvent en conflit entre cœur et raison, ont un rapport difficile au temps qui passe, ne ressentent leur corps que par la douleur ou l'émotion, sont très 'vulnérables'³⁴. Ces phénomènes traduisent une « pauvreté perceptive » (*Ibid.*).

La pauvreté perceptive

La pauvreté perceptive instaure un éloignement, une distance non constructive entre la personne et son ressenti corporel. Pour E. Duprat (2002), en créant une distance avec son ressenti, la personne ne peut s'approprier cette force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme mais aussi à l'équilibre du psychisme, elle ne peut créer une proximité avec la perception de son 'être pensant' et de son 'être ressentant', son corps se coupe de sa fibre sensible, de son ressenti interne.

La pauvreté perceptive crée une séparation d'avec le principe du vivant en soi qui interagit avec le corps et le psychisme : elle peut alors générer des phénomènes décrits sous le modèle de la « voie de résonance d'un choc » (Bois et Berger, 1990, pp. 66-72) tels que tensions, suffocation, pétrification, effroi, sidération, qui seraient la conséquence d'un arrêt de quelque chose en soi.

³⁴ La notion de vulnérabilité est assimilée ici à une fragilité de l'être humain en prise avec un contexte difficile, cependant nous verrons plus loin que pour D. Bois la vulnérabilité est aussi cette fibre sensible qui permet à l'homme de résonner avec le monde, de se sentir vivant au cœur de ses résistances, de ses peurs, de ses errances et de ses souffrances.

La séparation d'avec le vivant en soi

Quand D. Bois (2003) utilise le terme de « Vivant en soi » (avec V majuscule), c'est selon deux modalités : d'une part en tant que force de vie passive intrinsèque du Vivant, d'autre part en tant que relation active du sujet avec ce principe de vie qui s'exprime à l'intérieur de lui. Il rappelle ainsi à nouveau que le Vivant est altérable, synonyme de mouvement et de changement perpétuel et que d'une certaine manière la mort est synonyme de fixité et d'irréversibilité.

Si la pratique de la Pédagogie Perceptive peut avoir une influence sur le vécu du sentiment de séparation, cela suppose un « principe de non prédominance »³⁵ : il se traduit autant par un équilibre, entre le perceptif et le cognitif, le corps et l'esprit, que par l'accueil de ce qui se présente. C'est aussi une acceptation à se laisser altérer et à accepter sa vulnérabilité. « Quand la vulnérabilité peut accueillir ce qui se modifie en nous, qui marque nos limites, nous altère et déchire les représentations figées que nous pouvons avoir de nous-mêmes ou de l'autre, elle rassemble alors un 'tout de soi' qui s'ouvre à son devenir (...) c'est le 'prix à payer' pour comprendre ce qui ne se donne pas naturellement chez l'homme et dans l'homme » (Bois, 2011, leçon 3, p. 15)³⁶.

2.2. Le chiasme du Sensible

Par conséquent, c'est dans l'acceptation de ce qui nous altère sans cesse que nous nous rendons adaptables à l'altérité ; c'est dans l'ouverture à ce qui se présente que peut s'incarner un processus constructif d'unification des contraires : « le sujet expérimente un univers entrelacé, interpénétré, enchevêtré qui le surprend, dans une expérience que l'on peut sans doute rapprocher du chiasme de la chair dont parle M. Merleau-Ponty dans *Le Visible et l'Invisible* » (Danis Bois, 2007, p. 14). Nous allons tenter de comprendre comment, dans « le chiasme du Sensible », la notion d'altération emporte avec elle celle d'altérité, et comment ces deux pôles, à la fois liés et séparés,³⁷ génèrent ensemble un processus en transformation :

Comme le rappelle M.H. Florenson : « Le Sensible est un lieu de paradoxes, un lieu où les mouvements contraires se vivent ensemble, où il n'est plus question de devoir se couper d'un aspect de soi pour accéder à son versant opposé » (Florenson, 2010, p. 75).

³⁵ La loi de non prédominance, que je n'aurai pas la place de développer, est un concept créé par D. Bois (cf. leçon 4 sur le sensible, 2011).

³⁶ Je me suis ici inspirée abondamment d'un article de D. Bois non édité ayant pour titre : *le corps, l'affectivité et la vulnérabilité* (2008).

³⁷ Ces deux mots, bien qu'ayant un sens différent sont issus d'une racine identique *alter*, qui signifie *autre* en latin.

Quand le corps devient un lieu d'articulation entre perception et pensée, la personne est amenée à se familiariser avec l'expérience simultanée des opposés, et cesse de penser en terme de dualité binaire, il n'y a plus de déchirement, ni de souffrance à vivre deux notions qui apparemment s'opposent et se détruisent mutuellement. Le Sensible est un processus d'unification, un lieu où s'entrelacent toutes les différences fondamentales et humaines, le lieu de soi où s'unifient les séparations (Bois, Austray, 2009, p. 120). Si dans ce lieu où s'unifient les séparations, notre matière, vivante et vulnérable, s'altère et revit sans cesse dans une temporalité qui s'ouvre à son devenir ; si les mouvements de vie et de mort s'entrelacent, dans ce chiasme où l'altération de la matière s'ouvre à son altérité ; alors cela signifie que le ressenti du sentiment de séparation, qui s'éprouve dans le Sensible, n'est pas porteur de souffrance, mais au contraire de construction.

L'altération et l'altérité

L'altérité dont la racine vient du latin *alter* désigne la qualité de ce qui est autre, donc différent et distinct de soi. Lorsque le philosophe R. Misrahi décrit la relation à l'Être sur la base d'une affirmation préalable qui est celle de la séparation » (Misrahi, 1999 ; p.60), faut-il en conclure que toute relation est vouée à « l'isolement radical quant à l'essence, mais aussi quant à l'existence » (*Ibid.*, p. 60) ? Pour Merleau-Ponty, cette séparation va permettre de rencontrer l'autre, précisément parce qu'il est différent : « Si autrui est vraiment un autre, il faut qu'à un moment je sois surpris, désorienté, et que nous nous rencontrions, non plus dans ce que nous avons de semblable, mais dans ce que nous avons de différent » (Merleau-Ponty, 2008, p. 198).

Levinas, quant à lui, pense que c'est la séparation qui fait la rencontre avec l'autre dans le désir de l'approcher et l'impossibilité de jamais l'atteindre (2008) : l'absence de l'autre *est* précisément l'attestation de sa présence comme autre. « A travers l'autre, c'est lui-même que le sujet recherche et l'homme construit son identité grâce à sa relation à autrui » (Levinas, 2008, p. 160). Par conséquent, si on cherche à explorer en soi les divers aspects de la relation à autrui, on a de fortes chances d'apprendre en même temps à cheminer vers l'autre.

À cela, D. Bois³⁸ rétorque qu'il existe dans l'homme « un autrui, caché de soi », et que rien ne dit que la rencontre avec autrui garantisse la rencontre avec soi-même et comble la distance qui sépare l'homme de sa nature humaine. Pour lui, il faut que l'homme déploie

³⁸ Je me suis inspirée amplement ici de sa littérature grise ou de ses leçons sur le Sensible (2011 ; 2013).

envers lui-même un geste d'altérité et c'est l'enrichissement perceptif qui ouvre l'accès à l'actualisation d'une potentialité de la nature humaine. Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie comme support de présence à autrui car tout nouvel état corporel lié au Sensible met en lumière l'émergence d'une nouvelle compréhension de la relation à autrui (Bois, 2013).

L'autrui de soi

Pour D. Bois le terme « autrui de soi » signifie qu'il existe dans l'homme un lieu qui lui est étranger où le Sensible n'a pas encore été exploré : « Il demeure dans l'homme une double identité séparée l'une de l'autre et différentes dans leur structure » (Bois, 2011, p. 2). Le mouvement premier de l'altérité devrait par conséquent être d'abord un retour vers soi pour s'ouvrir et accueillir autrui. « Le secret est d'être touché par ce que l'on observe, écoute, vit, ressent de l'autre, mais d'abord de soi-même. (...) une personne en manque de résonance regarde son propre vécu comme s'il appartenait à quelqu'un d'autre.» (...) quand la résonance manque à l'appel, le mouvement est comme un amour sans personne pour le recevoir » (Bois, 2006, p. 87).

3. Le sensible comme réponse à la problématique de la séparation

Nous avons exploré comment les outils de la Pédagogie Perceptive offraient une vraie méthodologie de reconnexion avec soi-même face à la problématique de la séparation. Nous allons à présent vérifier comment la Pédagogie Perceptive, en développant à la fois la notion de distance et de proximité avec soi et avec les autres, constitue aussi une vraie philosophie pratique du contact. Pour ce faire, je vais interroger les notions de distance et de proximité en développant ce que représente dans le ressenti « le toucher de relation » au sein du Sensible, puis examinerai comment le Sensible, en formant le corps à écouter son intelligence, devient un « lieu d'auto-affection » qui contribue à transformer le ressenti d'un sentiment de séparation en sentiment de rassemblement de soi.

3.1. Une philosophie pratique de contact

La distance à instaurer dans le rapport à autrui mais aussi à soi-même est essentielle, voire capitale, dans la question de la place du corps dans le ressenti du sentiment de

séparation. En effet, à travers l'autre c'est non seulement le rapport à ce qui touche ou est touché (de trop près ou pas assez) qui est en jeu mais aussi les effets transformateurs de ce rapport sur l'autre et sur soi-même. Lors du colloque *Identité Altérité, Réciprocité* (2011), E. Berger expliquait qu'il est impossible de ressentir autre chose que l'autre si on est fusionné à lui et qu'avec la fusion, la proximité à l'autre est sans limite : il n'y a plus de frontières, moi et l'autre ne font qu'un, ils sont fusionnés et donc souvent 'con-fusionnés'. « L'autre est enfermé dans la responsabilité et le pouvoir que je lui donne sur ma vie, écrasé » (Berger, 2015, pp. 324-235). De l'autre côté, il est tout aussi impossible de ressentir autre chose que l'autre si on en est coupé : c'est la distance imposée, l'indifférence, le détachement. « Je ne suis pas absorbée dans l'autre, j'en suis tenue éloignée, j'en suis séparée. Je ne peux pas m'en approcher parce que je ne sais pas me laisser toucher ou parce que j'ai peur de l'être trop. Je suis « ex-fermée » enfermée en dehors de l'autre. En réalité, et sans doute avant tout, en dehors de moi-même aussi » (*Ibid.*).

La distance juste à autrui se donne donc comme signe et résultat d'une qualité de relation à l'autre sur la base d'un rapport partagé, « elle se ressent dans un lieu de soi où l'on se sent libre de toute attache, où l'on est capable d'être partout, d'être tout, d'aller partout » (*Ibid.*).

La distance de proximité

Le concept de « distance de proximité » (Bois, 2009b, Berger, Austry, 2010 ; Bois, Berger, 2011 ; Berger, 2015) qui se concrétise dans la neutralité active, définit la distance juste qui instaure une relation de soi à soi, de soi à l'autre. Cette posture, rendue possible grâce à une mise en suspension de tous les acquis et les présupposés, offre une compréhension de ce que les phénoménologues nomment *l'époché*.

La neutralité active.

La posture de neutralité active demande de se tenir dans une attente ouverte aux perceptions, tandis que la part active réside dans l'attention à préserver le lieu de suspension : *neutralité* dans le fait de laisser venir, de ne pas préjuger, de ne pas anticiper ; *active* dans le fait de continuer à maintenir ensemble mouvement et immobilité (Bois, 2011). La neutralité active suppose donc une attention à un 'laisser venir à soi' mais aussi à 'un savoir attendre sans attente' sur ce qui va advenir. « La neutralité est une figure paradoxale, une voie de passage, un chiasme pour éviter 'le choc stérile des contraires' » (Bois, Austry, 2007, pp. 10-

12). C'est dans cette posture que peut se vivre ce paradoxe de la distance qui crée du contact, que peut se construire un dialogue avec le corps et que je peux me laisser toucher.

Le sens du toucher

Dans l'approche pratique de la Pédagogie Perceptive, la main est l'outil premier de relation et de communication. « Le praticien l'utilise non seulement en tant qu'outil de régulation physique et psychique, mais surtout pour permettre à la personne de créer un nouveau rapport à son corps, basé sur la rencontre avec son propre mouvement interne » (Austry, 2009, p. 137). Avec « le toucher de relation³⁹ » nous pouvons nous mettre en relation avec nous-mêmes et nous ouvrir à ce qui se présente pour l'accueillir avec bienveillance.

Le toucher de relation

C'est un toucher qui permet « d'entrer en relation avec le patient, de construire une relation avec lui et de se mettre à l'écoute des forces internes de l'organisme » (Courraud, 2007, p. 41). Il nécessite de la part du praticien une disponibilité et une forme de distance neutre mais bienveillante, qui ouvre à la fois sur soi, l'autre, le monde : « le toucher est bien le toucher de l'autre, la rencontre avec une personne, mais c'est aussi la rencontre avec l'humain de soi et l'humain de l'autre » (Austry, 2009, p. 146).

L'écoute tissulaire de la profondeur va progressivement déclencher un rapport de réciprocité entre la personne et le praticien. « L'évolutivité qui naît de cette implication dans la relation au Sensible, de cause en effet, d'effet qui devient cause effectrice de l'effet suivant, est alors un signe de la réciprocité entre percevant et perçu » (Bois, Austry, 2007, p. 10).

Le touchant touché

Le sujet qui perçoit devient sa propre intériorité, il est touché par l'expérience du Sensible : « C'est sur la base de cette affection réciproque que les liens entre le toucher et le Sensible ouvrent des voies de recherche pour une philosophie de contact où le toucher signifie principalement *contact*⁴⁰ mais aussi abolition d'une distance » (Austry, 2009, p. 162). Quelle que soit l'expérience, le rapport au Sensible est une manière d'être proche du phénomène observé, tout en gardant une distance et une proximité.

³⁹ En Pédagogie Perceptive, il existe d'autres catégories de toucher que je ne développerai pas ici.

⁴⁰ En italique dans le texte.

3.2. Un lieu d'auto-affection

Le concept d'auto-affectivité, développé notamment par M. Henry, et repris par D. Bois, désigne la faculté de la vie de s'éprouver et se sentir soi-même, c'est-à-dire une faculté affective propre au vivant qui se perçoit sans intermédiaire (Marchand, 2012, p. 39). La rencontre avec ce lieu d'auto-affection nécessite que l'homme porte son attention en lui-même afin de devenir un habitant non plus seulement de la terre, mais aussi de soi (Bois, 2013, pp. 25-31). Dans cette abolition de la distance, qui n'est ni fusion ni confusion mais une « autorévélation » (Austry, 2009), le sujet découvre « un univers qui n'appartient pas au monde des représentations mais à son intériorité propre, un lieu vierge [...] qui devient le lieu de l'éclosion d'une auto-affection qui se donne, dans une infinie saveur de la vie en soi » (Bois, 2008, p. 15). C'est dans ce lieu et à partir de lui, que peut naître, dans « la réciprocité actuante », la rencontre avec soi et avec l'autre.

La réciprocité actuante

Le concept de réciprocité actuante se caractérise par une modalité de présence spécifique à soi et à autrui qui s'installe entre deux personnes. C'est une forme d'empathie de matière à matière, de Sensible à Sensible, dans l'intimité de sa propre intériorité. Chacun se sent autonome et à sa place en même temps que rassemblé à l'autre par un fond perceptif commun, dans un espace identique, sans frontières, une sorte de 'troisième aire' sensorielle : « La réciprocité réussit ce tour de force de concilier un paradoxe : être totalement avec l'autre sans se perdre pour autant » (Lefloch-Humpich, 2008, p. 58). C'est comme une conscience, présente aux phénomènes émergents en soi et dans la relation de rencontre avec l'autre, un lieu où l'on peut à la fois se tenir avec soi en même temps qu'avec l'autre. C'est un espace qui n'opère pas de séparation mais instaure du lien dans une distance juste. C'est un lieu où le ressenti d'amour, qui donne goût au vivant en soi et en l'autre, peut circuler.

Synthèse des ressentis corporels des chapitres 2 et 3 en vue des catégorisations

Après ce tour d'horizon sur le corps et le ressenti, je vais à présent rassembler les critères qui définissent dans les chapitres 2 et 3, 'du' corps et 'du' ressenti d'une part, du ressenti de séparation destructeur et du ressenti de séparation constructif d'autre part, puis faire une synthèse de ces critères en littérature externe et dans le champ du Sensible afin de distinguer des catégories qui serviront ensuite à construire les grilles de lecture pour l'analyse de mes données.

Les indices qui définissent du corps et du ressenti

Dans tous les champs : Un corps de chair : la peau marque la séparation entre soi et autrui ; un corps qui ressent les effets de ce qui lui arrive > les effets d'un corps sur le nôtre et les effets d'une idée sur la nôtre ; la peau est le support de différenciation première par le toucher et le sens du mouvement ; un corps qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions.

Dans le champ du Sensible : La Pédagogie Perceptive propose des outils et des concepts pour tirer du sens de son expérience vécue interne. C'est un corps de l'éprouvé, le sujet se perçoit se percevant par l'intermédiaire du mouvement interne, organe de perception de la matière.

Les indices qui définissent du ressenti de séparation destructeur

Dans tous les champs : La base organique de notre intimité nous est étrangère ; Le corps est opaque ; corps et pensée sont séparés ; identification aux représentations mentales.

Dans le champ du Sensible : Peur du corps physique : corps idéalisé, soumis à de fortes contraintes d'image, rapport difficile au temps qui passe, conflit permanent entre cœur et raison => fixité, vulnérabilité. Stress physique et psychique = résonance d'un choc (blocages> tensions> effroi> sidération). Déficit du rapport au corps : pauvreté perceptive (manque de présence à soi, non-appropriation du vécu interne, de la valeur inestimable du vivant en soi).

Les indices qui définissent du ressenti de séparation constructif

Dans tous les champs : Différenciation et dé-fusionnement ; confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; qualité d'être, manière d'être respectueuse et attentive à l'autre ; distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation.

Dans le champ du Sensible : Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne => s'éprouver soi-même au cœur de sa chair ; ressentir son expérience et les effets de son expérience dans son corps ; un lieu d'auto-affection, d'amour ; une distance de proximité ; un toucher de relation ; un sentiment de liberté, un sentiment d'existence.

DEUXIÈME PARTIE

ÉPISTÉMOLOGIE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

CHAPITRE 1 – POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

Mise en contexte de la recherche

Ce chapitre a pour objet de préciser le cadre phénoménologique de ma recherche ainsi que ma posture de praticien-chercheur. Avant de définir la posture spécifique adoptée dans cette recherche, je rappelle que son objet est de comprendre de quelle façon l'expérience du Sensible a permis de transformer le ressenti du sentiment de séparation en un sentiment de proximité, et de faire l'étude de la place du ressenti corporel dans l'évolution du sentiment de séparation au cours de ma vie. Les caractéristiques des vécus corporels étant de nature subjective, ils sont difficiles à appréhender selon les critères d'une scientificité objectiviste. Il convient donc de définir les conditions qui font cependant de cette exploration une démarche spécifiquement à visée de recherche. Cette approche s'inspire de la phénoménologie en ce qu'elle fait appel à des expériences subjectives, qui émergent d'une relation, telle qu'elle apparaît comme objet d'expérience doté d'une réelle objectivité (Husserl, 1905). Par ailleurs, ma recherche de praticien chercheur repose sur une posture qui semble paradoxale, dans la mesure où le praticien chercheur « est à la fois un acteur engagé dans une pratique socioprofessionnelle de terrain, mais aussi un praticien engagé dans une recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique » (Bourgeois, in Albarello, 2004, p. 7). Ces points méritent donc d'être développés.

1. Une recherche qualitative

La recherche qualitative est une méthodologie de la proximité nous dit Paillé : « proche de la vie dans sa complexité et sa mouvance, de l'expérience telle qu'elle peut être directement observée en dehors de toute manipulation ; de la parole, de son énonciation, de son organisation en action ; des contextes immédiats des expériences ou phénomènes étudiés ; du vécu des personnes dans leur monde intime, social ou culturel ; de la subjectivité du

chercheur ; des interactions à travers lesquelles se construit la réalité ; des phénomènes étudiés, qui sont mis en récit et parfois racontés directement » (Paillé, 2007, p. 432). Le propos de la recherche qualitative est donc de comprendre l'expérience humaine pour y découvrir à la fois le processus par lequel les gens construisent du sens à propos de leur vie, et de rapporter ce que sont ses significations. (Hull, 1997). L'analyse qualitative est l'une des formes particulières de cet acte de nommer, « en ce qu'elle re-présente des données textuelles en les transposant d'une manière qui fait sens, compte tenu d'une problématique » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9). L'adoption d'une posture de recherche spécifique est donc avant tout guidée par la nature de l'objet de la recherche (Paillé, 2008).

Dans la mesure où j'ai produit moi-même mes propres données, en partant de mon expérience du sentiment de séparation dans mon parcours de vie, et que ma posture consiste à étudier ma propre subjectivité comme source de connaissances, on peut dire que cette recherche est de nature qualitative. Cette entreprise nécessite une posture qui allie à la fois une proximité avec le texte et une distance qui permet d'être en surplomb avec les phénomènes observés. Comme le rappelle E. Berger : « ce n'est pas seulement d'éloignement qu'il s'agit, mais aussi de décentrage, c'est-à-dire de capacité à regarder sa pratique depuis un autre endroit que celui dont on a l'expertise ; il ne s'agit plus uniquement de s'en éloigner mais de s'en décaler, de la dépasser » (Berger, 2009, p. 196). C'est la qualité de cette posture du praticien chercheur que je vais tenter de définir à présent.

2. Une posture de praticien-chercheur 'impliqué'

Généralement, le chercheur de terrain s'intéresse au 'monde commun' et le praticien-chercheur se définit comme « un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité » (De Lavergne, 2007, p. 28). Même si ma recherche ne porte pas directement sur mon terrain professionnel, la posture que j'adopte pour la mener, ainsi que les outils concrets mis en œuvre pour accéder à l'expérience étudiée, sont identiques à ceux que j'utilise dans ma pratique professionnelle : à savoir la neutralité active, l'introspection sensorielle, le toucher. Il s'agit bien ici d'une recherche portant sur une pratique générée par le rapport au Sensible et par conséquent d'une recherche depuis cette pratique. C'est par une suspension du 'sens commun' « sur fond de

sentiment d'existence incarné que le chercheur questionne les données et accède à une connaissance immédiate intellectuelle et vécue » (Berger, Austray, 2009, p. 19). C'est par la mise en condition extra-quotidienne qu'une expérience corporelle renouvelée, créatrice de sens et de connaissance nouvelle a lieu. « Le chercheur qui en fait l'expérience et qui souhaite l'explorer se trouve donc à l'origine – pour ne pas dire qu'il est l'origine – du phénomène qu'il étudie » (Berger & Paillé, 2011, p. 74).

Alors que pour bien des scientifiques être impliqué dans son objet d'étude est antinomique avec une recherche valide ; quand la phénoménologie encourage une sorte de détachement face au phénomène investigué ; alors que la recherche que j'ai choisi de faire met précisément l'emphasis sur *l'implication* et que cette dernière ne reçoit sa validité que dans les conditions de distanciation entre le chercheur et sa recherche, comment procéder à une recherche « pour ce qui ne s'examine pas de l'extérieur, quand la recherche implique un contact personnel avec le sujet de la recherche » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9) ?

Comme le constate H. Marchand, la question se pose ici du comment : « Comment s'impliquer tout en maintenant ses représentations à distance ? Comment engager sa propre subjectivité tout en restant neutre ? Comment être proche et distant à la fois ? » (Marchand, 2012, p. 61). Pour que l'implication n'entraîne pas un fusionnement avec les données, il est nécessaire de trouver la bonne posture épistémologique qui allie une proximité avec le texte et une distance qui permet d'être en surplomb avec les phénomènes observés. Dans sa leçon 3 *États d'âme d'un chercheur du Sensible aux prises avec ses premiers choix épistémologiques et méthodologiques*, D. Bois explique que la posture de neutralité active est à la fois un lieu de connaissance et d'expérience : elle permet au chercheur d'être expert de la subjectivité qu'il étudie pour l'avoir vécue lui-même et un lieu de proximité à soi qui influence l'attitude du chercheur dans le sens d'une plus grande acuité perceptive et intellectuelle dont dépend le comment sera menée la recherche (Bois, 2011, p. 17). Ainsi, « afin que les informations se donnent dans l'immédiateté du champ perceptif, tandis que la part active réside dans l'effort soutenu à préserver le lieu de suspension » (Bois, 2011, p. 14), c'est dans une posture de neutralité active en commençant par une introspection sensorielle que s'est mis en place, dans une distance de proximité, l'écriture de mes propres données.

3. Une démarche heuristique

Cette recherche s'inscrit également dans une démarche heuristique (Moustakas, 1966 ; 1990), créatrice de sens. Selon le dictionnaire Robert historique, le terme « heuristique » est emprunté de l'allemand *heuristik* vers 1845, forgé à partir du grec, ερίσκω, *eurisko*, « je trouve » *heuriskein*, qui signifie « découverte ». Selon la définition philosophique du dictionnaire Littré, c'est « l'art d'inventer, de faire des découvertes ». Dans son versant phénoménologique, « la recherche heuristique est une méthodologie de recherche à caractère phénoménologique, ayant pour objet l'intensité de l'expérience d'un phénomène telle qu'un chercheur et des co-chercheurs l'ont vécue » (Paillé, 2007, p. 144).

Dans une démarche heuristique, non seulement le chercheur connaît le phénomène qu'il étudie mais en plus il vit sa recherche en première personne : « La recherche heuristique est un processus qui commence par une question ou un problème que le chercheur souhaite éclairer ou approfondir. La question s'appuie sur ce qui a été un enjeu personnel et une interrogation dans sa quête pour se comprendre soi-même ainsi que le monde qui l'entoure. Le processus heuristique est autobiographique. Cependant dans pratiquement toute question qui importe personnellement il y a une dimension sociale – et peut-être universelle – de sens » (Moustakas, 1990, p.15).

4. Un point de vue radicalement en première personne

P. Vermersch (2002) fait la différence entre une posture en première personne et une posture « radicalement en première personne ». En effet, d'un point de vue méthodologique, il y a une distinction fondamentale entre « un point de vue que l'on pourrait dire 'globalement' en première personne – désignant avant tout que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit – et le point de vue en première personne 'au sens fort' ou encore 'radicalement' en première personne (Vermersch, 2000 b) se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche » (Berger, 2009, p. 204).

CHAPITRE 2 – MÉTHODOLOGIE DE PRODUCTION DES DONNÉES

1. Une dynamique prospective

En 2011, D. Bois a modélisé une méthodologie à l'usage des étudiants en cycle universitaire, appelée « la dynamique de recherche prospective », qui allie anticipation et créativité et concerne l'émergence d'un champ méthodologique spécifique à la donnée du Sensible, à savoir : la transmission d'une expérience corporelle de la sensibilité particulière du corps humain ; la révélation du sujet à lui-même ; la voie d'accès à une forme d'intelligence en lien avec la sensorialité, et enfin, l'étude des impacts du rapport au Sensible au niveau personnel, social, professionnel et existentiel. Cette méthodologie permet de créer une démarche propre à chacun : « le chercheur apparaît dans ses choix, ses prévisions, ses stratégies, à toutes les étapes de sa recherche. Dans ce contexte, il commence, avec un cadre partiel de concepts locaux et généraux, à imaginer le processus de sa recherche avant de la mettre en forme sur le papier. Cette dynamique imaginaire fait partie intégrante de la recherche elle-même » (Bois, 2011, leçon 6).

Mon objectif principal étant de comprendre de quelle façon le ressenti du sentiment de séparation se modifiait au contact du Sensible, il était d'abord indispensable d'identifier comment il s'exprimait *avant, pendant et après* ma rencontre avec le Sensible, puis de laisser émerger, sans *a priori* ni parti pris, les effets du rapport au Sensible sur le ressenti de séparation, et enfin de repérer les étapes et ressorts d'un processus de transformation.

Mon autre objectif étant d'être un « chercheur de l'intérieur, de comprendre autrement, tout en restant à l'intérieur » (De Lavergne, 2007, p. 30), il me fallait tout comme A. Condamin, « chercher à saisir ce qui m'arrive et retrouver dans mon histoire ce qui peut expliquer ce que je vis » (Condamin, 2000, p. 66).

2. Le choix d'une méthodologie d'écriture

J'aurais pu alimenter mes données avec mon vécu affectif, psychologique, relationnel ou professionnel et avec tout ce que j'ai écrit et conservé depuis l'adolescence, en m'appuyant sur la méthodologie des récits de vie (Legrand, 2001 ; Dominicé, 2002 ; Josso, 2011). Mais, comme le fait remarquer F. Lesourd, les histoires de vie, si elles permettent au sujet de dire son chaos et ses moments privilégiés et de les situer dans son parcours, ne lui permettent pas de décrire dans le détail les phénomènes de ces moments pour qu'ils adviennent comme tels (Lesourd, 2002). Outre le fait que je connaissais déjà ce mode d'écriture, celui-ci présentait le risque d'en rester à des informations trop générales, pour ne pas dire figées, au vu du niveau de détails nécessaire pour que je puisse répondre à ma question de recherche. « La compréhension des transformations suppose de se centrer sur les moments source et de se focaliser sur des micros-moments qui apparaissent au sujet comme les pivots de sa transformation » (Lesourd, 2009, p. 160). Je voulais donc me confronter à des nouvelles contraintes d'écriture pour mettre en lumière la nature et le sens de l'expérience mais aussi pour que cette expérience soit formatrice et transformatrice (Bézille ; Courtois, 2006). L'expertise qui repose sur la description de micro-actions, sur des actes mentaux, que cette action soit matérielle ou mentale, m'a fait choisir une méthodologie qui s'inspire de l'explicitation et de l'auto-explicitation, ce que justifiait sans aucun doute l'adoption d'un point de vue « radicalement en première personne » sur l'expérience : c'est-à-dire, « accessible seulement par celui qui la vit » (Vermersch, 2007, p. 3).

L'auto-explicitation est « une activité d'écriture à vocation descriptive dans un premier temps, qui consiste à déplier, entre soi et soi, de manière réglée, souple, exigeante et savoureuse, une expérience, un moment, une situation ou un état » (Berger, 2007, p. 37). Pour dégager des indices susceptibles de servir de support à cette recherche, il me fallait expérimenter l'écriture radicalement en première personne et constituer ma production de données : j'ai décrit, radicalement en première personne, des moments spécifiques au cours desquels j'ai ressenti un sentiment de séparation, en explorant aussi bien des moments de séparation vécus négativement que ceux vécus positivement. Cette écriture a donc demandé de se mettre « dans un regard nécessairement distancié sur son expérience, non pas au sens d'une distance de séparation, mais au sens d'une conscience-témoin capable de prendre du recul sur ce qui s'est passé pour en observer les ressorts » (*Ibid.*, p. 43).

2.1. Les conditions de l'écriture

Consignes et intentions de départ

Je me suis fixé quelques consignes simples pour impulser la première étape de recueil de données. Mon intention était de me situer dans un temps chronologique, de me laisser guider par ce qui pouvait surgir du plus profond de ma mémoire, et de décrire de la manière la plus détaillée possible les événements qui ont laissé des traces. Ce sont tous ces moments au cours desquels j'ai pu éprouver un sentiment de séparation qui résonne encore en moi, que ce soit dans mon imagination, ma pensée ou dans la réalité de ma vie. Il me fallait donc laisser surgir des phénomènes vécus tout en sachant que le plus important n'était pas le souvenir du moment mais ce qu'il était devenu aujourd'hui en moi.

Laisser revenir le passé

Dans la démarche psycho-phénoménologique, P. Vermersch nomme ce type de demande intérieure une « intention éveillante » (2006a) qui fait appel à une mémoire très concrète. En effet « l'évocation des vécus passés nécessite de mettre en œuvre une mémoire concrète, vivante et 'contextualisée' de manière spécifique sur une situation précise, c'est un peu comme chercher la madeleine de Proust ! » (2003, p.97).

En Pédagogie Perceptive, D. Bois nomme « convocation » de la mémoire sensorielle sur un terrain d'ouverture au Sensible, l'attitude de neutralité active qui crée un rapport intime et vivant avec l'expérience passée qui s'enrichit du fait qu'on laisse le moment se 're-présenter'. « La dimension du Sensible est alors offerte dans sa re-présentification, au sein de l'introspection sensorielle qui l'accueille ; elle permet alors de renouveler le rapport au vécu passé, en enrichissant de nouveaux éléments de vécu et de compréhension le regard que la personne porte sur lui aujourd'hui » (Berger, 2009, p. 247).

Ainsi se présente le rendez vous rituel avec mon passé : je me mets en situation pour me préparer à l'acte d'écriture et me rend le plus disponible possible comme lorsque j'entre en scène, chargée de mon personnage et de son histoire à incarner. Je me donne pour intention de rester en relation avec le contexte tout en acceptant de laisser venir à moi le moment tel qu'il se présentera ce jour-là. Je garde en arrière-fond le projet de rester attentive à plusieurs données :

1) la période, pour me remettre dans l'époque ; 2) le lieu, qui m'aide à me resituer dans l'endroit ou l'espace de l'événement, et à le ressentir ; 3) les personnes présentes, leurs voix, leur odeur, leur contact ; 4) l'état émotionnel, affectif, corporel que cela a généré ; 5) les pensées que j'ai pu avoir, les paroles dont je me souviens, les sensations ; 6) les actions entreprises par moi, ou les autres.

Je fais une introspection sensorielle durant dix à quinze minutes pour me mettre en rapport avec mes sensations, puis je laisse venir à moi ce qui apparaît et ce que j'ai envie d'exprimer ou de déployer, tout en veillant à rester la plus concise et centrée possible sur le moment à décrire.

Durant quatre mois, j'écris ainsi une trentaine de moments spécifiques que j'organise en deux parties intitulées 'Enfance' pour la partie 1, (qui concerne mon enfance jusqu'à ma découverte du théâtre), 'Théâtre et R' pour la partie 2, (qui concerne ce qui relève de ma vie d'artiste dramatique, de ma vie de couple, ainsi que ma rencontre avec le Sensible). À certains moments, ce mouvement d'écriture m'amène à décrire des périodes et non plus des moments spécifiques, c'est-à-dire à revenir à une écriture de l'ordre du récit de vie. Pour pallier ce problème méthodologique, je reprends ces séquences pour les décomposer quand c'est possible et découvre qu'elles sont faites de plusieurs moments amalgamés dans un ordre confus dans ma mémoire. Ce qui s'était cristallisé, comme une vérité en moi, est alors chamboulé mais chaque moment retrouve progressivement sa place respective dans l'ordre d'apparition des phénomènes.

Pour approfondir le niveau de détails de la description, je reprends ensuite chaque séquence en me posant la question : « De quoi suis-je séparée à ce moment-là ? ». J'effectue en quelque sorte un 'zoom' sur le premier temps d'écriture pour creuser plus profondément la sensation intime et subjective liée à chaque événement passé. Pour ce faire, je me demande de quoi je suis ou me sens séparée, ou encore de quoi je me sépare à ce moment-là. J'entre, pour ainsi dire, dans 'la matière' de ma sensation.

Durant cette nouvelle forme d'écriture que j'ai intitulé « suite », il me faut parfois entièrement réécrire ce qui précède pour que d'autres informations puissent surgir. Pour creuser la question « de quoi je me sépare à ce moment-là », il me faut donc effectuer sans cesse des allers et retours dans ma mémoire sensorielle. Je me rends compte alors que je ne peux creuser une « suite » pour certains paragraphes, dans la mesure où j'ai décrit des

périodes et non des moments. Ces séquences que j'ai nommées « Transitions » décrivaient bien souvent une sensation de séparation libératrice en même temps qu'un processus qui ne pouvait se déployer que selon ce mode d'écriture, celui du récit. Je les ai gardées. Nous vérifierons dans l'analyse des données, qui constitue l'étape suivante de ce travail, ce qui émane, distingue et différencie ces différents temps.

2.2. Les aspects pratiques

La gestion du temps de l'écriture

Le critère pour m'arrêter dans mon travail d'explicitation fut donc de me sentir 'accordée' au plus près d'une authenticité et d'un équilibre toujours mouvant entre ma sensation d'hier et celle d'aujourd'hui. En effet pour l'élaboration de certaines séquences j'avais plusieurs versions qui me renvoyaient chacune une attitude différente de ma part selon le moment où je me remettais en contact avec l'événement qui, lui, était stable. Je ne savais pas laquelle était 'la bonne' (I 2, l.20 à l.63). Cela me faisait découvrir qu'il n'y avait aucune certitude sur ce que j'avais vécu ou ressenti intérieurement, que j'avais peut-être rêvé ou imaginé certaines scènes de mon passé, ou encore que les événements que j'avais emmagasinés en moi comme des repères de ma vie n'étaient en fait qu'un amalgame de mes sensations passées : ils dépendaient de l'état dans lequel je me trouvais le jour où j'écrivais et me confrontaient à ce que j'étais devenue aujourd'hui.

P. Vermersch explique que « ce que l'on obtient doit être mesuré à l'aune de la sincérité et non pas de sa vérité et encore moins de sa vérité objective (Vermersch, 2004). Je ne doutais pas de ma sincérité, mais plutôt de la fidélité de ma mémoire à un ressenti sédimenté. J'ai choisi de considérer comme authentique ce qui créait une sensation d'accordage somato-psychique, une « présence réflexive du corps à lui-même » (Berger, 2009), comme une sensation 'd'emboîtement en moi' que je ne remettais pas en doute, qui m'apparaissait juste.

Cette sensation a validé non pas la vérité du moment décrit mais l'authenticité de la description de mon vécu, et donc la façon dont il m'habite encore aujourd'hui. D'autre fois, la reprise de plus en plus détaillée de la séquence me faisait découvrir que j'avais moi-même si bien rangé dans mon 'bagage' de vie, mes souvenirs, qu'en ouvrant la valise pour en faire

l'inventaire, je découvrais un autre contenu que ce que je croyais y avoir déposé. (I.6, l.175 à l. 185)⁴¹.

C'est en séparant l'amalgame des impressions contradictoires qui cohabitaient dans ma pensée, en les dissociant après les avoir nommées, que j'ai pu les distinguer les unes des autres. J'ai pu aussi reconnaître, au travers de mes descriptions, que ce qui était de l'ordre du commentaire appartenait à ma façon d'être : j'avais besoin d'interpréter ma vie et ma pensée fonctionnait comme un métalangage au même titre que mes émotions. Ainsi, dans la dernière « suite » (II.11, l.451 à l.509), n'arrivant pas à faire une synthèse des états multiformes qui étaient encore très vivaces en moi, j'ai décidé de les conserver tous. Ils pouvaient exister comme autant de variations correspondant à la somme des micros états que j'ai pu ressentir à ce moment là. Enfin, comme les expériences fondatrices en lien avec le Sensible ne trouvaient pas leur place dans ces deux parties, j'ai créé une troisième partie, non plus chronologique mais thématique, qui relate trois expériences spécifiques d'un sentiment de séparation. Elles proviennent du journal de bord personnel que j'ai tenu au cours de mon cheminement au contact du Sensible.

Le travail d'écriture des données basé sur l'explicitation m'a permis de mettre sans cesse de la distance avec des représentations qui me collaient à la peau ; d'être vigilante à distinguer ce qui était de l'ordre du penser et de l'ordre du sentir ; de ne pas chercher à tout dire ; de canaliser mes impulsions ; de les contenir dans un cadre où s'instaure de la lenteur, de la neutralité active, de la temporalité ; d'apprendre à contacter la confusion qui s'installe en moi dès que je me perds dans l'interprétation de mes affects.

Durée de l'écriture

J'ai donc écrit de janvier à mai 2013, les premiers moments – composés de vingt deux séquences et de cinq transitions – qui vont de ma petite enfance jusqu'à aujourd'hui ; de juillet à décembre, les séquences « suite », avec des allers et retours entre les moments et les « suites » ; fin décembre 2013, j'ai écrit la troisième partie que j'ai intitulée « Rencontre avec le Sensible » en complétant trois séquences d'expériences extra - quotidiennes relatées dans mon journal de bord au cours de ma formation.

⁴¹ En creusant la question « de quoi je me sens séparée », j'ai été obligée de détailler ce que j'avais écrit sur l'événement passé et j'ai découvert que ce que je gardais en mémoire était que ma mère n'avait pas voulu que je fasse de la danse. Je réalise alors que je ne lui en ai pas fait la demande et effectue un changement de point de vue : « la suite » devient un réajustement des traces mnésiques confuses et amalgamées concernant ce moment.

Matériau résultant

Mes données représentent au total 33 pages, dont :

- 11 moments et leur suite : lignes numérotées de 1 à 355, pour la partie 1, Enfance ;
- 11 moments et leur suite et 6 transitions, soit 17 moments : lignes numérotées de 1 à 509 pour la partie 2, Théâtre et R ;
- 3 moments : lignes numérotées de 1 à 113 pour la partie 3, Rencontre avec le Sensible.

CHAPITRE 3 – MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE DES DONNÉES

Je vais à présent décrire les différentes étapes par lesquelles je suis passée pour trier, classer, catégoriser mes données, et expliquer comment j'ai composé les tableaux catégoriels finaux qui m'ont guidée pour rédiger ensuite l'analyse de mes données. Pour ce faire, je me suis appuyée sur la méthodologie d'analyse qualitative de P. Paillé et A. Mucchielli, « dont le résultat n'est dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 6). Car si l'analyse qualitative prend forme dans un acte de compréhension authentique, elle est également, « observation du changement, description attentive des proximités, reconstitution des trajectoires, articulation des interrelations » (*Ibid.*, p. 67).

1. Phase exploratoire

1.1. Première approche des données

Pour constituer une première grille d'analyse exploratoire en vue de répondre aux objectifs opérationnels de ma recherche (cf. p. 14), j'ai recensé dans mes données toutes les phrases ou paragraphes qui comportaient le mot « séparer » ou « séparation ». J'ai ensuite classé ces extraits en trois tableaux distincts répondant à trois questions autour du sentiment de séparation : « de quoi je me sépare » ; « de quoi je suis séparée » ; « de quoi je me sens séparée ». Ces rubriques ont mis en relief le mode actif ou passif de la séparation mais elles ne m'ont pas permis de catégoriser des états du corps et du ressenti. Je n'ai pas poursuivi le travail avec ces tableaux que je ne présenterai donc pas en annexe, mais cette étape m'aura néanmoins permis d'entrer dans mes données pour me familiariser avec elles.

1.2. Composition du premier tableau catégoriel

J'ai donc ensuite composé un nouveau tableau avec différentes rubriques pour essayer d'approcher une forme d'architecture à la fois temporelle et structurelle de chaque séquence

de vécu du verbatim. Voici la forme type de cette analyse, sur l'exemple de la séquence 1 de la partie 1 :

Contexte : Ma mère m'apprend à nager
 Personnage(s)/Acteurs / Spectateurs : Moi ; la mer ; ma mère ; sur la plage au loin mes sœurs, mon père
 Intrigue/ Action : qui se sépare de qui ? : La mer me sépare de ma mère
 Indicateurs de la séparation : ma mère rit de moi alors que j'ai coulé et eu peur
 Enjeux de la situation : Montrer aux autres que je sais nager sans bouée
 Conséquence/résultat/morale de l'histoire : je perds confiance en ma mère

Après cet essai, j'ai compris qu'il m'était nécessaire de composer des rubriques plus précises pour cerner les émotions et sensations et distinguer les moments de changement d'état.

2. Phase d'analyse catégorielle

J'ai alors composé une grille à double entrée avec, sur l'axe vertical, une classification structurelle et chronologique plus précise – mettant en lumière les moments *avant*, *pendant* et *après* la toute première amorce d'une bascule vers le sentiment de séparation, et distinguant *l'événement déclencheur* du *sentiment de séparation* lui-même – et, sur l'axe horizontal, un classement thématique des *dimensions sensorielles et corporelles* présentes dans les *verbatim*.

➤ Modèle de la première grille anticipatoire :

Axe horizontal : Verbatim/ énoncé phénoménologique/ dimensions sensorielles et corporelles.
Axe vertical : Contexte/ Personnages / Enjeux subjectifs / Événement déclencheur et moment de bascule / Enjeux à partir de l'événement déclencheur/ Sentiment de séparation/ Indicateurs du sentiment de séparation/ Conséquences et résultat de ce moment.

Durant cette phase d'analyse, je me suis rendue compte que je pouvais encore affiner des cases en regroupant certaines caractéristiques (comme par exemple des éléments physiques, psychiques, émotionnels, cognitifs, dans l'événement déclencheur). Toutefois, je me suis heurtée à plusieurs difficultés : le sens à donner aux enjeux avant et après l'événement, mais surtout, du fait d'un manque de recul par rapport à mes données à ce moment-là, à l'impossibilité à formuler les énoncés phénoménologiques.

J'ai alors décidé de réécrire l'ensemble de ces grilles en 3^{ème} personne en me nommant C. Avec cette nouvelle posture, j'ai enfin pu prendre du recul et j'ai réussi à énoncer l'essentiel des faits. Sur cette base, j'ai composé 31 tableaux successifs qui ont fait évoluer cette première grille : la deuxième version (cf. grille 1bis) organisait ou nommait différemment les rubriques pour préciser l'articulation chronologique du moment de bascule et pour obtenir plus de nuances sur l'état du corps, la troisième et dernière version (grille 1ter) se présentait ainsi :

Grille horizontale : Verbatim/ énoncé phénoménologique/ dimensions émotionnelles/ dimensions sensorielles et corporelles.
Grille verticale : Contexte/ Personnages/ Situation précise / Evénement déclencheur, moment de bascule / Manifestation du sentiment de séparation/ L'après de ce moment.

Pour des questions de place, j'ai choisi de ne pas rendre visibles ici tous ces tableaux, mais le lecteur trouvera en annexe (p. 204 à 206) un exemple de chacune des trois versions de cette grille appliquée au paragraphe 1 de la partie 1. Il pourra ainsi vérifier l'évolution du travail d'élaboration des grilles classificatoires qui a duré 6 mois.

3. Nouveau plan méthodologique

Sur la base de ces tableaux, il me fallait ensuite mener une autre phase d'analyse qui, selon Paillé, « se consacre à ordonner, regrouper si besoin, et surtout établir des liens entre les catégories elles-mêmes » (Paillé, 1994, p. 167). La plupart du temps, elle doit déterminer ce que A. Strauss et J. Corbin appellent une « catégorie centrale : celle qui se retrouve le plus souvent dans l'analyse, qui unifie, qui donne une cohérence aux données, qui donne profondeur et puissance explicative » (Strauss & Corbin, 2004, p. 182).

Dans mon cas, la catégorie centrale que je cherchais à ce stade était une architecture des séquences de vécu comprenant d'une part, une structure invariante avec des caractéristiques communes, et d'autre part, d'éventuelles variations dont il fallait identifier le contexte, les circonstances et les ressorts. Mais mes représentations de ces moments reposaient sur des affects et je manquais de critères objectifs pour déterminer les caractéristiques d'un sentiment de séparation négatif ou positif. Pour négocier et résoudre

cette implication excessive, j'ai alors relu tout ce qui avait été récolté dans le champ théorique concernant les caractéristiques d'une séparation positive et d'une séparation négative. J'en ai fait une synthèse pour regrouper tous les critères que j'ai classés en deux catégories distinctes (cf. p. 66). J'ai alors vérifié si je pouvais faire de ces caractéristiques la grille de lecture de mon verbatim en décomposant en trois parties distinctes ma question de recherche : 1) la place du corps et du ressenti corporel ; 2) les différentes facettes du sentiment de séparation ; 3) leur évolution au cours de ma vie.

Cet appui sur le cadre théorique a été décisif et opérationnel non seulement pour me dé-fusionner de mes propres données en créant une certaine objectivité mais il a instauré immédiatement un rapport de neutralité active dans le travail d'analyse : mon parcours m'est alors apparu dans une clarté et une distance si bienveillante que je décidais d'appliquer ces caractéristiques à la grille définitive de lecture de mes données. Grâce à ce travail d'exploration du champ théorique, j'ai pu catégoriser mes données, maintenir une distance juste avec elles, construire de nouveaux tableaux. J'ai redistribué d'une façon chronologique pour chaque séquence les différents moments de séparation que j'ai classés selon des critères et des sous-critères. J'ai pu ainsi appréhender la façon dont les représentations pouvaient modifier ou déterminer le rapport au corps et au ressenti et j'ai élaboré un premier niveau de résultats en cohérence avec ma question et mes objectifs de recherche.

Le lecteur pourra consulter en annexe, p. 209 de ce mémoire, les 31 tableaux qui ont été choisis pour la mise en forme définitive du matériau initial et qui ont servi à l'analyse catégorielle finale, ainsi que les 4 tableaux vierges qui leur ont servi de modèles.

4. Analyse catégorielle finale

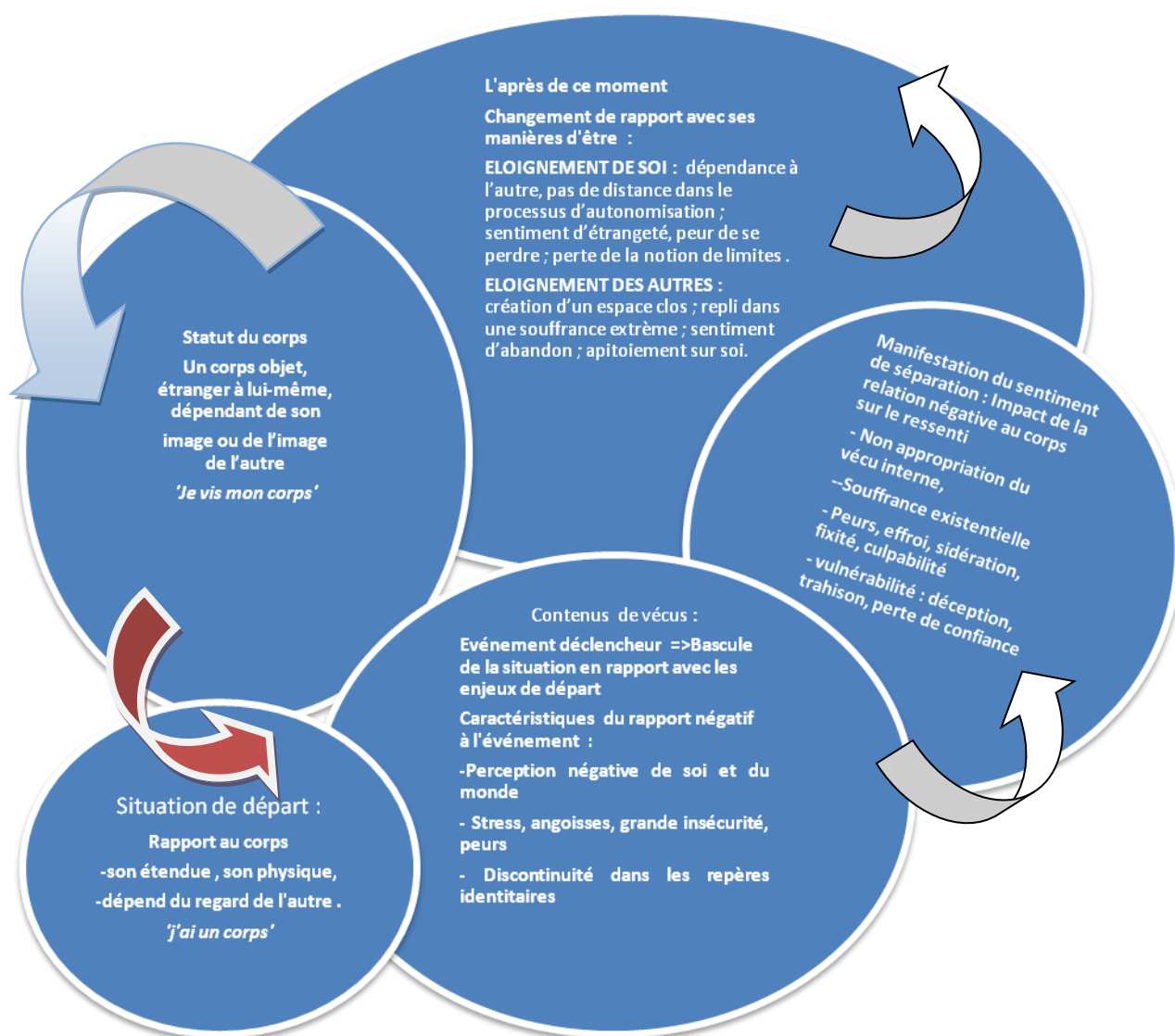
Forte de ce travail de catégorisation, il me restait enfin à opérer la phase herméneutique de l'analyse des données ainsi mises en forme. Même si je parvenais à identifier une qualité de rapport au corps, différente selon qu'il était question du sentiment négatif ou positif, il me manquait encore un cadre pour l'évaluer plus objectivement et faire ressortir les processus à l'œuvre. C'est en me référant à deux modèles théoriques mis au point par D. Bois – les *différents statuts du corps* et la *spirale processuelle* (2007), présentés p. 55 et 56 de ce mémoire –, et en m'inspirant des grilles de lecture de *l'analyse des représentations et leurs différents impacts sur la relation au corps* de D. Bois (2007) que j'ai pu organiser ma pensée

de manière plus cohérente et plus fluide. Le modèle de la spirale éclairait et rendait totalement cohérente ma question de recherche sur la place du corps et son évolution dans les différents ressentis du sentiment de séparation au cours de ma vie. Elle mettait en évidence des étapes reliées entre elles par un mouvement d'engendrement successif et évolutif, ou au contraire plus statique. J'allais pouvoir enfin, tout en intégrant les critères récoltés dans le champ théorique, interroger dans chaque séquence du verbatim, les contenus de vécus et manières d'être, le statut du corps et son évolution, le ressenti, les représentations initiales, et tresser des liens avec les travaux de recherche sur le Sensible.

J'imaginai un modèle (cf. p. 203) où les indicateurs d'une relation négative ou positive à l'événement correspondraient aux contenus de vécu, les indicateurs de la relation au corps au statut du corps; les impacts de cette relation au corps donnerait des indications sur le ressenti; les indicateurs d'un ressenti négatif ou positif à l'événement correspondraient aux manières d'être à soi et au monde.

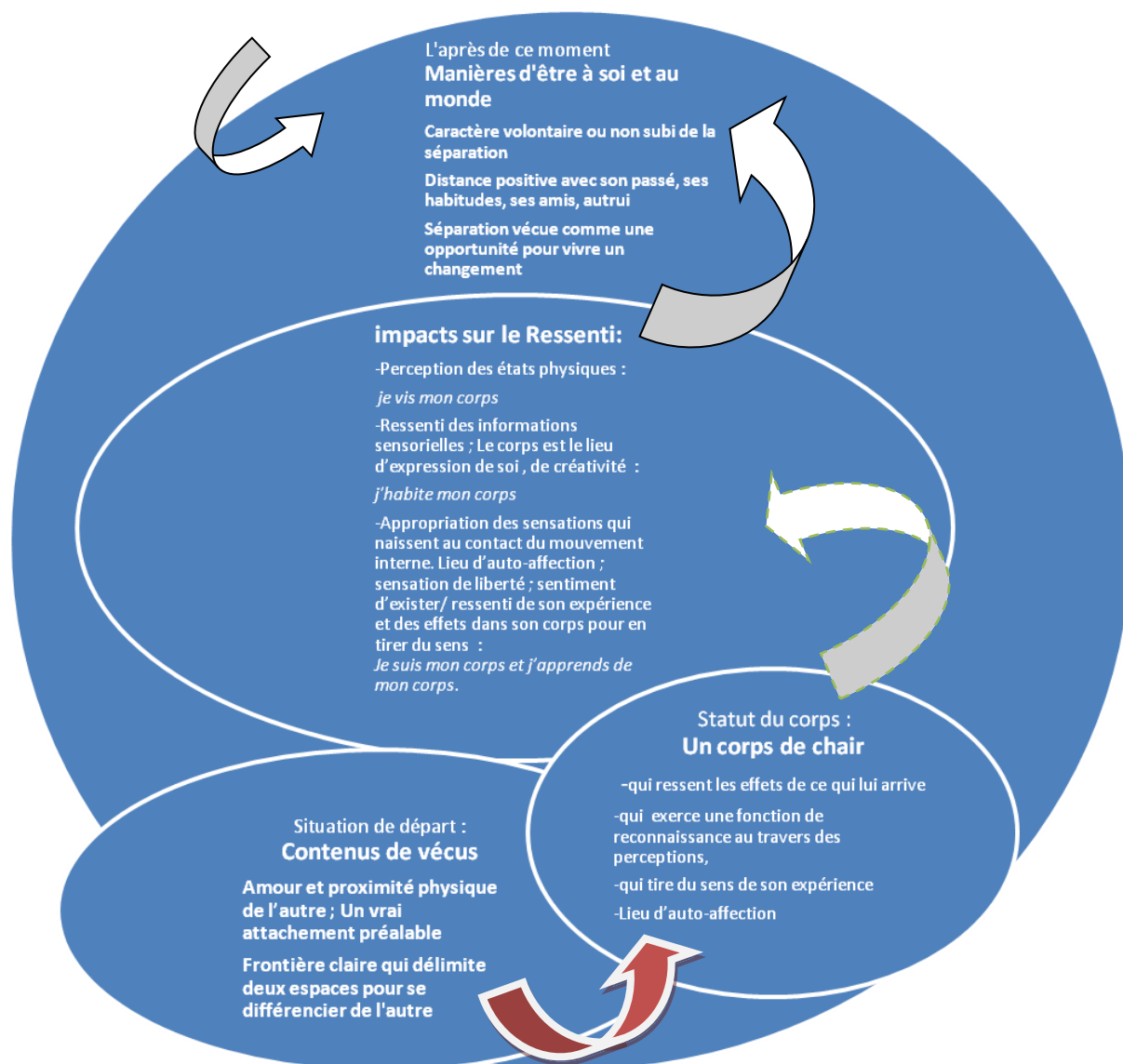
J'en dessinais les schémas sous formes de spirales (voir ci-dessous). J'avais ainsi un tracé pour me guider et classer les différents impacts de la relation à **l'événement déclencheur** en me basant sur *une analyse des représentations initiales*, l'impact de la relation au corps sur le **ressenti** en me basant *sur une analyse de l'impact de la relation au corps sensible sur les potentialités perceptives*, des indicateurs de l'impact du ressenti négatif ou positif sur **les manières d'être** en me basant *sur une analyse de l'impact de la relation au corps sensible sur la manière d'être à soi et au monde*, enfin des indicateurs de la relation au corps sur **le statut du corps et de l'ancrage identitaire** en me basant *sur une analyse de l'impact de la relation au corps sensible sur le statut du corps et l'ancrage identitaire*.

Spirale du rapport négatif à la séparation



On peut se rendre compte sur ce schéma que le rapport négatif à la séparation révèle, dans le rapport au corps, une tendance à tourner en boucle : l'événement déclencheur crée une bascule dans les contenus de vécus, avec une perception négative de soi, qui se transforme en sentiment de séparation, qui provoque un changement dans les manières d'être, qui se traduit par un éloignement de soi et des autres, qui ramène le corps à sa situation de départ, dépendant du regard de l'autre.

Spirale processuelle du rapport positif à la séparation



On peut se rendre compte, sur ce schéma du rapport positif à la séparation, que l'événement ne déstabilise pas les contenus de vécus qui sont des points d'appuis qui font évoluer le corps vers ce qui advient, que la personne s'approprie son vécu, qu'elle habite son corps et que l'événement est une opportunité pour vivre un changement : il amène à quelque chose de nouveau, évolue sans cesse dans une distance positive avec le passé.

Je vais à présent me 'laisser parler' à partir des tableaux catégoriels finaux (cf. p.209) et en faire une lecture ouverte sur une discussion. C'est donc en tant que résultats de recherche que je vais présenter, dans la partie qui suit, la reconstitution complète de ce que je pourrai nommer une architecture commentée des différents moments de vécus du sentiment de séparation.

TROISIÈME PARTIE

ANALYSE DES DONNÉES, SYNTHÈSE ET DISCUSSION

CHAPITRE 1 – PREMIERS RÉSULTATS DE RECHERCHE ET PREMIÈRE DISCUSSION

Introduction

Ce chapitre présente une reconstitution de mes expériences du ressenti du sentiment de séparation, que j'ai établie selon des 'modalités architecturales' que je vais exposer ci-dessous. P. Paillé (2008) rappelle que ce type d'expérience, tant qu'elle n'est vécue que par des acteurs, échappe bien évidemment à l'observation et à la connaissance d'autrui. Ce qui en fait un résultat de recherche, c'est la reconstitution de l'expérience qui donne à voir un exemple singulier de l'expérience humaine que l'on étudie.

Pour expliquer comment s'est élaborée cette architecture des moments d'expérience, j'ai, à l'instar d'Ève Berger, conservé l'ordre chronologique des séquences « d'une part parce que, étant justement chronologiquement organisée, elle offre un accès direct à l'intelligibilité de l'expérience étudiée, (...) d'autre part parce qu'elle représente à mes yeux un premier résultat de recherche » (Berger, 2009, p.297). Après avoir disposé le contenu de mes tableaux, de sorte qu'ils puissent laisser apparaître les critères d'une spirale processuelle qui prenne en compte le statut du corps pour chaque catégorie, et transposé mes propres *contenus de vécus* et *manières d'être* en fonction des critères de chaque spirale (cf. en annexe mode écrit des tableaux⁴²), il m'a été nécessaire de vérifier si la reformulation, écrite en fonction des modalités du cadre énoncé plus haut, correspondait ou modifiait les critères d'une séquence déjà catégorisée.

J'ai donc construit pour chaque moment une structure identique, inspirée des modélisations de D. Bois évoquées plus haut. J'y ai inséré, à la fin de chaque séquence, ce que je nomme une 'première discussion' en forme d'herméneutique avant synthèse. Cette première discussion se conclut par une phrase interprétative (en gras) qui résume ce qui a

⁴² J'ai surligné en couleur sur mes tableaux ce qui me semblait correspondre aux critères de chaque moment pour mieux repérer les processus à l'œuvre, ceci en vue de les articuler dans le chapitre consacré à l'analyse. J'ai conservé ce principe en soulignant dans ce chapitre ce qui correspondait dans les tableaux aux critères et sous critères.

émergé en moi « de représentations initiales, liées à l'image de soi, au rapport perceptif à soi-même, à des valeurs, à des idées » (Bois, p. 274, 2007).

Enfin, pour respecter le cadre phénoménologique de ce chapitre, j'ai retranscrit, en italique et comme des énoncés,⁴³ les extraits du verbatim afin de les différencier de mes propres commentaires, ainsi que des critères et sous critères (soulignés) ou des rubriques (en gras)⁴⁴. Ce choix d'extraire une structure architecturale pour chaque moment devrait permettre, en créant le matériau pour une analyse catégorielle de deuxième niveau, une réflexion ouverte sur une discussion pour « faire l'expérience intime de la perspective émique, c'est-à-dire la perspective de l'acteur » (Berger, 2008, p. 92).

Partie 1 - Enfance

§ 1 - (séparation négative)

Enjeu : l'enjeu de départ est d'apprendre à nager avec ma mère en qui j'ai confiance, et qui plus est, sous le regard des miens : *Je demande à ma mère de m'apprendre. Elle nage bien, elle est belle, j'ai confiance en elle et suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père mes premières brasses (5-7)*. Mais en me tenant par le menton ma mère me fait mal et je bois la tasse : *Je veux le lui dire mais en parlant j'avale de l'eau et me mets à paniquer (10-11)*.

Bascule (du corps physique).

Contenus de vécus : le rapport négatif à l'événement se manifeste dans une discontinuité dans mes repères identitaires et le passage d'un état positif vers un état négatif.

- Physiques et émotionnels : (la perte d'équilibre, la sensation d'étouffement, le stress) : *Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule (13-14)*.

- Sensoriels : *Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. Je la vois rire (16-17)*.

Statut du corps : ce changement dans les repères physiques (renversement du corps dans la mer, mais aussi de la situation espérée) coïncide avec un renversement du rapport à la mère. Il modifie l'état interne et le rapport au temps : *Ce temps dure une éternité (17)*.

⁴³ A ce titre la majuscule après les deux points indiquera que c'est le début de la phrase citée et la minuscule que la phrase est prise en cours. Ce n'est pas une faute de ponctuation.

⁴⁴ Comme mentionné p. 81, les rubriques sont les « contenus de vécu », « statut du corps », « ressenti » et « manières d'être » et « évolutivité » auxquelles s'ajouteront parfois, pour plus de clarté, les rubriques « situation », « enjeu », « moments de bascule » qui existaient dans la première phase d'analyse.

Ressenti : ressenti négatif vis-à-vis d'elle (perception négative de l'autre) : *Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle (21-22)*. Cette discontinuité crée un sentiment d'insécurité qui se manifeste (peur, angoisse) : *J'ai l'impression que je vais mourir (18)*. Le rire de la mère semble confirmer du ressenti négatif : *et qui plus est, je découvre que cela la fait rire (23)*. *Je perds confiance en elle, la regarde comme quelqu'un dont il faut que je me méfie (23-24)*.

Manières d'être : sentiment d'abandon et déception : *Je ne peux plus compter sur elle. Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (25-27)*. Cette modification affective vis-à-vis du regard confiant porté à l'autre (en l'occurrence ici ma mère) amène un repli sur soi qui se traduit par un éloignement de soi et de l'autre, caractéristique d'une vulnérabilité : *Je garde de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon (23-24)*. Le sentiment de séparation qui en résulte se manifeste par un changement de rapport à l'autre.

Première discussion : le corps passe du rapport perceptif et affectif sécurisant et confiant à l'autre à une déconstruction de l'image psychocorporelle (séparation d'avec la représentation de soi à travers l'autre) : cette discontinuité identitaire va sans doute contribuer à déstabiliser la phase de construction de la personnalité et l'ancrage identitaire à un âge où souvent l'autre donne des repères physiques, émotionnels, psychiques pour se construire, joue le rôle d'arbitre, de juge, de reflet positif ou négatif, marque des limites et des contours. Le regard que me renvoie l'autre est donc essentiel pour savoir qui je suis, c'est avec lui que je me construis : si ma mère me renvoie une image de mon corps qui n'est pas fiable, c'est que ma mère ne l'est pas et que je ne peux l'être non plus. Cette représentation déclenche un revirement qui se traduit par une perte de confiance en moi fusionnée à l'autre. Passage de la fusion à la confusion.

Représentation de mon rapport perceptif et affectif à l'autre en lien avec la construction de mon identité (ancrage). Le thème fort de cette séquence est en rapport avec ***la confiance en l'autre***.

§ 2 - (séparation négative)

L'événement vient de l'extérieur (une dispute entre mes parents et ma sœur), et mon rapport à cet événement est émotionnel avec la peur : *Je ne supporte pas de voir ceux que j'aime se disputer, ça me fait peur (47)*.

Enjeu : mon désir, malgré ma peur, est d'aller apaiser la situation : *Je vais voir ce qui se passe pour essayer d'apaiser ce trouble ambiant (33-34)*. La proposition que mon père me fait, d'aller consoler ma mère, me flatte et me donne une responsabilité qui me valorise : « *Sois gentille, va consoler ta mère* ». *Je suis fière qu'il fasse appel à moi (35-36)*.

Contenus de vécus : l'enjeu est de faire plaisir à mon père mais je ne sais comment me comporter avec ma mère : *je n'aime pas vraiment être dans les bras de ma mère, et ne veux pas me laisser toucher par ses « simagrées », comme elle me dit à moi quand je pleure (36-37)*. *Je joue la petite fille gentille et câline pour faire plaisir à mon père, pas pour consoler ma mère, (38-39)*.

Statut du corps : le corps est un objet, un exécutant : je n'ai pas envie d'être dans les bras de ma mère et n'attends rien d'elle, ce qui amène une certaine passivité : *Je reste passivement dans les bras de ma mère, coincée, prise en sandwich, espérant sans doute que ma présence calme les choses entre ces gens qui se font du mal (48-49)*. Je n'y comprends rien : *Je suis mêlée malgré moi à une scène dont je ne comprends pas bien pour qui je dois prendre parti, et quel rôle je dois jouer vis-à-vis de chacun (49-51)*.

Ressenti : fond perceptif négatif de soi : *ce qui se joue se passe ailleurs, ce n'est pas moi qui les intéresse (51)*. *Ma sœur attire toute l'attention de mes parents, c'est elle l'actrice principale, pas moi (56-58)*. Je me vois jouer un rôle d'autant plus étrange que je sens bien que ma mère n'est pas touchée par ma présence : *Je suis là comme une potiche, dans mon rôle de douce consolatrice, mais il n'y a rien de doux et d'intime entre ma mère et moi (55-56)*.

Bascule du statut du corps : le corps devient tributaire de son image : Il est étranger à lui-même, dépendant de son image ou de l'image de l'autre d'autant qu'il n'y a aucune reconnaissance positive de mon action : *Je ne réussis ni à faire oublier les misères que cause ma sœur, ni à rétablir l'harmonie (42)*, ni aucun rapport affectueux entre ma mère et moi, pas plus que la reconnaissance de mon père : *Mon père ne me remercie pas pour mon intervention auprès de ma mère, et ma mère continue à se lamenter (42-44)*.

Manières d'être : tous les indicateurs marquent un éloignement de soi et des autres avec culpabilité : *Je retourne dans ma chambre, ma sœur me traite de 'sainte nitouche'. Cela me vexe (44-45)*. Sentiment d'abandon : *mon intervention n'a eu aucun effet, tout le monde reste séparé l'un de l'autre (60-61)* ; déception et création d'un espace clos : *mon père ne dit mot, il laisse passer la tornade, ma mère me libère de son étreinte (58-59)*: j'ai donc fait une faute en jouant à la sainte nitouche et, de plus, j'ai abandonné et coupé mon élan d'amour vers les

autres pour jouer une comédie, dépendance à l'autre : *Je me sens coupable, séparée de ma première impulsion qui était de faire du bien et d'en recevoir en échange. (61-62).*

Première discussion : le statut du corps évolue durant la scène, comme s'il se 'dédoublait' progressivement de l'extérieur vers l'intérieur : d'abord d'un côté un corps objet, passif, avec ma mère, et de l'autre un corps actif, dans l'attente d'une reconnaissance de mon père, qui ne viendra pas, puis il se dédouble en moi qui n'ai pas récolté d'image positive pour moi-même vis-à-vis des autres. « Les processus d'attention (ouverture de nos sens à la réalité externe ou interne) sont corollaires à ceux de l'apprentissage pour évaluer si le but recherché est récompensé par les conséquences de son comportement » (J.D Vincent 2013, p. 20).

Etant donné que mes parents ne me renvoient pas les contours dont j'ai besoin pour me construire, la représentation négative que ma sœur fait de moi, en même temps qu'elle dénonce ma fausseté, me donne les limites que je cherche mais me coupe de ce que je ressens en moi. Je dépends de ce que pense ma sœur de moi. Cette non-appropriation de mon vécu interne traduit un manque d'estime de soi.

Représentation de mon rapport perceptif et affectif à l'autre en lien avec la construction de mon image (ancrage identitaire) : j'attends de l'autre qu'il me donne *l'estime de moi*.

§ 3 - (séparation négative)

Enjeu : au départ il y a une grande insécurité et de la peur : *Cette maison était tenue par une grosse femme qui me faisait très peur et me dégoûtait (69-70) ; discontinuité dans les repères identitaires avec peur de l'abandon : *Ces vacances ne ressemblaient en rien à celles que je connaissais. J'avais soudain l'impression que nos parents nous avaient abandonnées, ma sœur et moi, et à part elle, je n'avais plus de repères (85-87).* Mais la présence de ma sœur est un repère physique et psychique qui me rassure : *je retrouvais mon insouciance, et oubliais mes peurs (87-88).**

Contenus de vécus : l'entrée de cette femme fait à nouveau surgir la peur : *Ma sœur est sortie de la salle de bain et m'a laissée seule avec elle (77) ; Je n'avais pas du tout envie de me montrer nue devant cette femme étrangère qui me faisait peur. Je me suis tournée rapidement vers le mur et lui ai montré mon dos (79-81).*

Statut du corps : le corps est objet (peur du corps physique) de son extériorité corporelle et dépendant de son image mais aussi peur de l'image de l'autre en soi. L'éloignement de la sœur est vécu comme une rupture d'avec ses repères identitaires : *Je me retrouve soudain seule, séparée de ma sœur, exposée au regard de cette femme qui me renvoie sa laideur et me*

laisse morte de trouille (89-90) et la présence de la femme étrangère vécue comme une intrusion et un danger d'autant qu'elle fait mal physiquement : Elle s'est mise à me froter vigoureusement, cela faisait mal, j'avais envie de pleurer (80-81).

Malgré la tentative pour retrouver des repères identitaires : *Je me retourne en me disant que je dois rester en contact avec mon image, seul repère avec moi-même ; que je dois surveiller ce que l'on me fait pendant que j'ai le dos tourné. J'ai besoin de savoir, de me rassurer (90-93).*

Ressenti : ma peur est monstrueuse : *J'ai tourné la tête et j'ai vu se refléter dans le miroir mon dos et mes fesses, et son horrible tête à elle, comme si elle faisait partie de mon corps (81-82). J'étais horrifiée, j'étais devenue une autre (82-83).* Je suis à la merci de ce que me renvoie l'autre et vois ma propre peur se refléter dans le miroir.

Bascule (du statut de l'image de soi) : il y a une sidération celle qui me fait dépendre de l'image de l'autre : *A la place de mon visage, dans le miroir, je vois une créature monstrueuse (93-94).*

Manières d'être : quand la base organique de notre intimité nous est étrangère, l'effet du ressenti négatif menace l'intégrité corporelle, crée une peur de se perdre soi même qui se traduit par un éloignement de soi : *Le temps de ce regard furtif, je me sens séparée de mon visage, dépossédée de mon corps, à la merci de la méchanceté de l'autre (94-95).*

Première discussion : le temps d'un regard sur soi, c'est-à-dire le temps de la pensée réfléchissante, l'image se dédouble pour renvoyer un être monstrueux fait à la fois d'une partie de ce que je connais de moi, fusionné avec l'autre qui me fait peur et me veut du mal. Je ne peux regarder en face mon reflet au risque d'être médusée. On retrouve à présent le corps créant un rapport négatif à l'idée de soi qui cherche ses repères identitaires (perte de confiance, manque d'estime, l'autre en face, dont je dépends, qui me fait peur). Ce corps, qui n'a pas encore d'ancrage, présente les caractéristiques d'un rapport perceptif et affectif à l'autre.

Représentation en lien avec la construction de mon image (ancrage identitaire) : j'attends de mon reflet qu'il me renvoie mon **unité psychocorporelle**.

§ 4 - (séparation négative)

Enjeu : savourer ce moment de toucher physique et affectif délicieux que je voudrai faire durer et me découvrir aussi belle que ma sœur aînée qui est belle et qui me propose de me faire une coupe de cheveux à la mode : *Ma grande sœur, de presque dix ans mon aînée, est très belle. Je l'admire (97).* On me touche, on prend du temps pour s'occuper de moi, c'est le

bonheur. Je ressens du plaisir dans mon corps : *Frissons de plaisir qui me parcourent, comme quand je joue à la coiffeuse avec ma grand-mère, mais cette fois c'est le bonheur total. Je regarde ma sœur s'appliquer pour la petite dernière, oui c'est enfin d'elle que l'on s'occupe. (103-106). Je me sens en confiance totale, et goûte ce moment : Je profite de ce temps suspendu entre l'odeur poivrée sucrée de ma sœur, ses longs doigts dans mes cheveux comme une caresse, ma mère occupée à la cuisine, avec les bruits rassurants de son agitation (106-108).*

Statut du corps : dans un premier temps le corps ressent ce qu'il vit, il aime qu'on le touche, il en est touché, mais face au miroir c'est l'effondrement des espérances vécues durant ce délicieux moment de suspension.

Contenus de vécu : discontinuité dans les repères identitaires, avec sentiment d'étrangeté : *J'entre dans l'arène, aperçois mon visage, inconnu, méconnaissable, étranger (109-110). Je reste médusée, me mets à hurler, à trépigner, à appeler ma mère à l'aide. (110-112) ; C'est insoutenable. Je ressemble à un garçon ; je ne veux pas de cette tête que l'on m'a fabriquée (119-120, je ne l'aime pas (mon visage) et veux retrancher tout ce que je ne reconnais pas (122-124).*

Bascule (dans un ressenti contraire) : cette bascule est caractéristique du rapport négatif à l'événement qui commence par un arrêt sur image (sur soi) qui provoque effroi et sidération : *C'est insoutenable. Je ressemble à un garçon ; je ne veux pas de cette tête que l'on m'a fabriquée (119-120).*

Statut du corps : le corps est à la fois ici l'objet de son extériorité corporelle, mais tributaire de son image et de ce l'autre en a fait, une image étrangère : *Ce visage que je vois dans la glace, ne m'appartient pas (122). Je me sens séparée de partout (117).*

Ressenti : doublement négatif avec effroi, sidération, sur l'autre (moi face à mon image) mais aussi déception sur l'autre : *Elle vient, me regarde, se met à rire, ainsi que ma sœur (112-113). Je vis un cauchemar et n'entends plus que des rires qui me déchirent le cœur (117-118). A cela vient s'ajouter la trahison de ma mère et de ma sœur qui se moquent de moi et donc de mon désir de féminité : Je ressemble à un garçon ; je ne veux pas de cette tête que l'on m'a fabriquée, qui n'est pas celle que je désirais avoir (119-120). Je me sens humiliée et trahie. Je veux être une fille jolie et séduisante (120-121).*

Les manières d'être se traduisent par un éloignement de soi : *Ce visage que je vois dans la glace, ne m'appartient pas (122). J'aperçois mon visage, inconnu, méconnaissable, étranger (110). Je me roule par terre et vois mon reflet dans la glace. C'est insoutenable (118-120)*, se traduisent aussi par un éloignement des autres avec repli dans une souffrance extrême : *Je vis un cauchemar et n'entends plus que des rires qui me déchirent le cœur (117-118). Je sens monter en moi une envie de hurler (123). Je jette un regard haineux sur cette vision insupportable et me retranche dans ma chambre pour bouder (126-127). Sentiment d'abandon : Non seulement ma mère ne compatit pas du tout à ma détresse mais après avoir ri avec ma sœur, elle m'attrape et me dit : « ça suffit maintenant, tes simagrées, file dans ta chambre » (113-115), perte de ses propres limites : *Je me frappe la tête sur le bois du lit pour me défigurer, me relève avec un œil au beurre noir et une bosse sur le front (124-126).**

Première discussion : l'enjeu de départ était de ressembler à ma sœur, mais mon attente dans la confiance et le plaisir est bafoué. Déception, passage de la joie à la frayeur, bascule d'un ressenti positif au ressenti négatif, ce changement d'état opère à nouveau un effondrement des repères corporels et psychiques, une bascule avec repli sur moi dans une vulnérabilité négative, qui m'incite à poursuivre moi-même ce que je ressens comme une mutilation.

Représentations de mon rapport perceptif et affectif à l'autre en lien avec la construction de mon image (ancrage identitaire). J'attends que l'autre (ma mère, ma sœur, le miroir) me renvoie à travers une image belle et aimante de moi, mon *identité de femme*.

§ 5 - (séparation négative)

Enjeu : je veux être considérée comme une grande et aller chez les scouts comme ma sœur : *Je sais que je suis encore trop petite, mais ça me plairait bien de faire des sorties en forêt avec le pique-nique, comme une grande (129-130)*. Il me faut bien répondre aux questions de la cheftaine pour prouver que j'en suis capable, quand ma mère me présente comme une timide.

Bascule (de mon attention) vers cette faille possible, qui me crée un stress, rapport négatif à l'événement : *Je sens le stress qui monte en moi tandis que la cheftaine Odile me sourit et me pose sa première question. Je connais très bien la réponse, mais ma mère m'a fait douter de moi (135-136).*

Statut du corps : dépendant de l'image de l'autre, soumis à de fortes contraintes de représentations, en conflit permanent entre cœur et raison : *Je m'entends répondre une sorte*

de « bredouillis » stupide, comme si je me mettais à correspondre à l'image que ma mère avait dressée de moi, et me vois commencer à jouer la timide (136-138)

Ressenti : il y a une non-appropriation du vécu interne qui s'éprouve comme un manque de présence à soi, typique d'une pauvreté perceptive : *Je me sens ridicule et j'ai honte de ce que je viens de faire (141). J'ai honte et me sens d'autant plus contrariée que la Cheftaine Odile m'accepte aux jeannettes, alors que je n'ai pas répondu à ses questions (143-144).*

Bascule (dans l'intériorisation d'une relation duelle entre moi et l'autrui de moi)

Manières d'être : éloignement de soi avec une dépendance à l'autre : *Mes réponses n'avaient donc aucune valeur à ses yeux, je me suis compromise moi-même pour rien, influencée par ma mère, en inventant un personnage qui ne me plaît pas. Je me suis ridiculisée à cause d'elle (144-146) dans une relation duelle que j'ai ingérée en moi : *Je me suis ridiculisée à cause d'elle, et me sens trahie par ce double de moi, en moi, qui a toujours peur de déplaire, qui n'arrive pas à se décoller de ce que va penser d'elle sa mère, qui cherche sans cesse à lui renvoyer l'image qu'elle croit qu'elle attend d'elle (146-149).* Ce dédoublement crée un sentiment d'étrangeté, une peur de se perdre dans l'autre : *Je me perds dans l'image de l'autre et ne comprends plus du tout ce qui est important à défendre pour me sentir exister pour de vrai (149-150), mais aussi un sentiment d'abandon avec apitoiement sur soi qui se traduit par l'éloignement de l'autre (en l'occurrence moi, disparaissant dans l'image de l'autre en moi) : *Cette mise en doute constante, de ce que je ressens au fond de moi, me sépare sans arrêt de celle que je voudrais être, au profit de ce que je crois que pense de moi ma mère (149-153).***

Première discussion : concernant la relation duelle dont la caractéristique est que « l'éloignement de l'autre est vécu comme rupture, sa présence comme une intrusion » est ce faire une interprétation abusive, voire inutile, de dire que dans cet « éloignement de l'autre vécu comme rupture », l'autre ici, c'est l'image de la mère en qui je n'ai plus confiance, que j'ai figée dans ma mémoire, tandis que « sa présence comme une intrusion » est ma mère au présent, bien réelle, que j'intériorise comme intruse ? Il est certain qu'il y a un monde divisé sur ma scène intime. Pourtant, tout en m'identifiant à ces multiples représentations conflictuelles internes, je ressens la tension que cela crée en moi, dans une amorce de conscience, une envie de prendre mes distances, de me décoller de l'image de ma mère.

Représentation liée aux valeurs et interprétations que je fais sur moi. Dans mon corps quelque chose observe et a envie de se séparer de l'autre. **A la recherche de ma place.**

§ 6 - (séparation négative)

Enjeu : le désir, celui de danser comme mes sœurs, et l'espoir que ce désir puisse se réaliser : *J'attends avec impatience le jour où je pourrai moi aussi faire des entrechats comme elles (155-156)*. Sachant que cela risque de ne pas se faire (stress physique et psychique) et à l'idée de l'échec, j'envisage une stratégie avec l'aide de ma grand-mère (manque de confiance en moi) : *Je sens le danger pointer, il va falloir faire preuve de séduction. Je me confie à ma grand-mère et lui explique qu'il faut convaincre mes parents de m'inscrire au cours de danse car je veux être danseuse quand je serai grande (158-161)*.

Contenus de vécu : j'ai du plaisir à me montrer d'autant que je suis encouragée par ma grand-mère : *J'arrive sur les pointes avec mon tutu et présente fièrement ma chorégraphie sous le regard attendri et encourageant de ma grand-mère. Je suis heureuse de danser, et d'offrir aux miens ce moment magnifique dans lequel je mets tout mon cœur et mon espoir (166-168)*.

Bascule : le manque d'estime crée une grande vulnérabilité : *les autres se remettent à parler et à manger leur dessert, comme si rien d'important pour eux ne s'était passé (170-171)*. Ce message que je venais de lancer à ma mère n'avait eu aucun écho (172).

Contenus de vécu : je tire la conclusion que ma mère ne veut pas accéder à mon désir de danse, perception négative de soi et du monde : *J'ai rangé mes pointes au fond du placard, sans même lui dire que je voulais suivre des cours de danse, comme mes sœurs, car j'étais sûre qu'elle me dirait non (172-174)*.

Statut du corps : en conflit permanent entre cœur et raison : *Je me sépare vite de mon désir pour éviter la crise que risquerait d'entraîner une demande semblable à celle de mes sœurs (182-184)*. Il ne peut s'approprier son vécu interne dans la fixité et les peurs où il se trouve.

Ressenti : manque de présence à soi qui dénote que tout mon esprit est occupé par l'autre, et que je n'ai pas de place pour écouter mon désir (pauvreté perceptive) : *Je m'étais moi-même séparée de mon désir de danse en anticipant sur son possible refus (178-179)*. Je me suis séparée de mon propre désir, toute occupée que je suis à anticiper ce que je suppose être le désir de l'autre (185-186).

Manières d'être : indicateurs d'une perception négative de soi et du monde qui se traduit par un éloignement de soi : *J'ai rangé mes pointes au fond du placard, sans même lui dire que je*

voulais suivre des cours de danse, comme mes sœurs, car j'étais sûre qu'elle me dirait non (172-174), manque de distance dans le processus d'autonomisation vis-à-vis de ma mère se traduit par un éloignement des autres : *Dans la réalité, je ne lui fais aucune demande, je ne cherche même pas à la convaincre. Je me projette sur une scène imaginaire avec ma mère. Je suis elle et je suis moi, contre elle (179-181).* Cette perte de mes limites signe un repli dans une souffrance existentielle : *je ne distingue plus ce à quoi je tiens réellement, ni ce qui a de la valeur pour moi (184).*

Première discussion : je ne laisse aucune place pour incarner mon désir et n'arrive plus à savoir ce qui a de la valeur dans ce que je ressens. J'ai même renoncé au regard encourageant que pourrait me renvoyer ma grand-mère pour me donner confiance. Je choisis d'incarner en moi la séparation. Mon corps devient le lieu d'un théâtre imaginaire où je mets en scène les personnages d'un conflit qui n'a pas lieu dans le réel, mais en moi.

Représentation liée aux valeurs interprétatives et aux idées négatives que j'ai sur moi. Je ne peux prendre en compte la valeur de mon désir. ***L'identification à l'autre.***

§ 7 - (séparation négative)

Situation /Enjeu : avec mon père je sais qui je suis, avec lui j'apprends à bien penser : *Je ne comprends rien aux mathématiques, sauf quand mon père vient m'expliquer (187).* J'ai un rapport de confiance et d'amour avec lui, je le sais dans ce que vit mon corps au travers de perceptions agréables que je ressens de lui, en moi : *je sens l'odeur poivrée de sa peau où se mêlent la cigarette et le petit verre de rouge qu'il dégustait à la cuisine au moment où je lui ai demandé de me venir en aide (190-192).* Avec lui je me sens intelligente, ma pensée est limpide, je ressens quelque chose de vivant en moi : *Avec lui tout est clair, simple, évident, limpide. Il repart quand il est sûr que j'ai bien tout compris. Je me remets au travail et reprends ses croquis. Grâce à lui, je me sens vivante et intelligente (190-194).*

Contenus de vécu : quand il part, je me retrouve seule et perdue.

Bascule dans la perception négative de soi et du monde : *je déchanté au fur et à mesure que je reprends seule le déroulement de ses explications. Mon esprit se brouille, je perds le fil de son raisonnement et me sens incapable de saisir la logique de cet exercice si simple à comprendre quand il me l'explique (194-198).* Tout redevient opaque, comme si mon père avait emmené avec lui la clé de mon entendement. *Je ne retrouve pas le cours de sa pensée. Malgré mes efforts, c'est comme une langue que je ne comprends plus, du sens que j'ai perdu (197-200).*

Manque de confiance et d'estime de soi : *Autant je me sens intelligente et heureuse quand mon père m'aide à grandir dans ma pensée, autant je me sens impuissante, incapable, et humiliée de ne pouvoir retenir en moi tout ce qu'il m'a si bien expliqué (202-204).*

Statut du corps : le corps est fortement tributaire de ses représentations négatives (manque de confiance, d'estime de soi, d'unité psychocorporelle, non prise en compte de ma féminité, de la valeur de mon désir par moi-même) mais ce même corps ressent aussi du positif, de l'amour, un repère identitaire précieux créé par la présence de l'autre en soi. Le corps entre alors en conflit entre cœur et raison : *Je suis partagée entre l'envie qu'il revienne m'expliquer à nouveau et la peur de le contrarier (204).*

Ressenti : j'ai peur de ce qu'il pourrait penser de moi, peur de le contrarier et donc d'être privée de sa tendresse (vulnérabilité) : *S'il pense que je n'ai pas écouté, que je suis une idiote ou que je me moque de lui, il ne sera sans doute plus aussi tendre et patient avec moi (205-206).* Sans lui, je suis séparée de ce que je ressens, de la valeur du vivant que lui seul sait me donner : *J'entends à nouveau le grain de sa voix, je sens l'odeur de sa peau mais je n'arrive plus à comprendre son raisonnement. Comme le mot au bout de la langue ou le rêve qui échappe, le sens disparaît quand je suis sur le point de le saisir (209-212).*

Manières d'être : conflit entre cœur et raison. Il y a un vrai dilemme entre l'envie de conserver pour toujours ce beau moment : *J'ai besoin de son aide mais je n'ai pas envie d'altérer ce moment si fort passé avec lui (207)* et l'envie d'être autonome par rapport à lui : *Je cherche dans mon cerveau à retrouver l'endroit et la source de la compréhension qu'il a ouverte en moi, à saisir le moment fugitif où tout était évident (207-209).*

Bascule : au moment où je réalise que je ne suis pas mon père et que cela résonne comme une catastrophe qui amène l'idée de la mort en moi : *Je réalise que je suis séparée de mon père par la pensée, que je ne suis pas lui, que je suis autre. C'est là au bord de moi-même, comme un vécu qui n'a pas de réalité, qui ne m'appartient plus, qui meurt à jamais et me sépare de lui (212-214).* Je ne peux renoncer à ce ressenti d'amour qui me nourrit, et ne peux prendre de la distance dans le processus d'autonomisation. Cela se traduit alors par un éloignement de soi avec repli dans une souffrance extrême et une non-appropriation de la valeur du vivant en moi : *Je me sens dans une grande détresse, séparée dans mon corps de ce temps passé avec lui que je voudrais conserver vivant, pur et intact, et de mon envie de le rappeler à nouveau qui est verrouillée par la peur de le décevoir (215-219).* Je ne rappelle pas mon père pour qu'il m'aide à nouveau, je me prive de la confrontation avec le réel par crainte d'altérer ce que j'ai vécu. Je vis alors une souffrance existentielle.

Première discussion : le lien entre père et fille existe au travers des perceptions, de l'échange, avec un vrai attachement. Toutes les conditions sont apparemment là pour faire de ce moment de séparation un moment constructif : même s'il y a la souffrance d'être séparée du père, de ne pas être lui mais autre, c'est l'amorce de la différenciation nécessaire à l'autonomie. Ce goût d'amour que je ressens avec mon père m'a fait d'abord classer dans la catégorie positive, ce moment. Mais en reprenant la séquence selon les nouvelles modalités d'analyse, je me suis aperçue que je n'avais pas tenu compte de tout son déroulement.

Évolutivité : quand je me retrouve seule à réfléchir à ce que je dois faire et ressens ma détresse, je fais le choix, pour que rien ne change, de ne pas faire appel à mon père et de garder en moi une image idéalisée, et donc figée de ce moment avec mon père. Or, comme le dit J. D Vincent, un lien qui se fige dans la perfection est synonyme de mort. « Notre cerveau est fait de chair vive, matière changeante construite pour le changement et qui n'existe elle-même que par le changement » (Vincent, p. 15, 2013).

Représentations liées à la quête d'absolu et de perfection, donc aux idées et affects : **désir d'épousailles avec une totalité.**

§.8 - (séparation positive)

Situation : j'apprends que ma chienne Bella s'est fait écraser en Provence en compagnie de mes parents qui étaient avec elle en vacances : *ma chienne Bella n'est pas revenue, elle est morte là-bas, loin de moi, écrasée par un vélomoteur, enterrée en Provence, moi absente (223-225)*. Mon père me l'avait offerte parce que j'avais peur des animaux : *Papa me l'avait offerte quand j'avais deux ans, elle deux mois. Cela chagrina le vétérinaire qu'il était, que sa petite dernière ait peur des animaux (236-238)*. Ce sont mes grands parents qui m'annoncent la nouvelle de la mort de Bella : *Un jour le téléphone sonne, je cours aux nouvelles et comprends au ton de mes grands-parents que quelque chose de grave s'est passé pour ma chienne (224-226)*. Malgré la mort de Bella, il semble que cette séparation soit positive même si tous les critères d'une séparation facteur de construction de la personnalité ne sont pas réunis : il n'y a pas de frontière claire entre ma chienne et moi de son vivant, mais nous allons voir quelle sorte de frontière se met en place quand Bella est morte.

Contenus de vécus : il y avait un vrai attachement pour ne pas dire de l'amour entre nous : *Bella et moi, c'est une histoire d'amour qui jamais ne mourra (243)*. Il y eu d'abord confrontation par le mouvement et le toucher : *Nous avions eu très peur la première fois que nous nous sommes vues Bella et moi (236)* ; *nous nous rapprochons timidement l'une de*

l'autre, sous le regard réjoui de nos maîtres. Je la prends doucement dans mes bras, elle me lèche. Cette nuit-là nous dormons ensemble (240-242).

Statut du corps : le corps a une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : « *Bella a été écrasée mais elle n'a pas souffert* ». *Je regarde mes grands-parents qui ont les larmes aux yeux pour m'annoncer la mauvaise nouvelle. Je ne sais pas trop quoi faire, et cela doit les surprendre que je ne pleure pas. Je pense que je suis très courageuse (226-229).* Mais je ne réalise pas ce que représente la mort de Bella : *elle n'est pas plus absente pour moi que le jour où elle est partie dans le Midi, et je sais très bien que papa peut sauver tous les animaux blessés. Je me dis qu'elle est donc toujours en vie quelque part, qu'ils l'ont peut-être perdue ou donnée, et qu'ils n'osent pas me le dire (247-251).*

Ressenti : ce qui me dit la gravité de la situation c'est ce que je ressens dans la voix de mes grands parents : *Je regarde mes grands-parents qui ont les larmes aux yeux pour m'annoncer la mauvaise nouvelle (226-228).* Je suis inquiète de les voir pleurer : *Le jour où j'apprends que Bella s'est fait écraser, mon attention est attirée par la manière dont mes grands-parents m'annoncent la nouvelle. Cela m'inquiète de les voir pleurer (244-246).*

Manières d'être : *Soudain l'idée d'avoir à annoncer demain quelque chose de grave à mes camarades, crée une certaine excitation en moi (229-231).* Cette séparation est peut-être une opportunité pour vivre un changement : *Je trouve, dans la boîte à couture de ma mère, un ruban de velours noir que je me noue autour du cou. Cette image me touche, je suis fière de connaître mon premier deuil, j'ai les larmes aux yeux (233-235).* Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation : la frontière qui manquait existe à présent entre nous, c'est celle entre la vie et la mort : *ma chienne est morte, mais je peux faire en sorte d'éviter la souffrance que cause sa mort. La preuve, moi je ne pleure pas, je sépare souffrance et mort (251-252).* Bella est morte et moi en vie, je fais donc bien la différence : *Bella vit en moi, elle n'est donc pas morte puisque moi je vis. Je suis là pour parler d'elle, la faire revivre, je la sublime en moi, je me charge de sa mort (255-256).*

Première discussion : au contraire de la scène précédente, j'avais tout d'abord classé ce moment dans les catégories dites négatives parce que je pensais que j'avais récupéré pour ainsi dire la mort de ma chienne et que je fuyais mon vécu interne. Or, je me suis aperçu que cette 'représentation' de sa mort en moi ouvrait une nouvelle manière d'être qui m'a peut-être amené à fuir mon émotion (sa mort, ressentie au travers de l'émotion de mes grands-parents) mais aussi à la transformer en ressource, la créativité qui a fondé une grande partie de ma vie.

Rappelons que le Vivant est synonyme de mouvement et de changement perpétuel, alors que la mort est synonyme de fixité et d'irréversibilité : l'élan créateur correspond ici au désir profond de se déployer.

Évolutivité : réel ou imaginaire, le vécu de cette séquence témoigne sinon d'une distance avec le passé, du moins avec les émotions. Opportunité pour vivre un changement que de chercher dans mon reflet à saisir l'émotion que provoque la mort afin de l'incarner ou bien fascination pour la mort ? « Le cerveau utilise des stratégies pour déchiffrer la signification des entrées sensorielles et motrices qui stimulent ses propres circuits, en somme il cherche à donner un sens à l'expérience vécue » (Vincent p. 20).

Représentations liées à l'image de soi et aux valeurs (émotions et affects) : ***Petits arrangements avec la mort.***

§.9 - (séparation positive)

Situation : *J'ai 10 ou 11 ans, l'âge de ma confirmation, ce sacrement qui va me donner la grâce (256).*

Contenus de vécus : il y a un vrai attachement préalable à ma grand-mère et à ce qu'elle me dit : *Ma grand-mère maternelle que j'adore m'a dit qu'on devenait responsable de sa vie ce jour-là (...) Je ne comprends pas ce que veut dire "la justice immanente de Dieu", j'y crois et prie consciencieusement durant toute la cérémonie (256-260).* Distance qui crée de la relation et qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre vont se révéler pour mettre des limites qui n'enlèveront rien à l'amour qui nous unit : *Malgré tout l'amour que je lui porte, l'intelligence de ma grand-mère a ses limites. J'aspire à autre chose que ce qu'elle me raconte, je n'ai plus envie d'obéir à cette "justice immanente" venue d'en haut (281-283).*

Statut du corps : le corps exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Mon cœur bat très fort, la grâce va sûrement arriver. Je m'agenouille pour recevoir le corps du Christ et le saint sacrement, mais je suis surprise de voir qu'il faut d'abord baiser la grosse bague en or du vieil homme rougeaud (264-266).* Le corps est aussi le lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *Je sens comme un doute sur son abstinence à lui. Ma position soumise devant ces appareils luxueux ne me plaît pas du tout. L'hostie colle à mon palais, les grandes orgues se mettent à vibrer, je suis émue, j'ai envie de pleurer mais je ne sens pas la grâce descendre en moi (269-272).*

Ressenti : je n'ai pas senti la grâce arriver mais j'ai vécu quelque chose dans mon corps qui me modifie : *Après la cérémonie, je demande à ma grand-mère pourquoi je n'ai rien senti. Elle me répond « parce que tu doutes encore, mais le jour où tu auras vraiment la foi dans le corps du Christ, tu connaîtras la grâce » (272-275).*

Manières d'être : c'est alors que je prends mes distances : *Même si j'adore ma grand-mère, je ne comprends pas pourquoi je suis privée de grâce, sous prétexte que j'ai des doutes sur ce que je viens de vivre ce jour-là ; pourquoi je devrais renoncer sans broncher à ce rêve d'harmonie, à cette promesse d'amour et de beauté et à cette grâce que l'on m'a fait miroiter comme une carotte au bout d'un bâton (277-281).* Ce qui caractérise ici le rapport positif à l'événement, c'est le caractère non subi de la séparation : *C'est ma confirmation, on m'a dit que c'était le jour, je le confirme : je suis responsable de ma vie, et décide de prendre mes distances avec ces croyances des représentants de Dieu. Je me sépare des contes de ma grand-mère, de ma foi en l'église, mais ne me sépare pas de mon désir de grâce (283-287).* Je désire ardemment la grâce promise, mais ne suis pas d'accord avec ce que je viens de vivre, je me différencie de ma grand-mère. Cette séparation est une opportunité pour vivre un changement.

Première discussion : c'est la première fois que le sentiment de séparation d'avec l'autre n'est pas vécu dans la souffrance, ni dans un transfert ou une stratégie de contournement, il se révèle par contraste.

Évolutivité : la séparation est choisie et non subie, elle crée une distance pour un espace de responsabilité à soi. Quand la pensée prend son autonomie, se différencie de l'autre, elle peut commencer à devenir responsable de ses choix. C'est l'ouverture sur de l'altérité qui amène à une modification d'état : « Si autrui est vraiment un autre, il faut qu'à un moment je sois surpris, désorienté, et que nous nous rencontrions, non plus dans ce que nous avons de semblable, mais dans ce que nous avons de différent » (Merleau-Ponty, 2008, p. 198).

Représentations liées aux valeurs et aux idées (par contraste) : ***Un espace pour de l'altérité***

§.10- (séparation positive)

Situation : la mère de mon amoureux, avec qui je me lie, est la personne que j'aurai aimé avoir comme mère : *J'ai 14 ans, mon corps vibre pour la première fois d'un sentiment nouveau. C'est l'amour qui me donne des ailes, du bonheur, de la créativité. Je suis encore adolescente, mais me découvre femme pour l'homme que j'aime. Sa mère, une femme douce,*

disponible, pleine d'écoute et d'attention pour ses dix enfants qu'elle élève dans la joie, aime le théâtre (288-291). Nous y allons régulièrement ensemble et un jour je lui fais part du bonheur que j'ai de voir jouer du théâtre. Elle me répond : « Si tu aimes tant le théâtre pourquoi n'essaies-tu pas de devenir comédienne ? », me dit-elle en continuant d'applaudir avec un grand sourire (294-295).

Contenus de vécus : cela me touche profondément, je découvre une qualité d'être, respectueuse et attentive à l'autre : *Ses mots résonnent en moi comme une caresse d'amour qui m'autorise à écouter mes désirs et à entendre mes rêves, son sourire me raconte : « Vas-y, je te regarde, lance-toi, je te fais confiance, tu en es capable »(295-298), qu'il est possible d'avoir un lien maternel qui laisse de la place pour la confiance : *J'ai soudain l'impression d'avoir enfin la mère que je cherche, celle qui me renvoie une image de moi vivante, aimante, pleine de promesses, qui va m'aider à grandir comme j'en ai envie vraiment (300-302). Fait d'expérience par contraste* : je ne ressens pas cet amour avec la mienne, alors qu'avec cette femme, une frontière claire délimite deux espaces et qui laisse non seulement de la place pour mon désir, mais aussi pour une relation respectueuse entre nous : *Je sens bien que ce n'est ni une moquerie, ni une manière de me mettre à l'épreuve pour me décourager de toute tentative farfelue de me rendre intéressante, comme j'en ai l'habitude dans ma famille (298-299).**

Statut du corps : mon corps est touché, il ressent les effets de ce qui lui arrive par contraste : *Contrairement à ce que je vis avec ma mère, je me sens en confiance avec cette femme. Avec elle, je découvre que je peux me projeter dans un devenir réalisable, que cela me motive, me donne de la puissance vitale et de la joie (306-308). Il devient le lieu d'expression de soi : je me laisse traverser par cette force que me renvoie cette autre famille, qui est mon alliée (311-312).*

Ressenti : sensation d'une libération en même temps que d'une appartenance : *Une barrière s'ouvre sur la présence d'un désir qui m'appartient en propre, qui n'est pas celui de l'autre. Cette frontière que je peux franchir libère mon cerveau et diffuse une douce chaleur dans mon cœur (304-306).*

Manières d'être : cette rencontre est vécue comme une opportunité pour vivre un changement : *Ma vie prend du goût, celui de l'amour. J'ai envie de ressembler à ceux que j'aime, de me construire (308-309). C'est la connaissance, par contraste, d'une relation trop pleine d'affects avec mes parents : *Je me sépare de l'image de ma mère et d'une certaine confusion concernant le cours de ma vie : je me laisse traverser par cette force que me**

renvoie cette autre famille, qui est mon alliée. Sans rompre avec mes parents, je prends du recul, crée de l'espace entre eux et moi (309-312). Cela me donne une sensation de libération et instaure une distance positive avec mon passé : Je m'éloigne d'eux en douceur, sans ignorer que ce sont mes parents. Je prends de la distance avec leurs manières d'exister, avec leurs disputes et chamailleries qui me pèsent. Je me sens plus légère (312-314).

Première discussion : c'est comme si la séparation d'avec ma vraie mère était enfin possible, mais par personne interposée. La douceur et la confiance que me renvoie cette autre mère de cœur me fait découvrir, par contraste, qu'il y a un lieu en moi auquel je donne de la valeur. C'est surtout une rencontre d'amour avec **un autrui de moi** qui se révèle pour la première fois dans un espace où je ressens de l'altérité mais aussi une réciprocité avec cette femme.

Évolutivité : afin de mettre en lumière l'expérience d'un lien affectif tendre qui révèle un ressenti de soi et amène à une connaissance par contraste, je me suis inspirée du modèle pédagogique du processus de transformation (Bois, 2005 ; Berger, 2007). J'ai inscrit sur les tableaux, dans les cases réservées au Sensible, des phrases de cette séquence qui en présentaient certaines des caractéristiques (comme chaleur et confiance, goût d'amour etc.). Afin de vérifier comment s'énonce le rapport au corps jusqu'à ma rencontre avec le Sensible, je ne les ai volontairement pas mentionnées ici dans le mode écrit comme appartenant encore au Sensible, mais à un état de reconnaissance du corps, par contraste.

Représentation en lien avec les valeurs affectives (par contraste) : ***Un espace pour de la réciprocité.***

§ 11 - (séparation négative)

Situation : la relation amoureuse crée de la souffrance : *Depuis deux ans que je suis tombée amoureuse de cet homme, les choses ont changé pour moi : il m'aime bien, est toujours adorable quand on se voit, mais il n'est pas amoureux. Il m'a dit un jour qu'il avait d'autres femmes dans sa vie. J'accepte cette situation même si j'en souffre (316-318).* La relation, qui semble exister encore dans un certain flou, se trouve perturbée ce soir là : *Au terme d'une soirée délicieuse où il est particulièrement tendre avec moi, je m'apprête à le rejoindre discrètement pour dormir à ses côtés, mais sa chambre est fermée à clé. Je comprends alors qu'il est avec ma sœur (323-324).*

Contenus de vécus : *je ne veux pas les déranger (327-328)* signale une perception négative de soi, mais aussi l'émotion et l'état de choc qui me déstabilise face à ma sœur : *Quand elle*

revient ma sœur m'ignore, ce silence m'est insupportable. Je lui dis que je sais tout, que cela m'a fait mal, mais que je l'aime toujours. J'ai les larmes aux yeux (329-330). Cette attitude témoigne d'une perturbation des repères identitaires : *Les deux êtres que j'aime le plus au monde font l'amour en ma présence. Je compte donc bien peu pour eux, elle qui sait combien je l'aime, lui ; lui qui sait combien je l'aime, elle (342-343. Il n'y a plus de perspective* : *Je me sens anéantie, seule au monde, perdue, une brisure au fond de moi, avec un effroi insupportable, comme si je n'avais plus rien à attendre de l'amour, ni de la vie, ni des gens que j'aime (343-346). Le temps et mon corps se sont figés.*

Statut du corps : le corps est objet de l'autre, étranger à lui-même : *Quand je décide de parler avec ma sœur et lui dis que je l'aime, je ne sais pas ce que je ressens pour elle ni pour lui, je ne sais plus qui je suis, je me sens inutile, sans importance et sans vie (346-348). En relation avec l'événement déclencheur, le corps est en conflit permanent entre cœur et raison : *J'ai envie de la gifler, mais au fond je suis bien contente qu'elle n'ait pas eu de plaisir avec lui (330-333).**

Bascule : cette perte de repères équivaut à un manque de présence à soi qui s'exprime par une souffrance existentielle : *Pour la première fois de ma vie, j'ai envie de mourir (326-328). La non-appropriation du vivant en soi amène à une dépendance vis-à-vis de l'autre : je laisse volontairement agir négativement en moi les propos de ma sœur et déconsidère la valeur de mon amour pour cet homme : *Au fur et à mesure que nous parlons à nouveau ensemble et que je sens renaître une complicité entre nous, je me sens apaisée, mais ses paroles s'insinuent dans mon esprit comme du poison. Je commence à douter sérieusement de mon amour pour cet homme et lui trouve des défauts (333-336).**

Ressenti : je me nourris de ses mots qui me font mal et ne cherche plus du tout à revendiquer une quelconque place pour cet amour ni même pour trouver une place dans ma vie, que je délègue à ma sœur : *Ma sœur me rend service avec ses mots méchants, ses mots qui vont m'aider à me séparer des rêves inutiles et figés dans mon cœur. Je lui laisse le soin de régler à ma place ce que je n'arrive pas à décider moi-même (348-350).*

Manières d'être : éloignement de soi avec dévalorisation de l'autre : *Ma sœur a raison, il n'est pas très intéressant ce type, je ne vais pas me faire souffrir pour rien. Il ne mérite pas mon amour (338-340) avec l'intention de détruire l'amour pour cet homme mais aussi l'image de l'amour en soi : *Je laisse agir le poison qui va détruire mon amour pour cet homme, je me**

laisse pénétrer par ses paroles. Je me sépare de l'image fausse de mon bien aimé, de mes illusions, des émotions si intenses qu'il avait éveillées en moi et de l'amour que j'ai éprouvé pour lui. Je suis séparée du goût de la vie en moi (350-353). Ce repli dans une souffrance extrême se traduit par un éloignement de l'autre, en l'occurrence l'objet de mon amour et l'amour que je projetais dans cet homme et la valeur que je donnais à cet amour. Je renonce à exister en mon nom propre, je laisse cet amour se dissoudre dans une pensée qui ne m'appartient pas dont je m'empare comme d'un bouclier. Je me désincarne de moi-même.

Première discussion : D. Bois dit que les représentations liées aux valeurs sont en lien direct avec la sphère émotionnelle et affective : ce sont des croyances irrationnelles très proches des représentations interprétatives et des valeurs que la personne s'impose à elle-même, qui conditionnent ses comportements (Bois, 2007, p. 273). Quand bien même mon amour pour cet homme était illusoire et le fruit de mes représentations, analyser avec recul cette séquence permet de vérifier que la souffrance que cela a généré fait aussi ressortir un processus inconscient de destruction et de mise à l'écart des émotions et des affects : il me faut dévaloriser ce que je ressens d'amour pour cet homme, disparaître de mon ressenti et laisser ma sœur me confirmer que ce à quoi je suis attachée ne vaut rien. C'est elle qui réglera pour moi la séparation d'avec mon amour. Tout comme une reproduction de la séquence 2, je donne plus de valeur à ce qu'elle me dit (que je reconnais parce que cela me fait du mal) qu'à ce que je ressens d'amour (dont je doute) pour cet homme.

Représentations liées aux idées et aux valeurs : ***La disparition de soi***

Partie 2 -Théâtre et R.

§ 1 - (séparation positive)

Situation : je découvre qu'une part de moi peut s'exprimer quand je suis dans la peau d'un personnage et que je ressens les émotions que j'interprète, en moi : *Je découvre que je ressens l'amour et la détresse du personnage, comme si je l'avais déjà vécu, cela m'émeut (8-11).*

Enjeu : je décide de devenir comédienne : *C'est là que j'ai envie d'exister : sur scène. C'est décidé, je veux devenir comédienne (12-14).*

Contenus de vécus : c'est en jouant que je trouve un rapport de proximité avec l'autre que j'incarne. C'est une qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : *Je vais bichonner cette*

nouvelle vie que je crée (25). La scène instaure une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre (que je suis dans la vie) qui n'aime pas sa vie : *Je vais pouvoir interpréter d'autres vies que la mienne qui m'ennuie terriblement, quel bonheur ; Je me sens libre et authentique dans la contrainte du rôle qui est fait de moi, de ma substance vitale, mais qui n'est pas moi* (17-19). La distance nécessaire entre moi et mon personnage crée un espace de relation : *J'endosse ma seconde peau, me découvre différente, autre et aimable sous ce joli masque qui me protège* (27-28).

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Tout s'anime en moi. Je me sens joyeuse, j'ai trouvé un projet pour ma vie. C'est un grand bonheur d'être à la naissance d'un autre être qui se crée sous ma responsabilité* (16-17), qui devient aussi un lieu d'expression de soi à travers le ressenti, un corps objet qui désire devenir sujet : *Je me sens plus audacieuse que dans la vie, j'ai découvert un cadre pour exprimer les émotions que je ne parviens pas toujours à reconnaître en moi* (17-20).

Ressenti : perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir et ressenti des informations sensorielles : *je vais faire naître de l'émotion chez les autres, les faire rire ou pleurer ; je n'ai plus à m'observer moi, pour maîtriser mes émotions, je porte celles de l'autre que j'incarne. Je vais bichonner cette nouvelle vie que je crée* (22-25).

Manières d'être : caractère volontaire de la séparation : *Je vais pouvoir interpréter d'autres vies que la mienne qui m'ennuie terriblement, quel bonheur* (13) *je n'ai plus à m'observer moi, pour maîtriser mes émotions, je porte celles de l'autre que j'incarne* (23-24). Apprendre à canaliser les émotions, distance positive avec son passé, ses habitudes : *L'autre sera ma créature, je serai son maître* (25) ; à gérer le temps qui me déborde : *j'ai découvert un cadre pour exprimer les émotions que je ne parviens pas toujours à reconnaître en moi : je vais apprendre à les moduler, les malaxer, ne pas être débordée, ni envahie par elles ; je vais avoir du temps et de l'espace pour créer mon personnage, l'appivoiser, l'habiter* (19-22). Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement et devenir responsable de ma vie : *Cela met de la distance dans mes propres affects, éloigne de moi tout ce qui me collait à la peau, je m'en sépare avec joie* (25-27).

Première discussion : j'aurai pu extraire de cette séquence son versant négatif, dans la mesure où ce sentiment de séparation libérateur existe pour échapper à la vie quotidienne qui m'ennuie et pour masquer une réalité qui me fait du mal. Mais c'est un lieu de passage pour

prendre du recul, pour apprivoiser mes émotions que je peux extérioriser au travers du personnage que j'incarne. Je peux mettre de la distance, j'entre en contact et en amitié avec mes sentiments et mes émotions pour interpréter la vie d'un personnage. Cette frontière permet de marquer mes contours. Il y a un décolllement des affects pour nourrir avec plus d'estime, la confiance dans 'l'autrui de soi' (cf. p. 60).

Évolutivité : le corps, qui subissait ses émotions, devient plus conscient de ce qu'il vit quand il joue un personnage qu'il incarne, en même temps qu'il met de la distance dans ses propres affects. Cela crée une proximité charnelle qui touche.

Représentations liées aux valeurs avec connaissance d'un nouveau rapport affectif à moi-même, par contraste. **Rencontre avec une présence incarnée de soi.**

§ 2 - (séparation négative)

Situation /Enjeu : R. et moi, nous lions d'amitié lors de notre premier contrat de comédiens professionnels. Notre relation amoureuse démarre. *Un dimanche d'avril, nous nous réveillons avec l'envie de poursuivre notre journée ensemble (35-36).*

Contenus de vécus : perception négative de soi et du monde : *J'aimerais avoir son érudition et savoir m'exprimer aussi bien (35). J'aimerais qu'il me prenne la main, qu'il me dise des mots tendres, qu'il me serre doucement dans ses bras, qu'il me parle de lui, de son être intime. Mais il me parle de théâtre, de tout ce qu'il sait, de ce qu'il a lu, comme s'il était devant un public à conquérir (39-41).*

Statut du corps : le corps est soumis à de fortes contraintes de représentations : *Je n'entends plus le beau timbre grave de sa voix, mais seulement un fond sonore qui engrisaille la beauté de l'instant, couvre le silence et empêche que l'amour surgisse (42-44).* Il est idéalisé : *Ce qui lui plaît, c'est justement que je ne sois pas celle que j'aurai bien envie d'être ce jour-là, celle qui attend que cet homme la prenne amoureusement dans ses bras, celle qui désire ses caresses et non ses discours (50-52), soumis à la commande volontaire de la personne* : *Je ravale mon côté fleur bleue, laisse sa parole me pénétrer, et me sépare de tout ce fatras romantique qui sent la naphthaline (52-53), objet de son extériorité corporelle, tributaire de son image* : *Je me dois de maintenir mon image de femme moderne qui a su prendre les devants, la femme avec qui il partage à présent sexualité, travail, humour et pensées critiques (54-55).* Conflit permanent entre cœur et raison : *Je me dis que je ne pourrai pas supporter longtemps ce genre d'individu mais je reste néanmoins là, à absorber ses paroles, à faire semblant de m'intéresser à ce qu'il dit (45-47).*

Ressenti : non-appropriation du vécu interne, manque de présence à soi, pauvreté perceptive : *Je me sens tiraillée entre ma demande d'amour romantique à son endroit, et l'agacement que sa voix provoque en moi (44-45).*

Manières d'être : perte de confiance avec éloignement de soi : *J'admire son savoir, et quand je le relance, je sens que cela le flatte. Je lui renvoie l'image qu'il attend de moi (49-50).*

Dépendance à l'autre : *Pour lui plaire, je me sépare de tout ce qui risque de nuire à l'image positive que je sens qu'il a de moi, de tout sentiment tendre ou mièvre qui pourrait surgir sans crier gare, comme ce foutu désir de romantisme dont j'ai profondément peur et envie.(53-58),* qui traduit aussi un éloignement de soi et de l'autre : *je lui montre celle qu'il doit avoir envie que je sois, celle que je serai désormais avec lui (61-62) ;* création d'un espace clos : *Je suis séparée, entre deux femmes qui appellent en moi. Je m'en sépare en secret, pour qu'il ne soupçonne rien de ma demande d'amour désuète et ridicule, et je lui montre celle qu'il doit avoir envie que je sois, celle que je serai désormais avec lui (58-62).*

Première discussion : Sur fond perceptif négatif de soi, avec manque de confiance, manque d'estime de soi, la relation démarre dans un corps en représentation, soumis à un idéal de soi, de l'autre et de l'amour, sans prise en compte de la réalité de l'autre ni de mon propre ressenti interne. Cette relation amoureuse se construit sur de l'absence et de l'éloignement à soi et à l'autre et sur des projections qui nient tout rapport au vécu interne.

Représentations liées à des idées, à des valeurs, à l'image de soi. ***Un lien à l'autre dans l'absence à soi.***

§ 3 - (séparation négative)

Situation/Enjeu : R. veut que nous vivions ensemble, sinon il quittera la compagnie de théâtre où nous sommes engagés pour jouer ensemble. Je sais que si je n'accepte pas ses conditions, ou bien je serai responsable de son départ, ou bien je devrai moi-même renoncer à ce contrat de longue durée. Je n'accepte pas les conditions que R. m'impose.

Contenus de vécus : perception négative de soi et du monde : absence de projet de vie ensemble : *Je lui rappelle néanmoins que je ne l'aime pas d'amour et peux me séparer de lui à tout moment (76-77) ;* discontinuité dans les repères identitaires : *Je me sens perturbée par sa demande(80),* peurs : *J'aime bien qu'il soit attaché à moi, mais cela me fait peur (83).*

Statut du corps : le corps est dépendant de son image et de l'image de l'autre : *Sa demande a le mérite d'être claire et chatouille mon ego (85),* soumis à de fortes contraintes de

représentations : *Je suis une femme libre qui veut avant tout réussir dans son métier (76-78), en conflit permanent entre cœur et raison : Je ne suis pas sûre de l'aimer suffisamment pour désirer vivre avec lui (80-81).*

Ressenti : non-appropriation du vécu interne et manque de présence à soi : *Sa détermination me rassure, j'ai l'impression qu'il tient vraiment à moi, que je suis importante pour lui, que j'existe pour quelqu'un, mais je crains que son amour ne devienne envahissant (70-74), vulnérabilité avec sensation de trahison, perte de confiance : Je lui rétorque que je me sens prisonnière de sa décision et que mon retour n'impliquait pas nécessairement que nous vivions ensemble (70-74).*

Manières d'être : dépendance à l'autre qui se traduit par un éloignement de soi : *J'accepte cette joute amoureuse qui échafaude le cadre de nos rapports futurs : Je lui fais la faveur et l'honneur d'accepter de m'installer avec lui, et donne, moi aussi, mes conditions. Il me domine, je le domine, ainsi nous en serons quitte pour nous dominer l'un l'autre (85-88). Pas de distance dans le processus d'autonomisation : Notre relation démarre dans la confusion des sentiments et dans un rapport de force. Je me méfie de ce que je ne maîtrise pas, et préfère me séparer d'entrée de jeu de toute possibilité d'amour durable avec lui, c'est plus sûr pour moi (88-91). Création d'un espace clos avec éloignement des autres : je préfère rester sur mes gardes pour préserver mon espace de liberté (84-85, apitoiement sur soi : Il n'a pas le droit de me mettre ainsi devant le fait accompli ni de décider lui-même du cours de ma vie et de mes sentiments (74-75), victimisation : J'accepte de m'installer avec lui, puisqu'il m'y contraint (75).*

Première discussion : cette relation sous la contrainte est acceptée, comme s'il s'agissait d'un jeu théâtral, d'un vécu à rejouer pour l'un et pour l'autre. La relation à l'autre va se construire avant tout dans un rapport de force et non d'amour, avec l'affirmation, de mon côté du moins, de ne pas en être dupe : comme si le projet était la création d'un espace protégé et fictif pour régler des comptes avec un fantôme. Ce rapport qui crée une nouvelle manière d'être, victime de l'autre, de lui en vouloir de ce qu'il est, de s'apitoyer sur soi, n'ouvre pas sur une relation d'amour entre les deux partenaires sur la scène de la vie, mais sur des objectifs individuels distincts à mettre en scène sur la scène d'un théâtre de l'intime.

Représentations liées à des idées, des valeurs et à l'image de soi : ***La mise en place d'une relation duelle.***

⁴⁵**Transition 1** - [L'Écrit] (séparation positive)

Contenus de vécus : confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher. Ici l'autre c'est moi qui essaie de comprendre ma vie : *Sur mon journal intime, j'essaie de comprendre ce qu'est la 'réalité' de ma vie : je n'y trouve aucun sens (93-94)*. J'essaie de trouver un lieu où parler et mettre en place un espace pour de la relation. *C'est un rendez-vous quotidien avec moi-même pour entretenir un dialogue, maîtriser ma vie, m'expliquer à moi-même quel sens je veux lui donner, réflexion faite (96-98)*.

Statut du corps : un corps qui tente de se vivre comme sujet, qui perçoit des états physiques et émotionnels : *Il me faut à tout prix remplir le gros carnet de ce qui a constitué, en plus des événements de ma journée, mon vécu affectif, psychologique et émotionnel. Je l'interprète d'abord, puis commente ensuite ce qui me contrarie et me questionne (94-96)*. Un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Ce lien d'écriture entre moi et moi devient presque une addiction. R. se moque de mes carnets intimes et me dit que cela correspond à une attitude infantile (98-100)*.

Ressenti : un lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *C'est plus fort que moi, j'ai un besoin compulsif de m'adresser à moi-même, de remplir la page blanche de mes lamentations, puis de me consoler. Sans ce dialogue, les angoisses m'envahissent (100-102)*.

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement : *C'est mon jardin secret pour déverser mon trop plein d'affects(102)*, tentative d'une distance positive avec autrui : *C'est aussi le lieu où j'essaie de comprendre ce qui me lie à cet homme (103-104)*.

Première discussion : cette séquence aurait pu être catégorisée comme négative : la création d'un espace clos, le besoin de maîtrise des émotions traduisent un éloignement de soi et de l'autre. Il y a dans le ressenti deux mouvements contradictoires : un besoin de travailler sur une distance et de prendre du recul en même temps qu'un besoin d'alimenter une victimisation. Cependant je retiens de positif, que c'est une tentative de se rapprocher de soi en cherchant à instaurer un dialogue, d'habiter son corps pour comprendre le lien à l'autre.
Représentations liées aux valeurs : *A la recherche d'un lieu de dialogue avec soi.*

⁴⁵Je rappelle que les transitions n'obéissent pas aux mêmes critères d'écriture, ce ne sont pas des moments spécifiques mais des périodes pour décrire un processus en cours. De ce fait, j'ai dû parfois adapter les grilles pour faire correspondre les informations avec les critères des moments.

§ 4 - (séparation négative)

Situation : R. a un rendez-vous avec une femme, il me dit qu'il ne rentrera pas tard. Je passe la nuit à l'attendre : *Je reste une partie de la nuit à l'attendre et plus le temps passe, plus je me sens mal dans mon corps (111-112).*

Contenus de vécus : grande insécurité, peurs : *Je décide de lui écrire une lettre, pour lui avouer la souffrance que je ressens, ce que j'endure en son absence, et lui rappeler que je lui ai toujours dit que je n'étais pas sûre de l'aimer alors que lui ne cesse de me répéter qu'il m'aime (112-115).*

Statut du corps : le corps est objet de ce qu'il vit : *J'ai envie de le planter là car je pense qu'il se venge de moi. Au fur et à mesure que j'écris, mon esprit commence à s'enflammer, la colère monte en moi (115-116), étranger à lui-même, dépendant de l'image de l'autre : Quand il part à son rendez-vous, une crispation dans mon corps m'informe que quelque chose en moi n'est pas d'accord et se plaint- il me ment, il va me tromper et avoir du plaisir sans moi - mais je ne veux pas écouter cette sensation qui me le rend soudain indispensable(125-127), en conflit permanent entre cœur et raison : L'idée d'être jalouse ou attachée à lui est pour moi exclue. Je pense alors qu'il veut se venger de mes infidélités et me montrer qu'il peut être heureux sans moi - il me rend prisonnière de sa confiance, il m'oblige à penser à lui et à le suivre dans ses ébats amoureux, il me fait vivre un supplice pour que je sente à quel point je suis attachée à lui - mais tout mon corps résiste (128-131), soumis à de fortes contraintes de représentations : C'est lui qui est attaché à moi, pas moi à lui. Il se doit d'être mon amant fidèle, mon soutien de vie, mon souffre-douleur, mon bouc émissaire et le défouloir de tout ce que je n'aime pas. Par conséquent il est responsable de mon bien-être et de ma survie (132-134).*

Ressenti : non-appropriation de la valeur du vivant en soi : *Je ravale toute ma rancœur pour qu'il n'y paraisse rien et vais boudier dans mon oreiller. J'ai terriblement mal au ventre (121-122). Souffrance physique et psychique : Quand il part à son rendez-vous, une crispation dans mon corps m'informe que quelque chose en moi n'est pas d'accord et se plaint- il me ment, il va me tromper et avoir du plaisir sans moi - mais je ne veux pas écouter cette sensation qui me le rend soudain indispensable (125-127).*

Manières : éloignement de soi avec perte de la notion de limites : *Non seulement je ressens soudain le vide sidérant dans lequel je me trouve, mais ce vide me révèle tout ce qui alimente notre relation : le pouvoir que j'ai sur lui, ma séduction, ma place de favorite, ma tranquillité d'esprit (134-137), pas de distance dans le processus d'autonomisation : Je suis incapable de*

me séparer de tout ça, j'en ai encore trop besoin, mais je ne lui avouerai pas (137-138). Éloignement de l'autre, création d'un espace clos, repli dans une souffrance extrême : Je m'accroche comme une naufragée à sa confiance, mais je sens bien que cette pseudo-complicité qui s'instaure entre nous est malsaine (119-120), apitoiement sur soi : il me rend prisonnière de sa confiance, il m'oblige à penser à lui et à le suivre dans ses ébats amoureux, il me fait vivre un supplice (130-132).

Première discussion : c'est comme si je n'arrivais pas à accepter que l'autre ne m'appartienne pas, qu'il ait des pensées et un corps qui m'échappent. Le supplice que je m'inflige ce soir-là me renvoie à la scène avec mon père quand j'ai réalisé que je n'étais pas lui (I ; §7).

Évolutivité : je poursuis un idéal amoureux tout en entretenant une relation avec moi et avec l'autre de plus en plus confuse. Il n'y a plus de frontière claire pour délimiter nos espaces respectifs (ce qui fait également écho aux scènes avec ma mère I. § 5 et 6) : sous l'apparente indépendance, il y a identification à l'autre avec perte d'autonomie. Le ressenti du corps propre n'est pas du tout pris en compte et la dépendance à l'autre se vit dans une temporalité de fusion/opposition, sans distance possible entre soi et autrui. Ce corps occupé par l'autre traduit une disparition de soi qui crée également une résonance avec la dernière séquence d'Enfance § 11.

Représentations liées aux valeurs (affects, émotions) et aux idées : ***un corps 'occupé' par l'autre***

Transition 1-bis-[L'Écrit] (séparation négative)

Contenus de vécus : R devient clairement le bouc émissaire, perception négative de soi et du monde : *Je me remets à écrire de façon compulsive. Là au moins, je me retrouve avec moi-même, j'arrive à me calmer, au fur et à mesure que l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes lamentations et de mes procès contre R. Dans le tribunal intime de mon cahier, je dépose mes plaintes et plaide réparation pour circonstances atténuantes en ma faveur (140-143).*

Statut du corps : le corps est un objet, étranger à lui-même, soumis à de fortes contraintes de représentations : *Je deviens actrice et spectatrice de mon théâtre intérieur, règle mes comptes avec l'autre - c'est lui le coupable -, il ne me gêne plus, ne me contredit pas (143-144), conflit permanent entre cœur et raison : j'arrive à me calmer, au fur et à mesure que l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes lamentations et de mes procès contre R (141-142).*

Ressenti : stress physique et psychique : *Mon théâtre intime peut se déployer au quotidien avec ce lieu de l'écrit qui me permet de rassurer la part de moi-même menacée, qui résiste et se rebelle comme elle peut (144-145).* **Souffrance existentielle** (non-appropriation de la valeur du vivant en soi) : *Cela m'apaise un moment mais ne me satisfait pas entièrement non plus (147).*

Manières d'être : éloignement de soi (avec perte des contours et de la notion de limites) : *Je ne sais plus où se niche mon désir profond (148).* **Éloignement de l'autre** (avec apitoiement sur soi) : *l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes lamentations et de mes procès contre R. Dans le tribunal intime de mon cahier, je dépose mes plaintes et plaide réparation pour circonstances atténuantes en ma faveur (142-143).* Création d'un **espace clos** : *dans la confusion où je me trouve, je m'habitue progressivement à ce dialogue avec moi-même (147-148).*

Première discussion : l'autre et le soi se confondent pour anéantir l'ennemi. Le corps est totalement occupé par l'autre, absent, éloigné de son propre ressenti, étranger à ses contours psychiques et à son désir, dans une souffrance existentielle. L'écriture n'est plus un lieu pour se libérer ou se comprendre ni un rendez vous avec soi même pour panser ses plaies, c'est un abri pour clouer l'autre dans une représentation où il n'y a de place ni pour l'altérité ni pour de l'amour.

Représentations liées aux valeurs (affects, émotions) et aux idées : ***jeu de massacre en solitaire.***

§ 5 -(séparation négative)

Situation : après une journée fatigante, je m'occupe de notre fils et constate une fois de plus que si je ne demande pas clairement à R. de m'aider pour les tâches familiales et ménagères, rien ne se passe.

Contenus de vécus : perception négative de soi et du monde qui se traduit par un éloignement des autres, avec création d'un espace clos (sentiment d'abandon, apitoiement sur soi) : *c'est bien fait pour moi, j'ai voulu être chef de famille et mère célibataire, il me le fait payer, se venge, je dois donc assumer sans broncher (153-154).* **Discontinuité dans les repères identitaires** : *Cet homme me dit qu'il m'aime et qu'il ne supporte pas l'idée que je le quitte, mais il fait tout pour que j'en aie envie ; cet homme me dit que notre couple est solide et que*

l'amour se construit, mais il attend gentiment que je craque à cause de lui pour venir me cajoler comme un bébé capricieux et malade (166-169).

Statut du corps : le corps est un objet, étranger à lui-même occupé par l'image de l'autre : *Je ne supporte plus sa façon d'agir et de ne pas être présent à notre vie commune. Je déborde de fureur (155-159)*; en stress physique et psychique : *Tout mon corps bouillonne intérieurement. (...) je sens que je suis à bout* ; en conflit permanent entre cœur et raison : *Je les plante là, sans rien répondre, vais pleurer de rage dans ma chambre (161-162).*

Ressenti : non-appropriation du vécu interne, non-appropriation de la valeur du vivant en soi (culpabilité) : *J'ai honte de ces scènes où j'ai recours au chantage pour que R. réagisse enfin. J'ai honte de m'être servie de notre fils, de m'être laissée déborder par mes émotions (162-164).*

Manières d'être : éloignement de soi avec dépendance à l'autre et perte de la notion de limites : *Je me sens sous son emprise psychique, coupable de ne pas maîtriser ce que je désire vraiment. Tout est verrouillé en moi, je suis séparée entre mon corps et ma tête, mon besoin et mon désir, séparée en deux dans mon entendement, ma vie psychique et mon corps (171-174)* ; pas de distance dans le processus d'autonomisation : *Je suis en train de perdre ma santé mentale, mon corps est focalisé sur ce que je voudrai qu'il fasse...que je pense qu'il ne fera qu'à la condition que je perde le contrôle de moi-même (169-171).*

Première discussion : la perception négative est d'emblée présente, avec des contenus de vécu qui sont autant de manières d'être installées dans la relation, qui accentuent l'éloignement de l'autre avec apitoiement sur soi, souffrance et culpabilité. Le corps est un objet souffrant, coupé de lui-même et des autres, dans une crise qui atteint son sommet dans l'enfermement dans la chambre pour bouder (comme dans le § 4 - Enfance). Cet éloignement de soi correspond au besoin de se différencier de l'autre, mais il n'y a aucune distance dans le processus d'autonomisation qui permette une évolutivité. La relation duelle atteint son pic d'intensité destructrice.

Représentations liées aux valeurs (affects, émotions) et à l'image de soi. *À la frontière de la folie.*

Transition 2 - [Le Chant] (séparation positive)

Situation : j'ai découvert avec le chant lyrique les possibilités que recèle ma voix, cela me donne envie de mettre en scène un spectacle musical.

Contenus de vécus : confrontation avec le monde et l'autre : *Je crée et produis, avec un musicien et une comédienne chanteuse, mon premier spectacle musical, " La tarentule ", en lien avec le thème de la folie et de l'hystérie (180-181), par le mouvement* : *Je chante, danse et joue l'histoire de ces femmes piquées par des tarentules (183-184). Cet espace crée de la relation* : *ce travail me pose, me calme, m'aide à dépasser ce que j'ai vécu de troubles intérieurs avec l'autre, je prends du recul, je me mets en rapport avec moi-même (187-189).*

Statut du corps : fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Au fur et à mesure que les sons naissent, mon corps devient caisse de résonance (177-178).*

Ressenti : perception des états physiques, (détente, plaisir) : *Mon corps aussi s'apaise (187).*

Ressenti d'un état de présence avec informations sensorielles : *Je découvre que ma voix est juste quand ma commande mentale est juste, cela crée de la présence entre moi et moi, me fait du bien partout dans ma tête et mon corps (178-179).*

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement : le corps devient le lieu d'expression de soi par la créativité : *je joue l'histoire de ces femmes piquées par des tarentules, qui deviennent folles de douleur, et qui, pour ne pas se suicider, convoquent un orchestre d'hommes, qui leur propose des accords censés les guérir. (182-184). Distance positive avec ses habitudes : *Quand l'accord qui correspond à leur mal vient vibrer au fond de leur corps, elles commencent à danser jusqu'à la transe, et le venin qui les ronge sort enfin, et les libère (185-186). Lieu d'auto affection en soi : *J'ai envie d'écouter ce désir de création que je découvre en moi, qui transforme mon mal-être en une matière artistique, que je peux offrir et faire partager à un public (189-190).***

Première discussion : dans cette 'transition' nous assistons à une mise en tension pour créer de la fécondité (Jullien), c'est comme un écart, non plus tant pour me séparer ou me différencier de l'autre que pour construire de l'altérité et de la réciprocité avec moi-même. Quelque chose annonce un mouvement, sinon interne, du moins une appropriation des sensations avec une matière artistique, un désir de créer un spectacle de musique et de danse sur un thème qui me touche tout en mettant de la distance avec certaines peurs (représentation de la folie, effet cathartique du théâtre). Ce média artistique va créer comme un 'décollement' des représentations interprétatives et permettre une amorce de rencontre avec la profondeur.

Évolutivité : Je deviens sujet de mon corps en habitant ce que je ressens dans ce lieu de créativité ; j'apprends de ce corps qu'il a une enveloppe sensible, que je suis capable d'être touchée et de créer à partir de lui.

Représentation liées aux valeurs et à un nouveau rapport perceptif à soi-même. **L'annonce d'un lieu d'auto affection.**

§ 6 - (séparation positive)

Situation : il fait délicieusement bon. La mer est calme, avec juste un petit roulis accueillant qui me donne envie d'aller bientôt rejoindre R., mais je ne le vois pas : *Je lève mon nez du livre, ne le vois pas dans l'eau, me demande s'il explore les fonds marins ou s'il se promène dans les rochers. Nos voisins sont partis sans que je m'en aperçoive, le soleil commence à être caché par la montagne, et il y a un silence étrange (198-199). Sensation de mort en moi : L'idée de sa mort est comme un électrochoc qui me met face à la réalité (210).*

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions ; un corps objet des pensées qui le traverse.

Ressenti : fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Ma tête tourne, mes oreilles bourdonnent. Je m'assois étourdie sur le sable, me mets à trembler, le regard vide en direction de l'horizon. (200-202) ; Je ressens dans ma chair à quel point je ne peux vivre sans lui et lui suis attachée. Tout mon corps est en alerte et tremble de l'intérieur (210-212).*

Contenus de vécus : pas de frontière claire entre réel et imaginaire (en soi) : *La mer dégage un silence de mort, j'ai l'impression que je suis seule au monde, que je ne vais plus jamais revoir R., que nous allons être pour toujours séparés (202-204) ; pas de distance dans le processus d'autonomisation (avec l'autre) : *Je me sens totalement perdue sans lui (204-206). Retour au réel avec la proximité physique de l'autre : Il est près de moi, enfin. J'ai envie de me jeter dans ses bras, mais je plonge dans la mer (207-208).**

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement (prise de conscience) : *il est temps maintenant de me séparer de ce qui m'empêche de vivre dans le réel. Je veux être responsable de ma vie. Je veux la regarder avec lui en face, et non plus avec l'image que je m'en fais (215-217).*

Première discussion : cette séquence me renvoie fortement à la première séquence de la partie 1- Enfance, quand j'ai cru que j'allais mourir noyée, comme si ma peur de mourir ressurgissait dans ma mémoire et s'incarnait dans l'image : il y a un 'retournement-réfléchissement' de la situation passée quand j'imagine R. noyé. Si le contenu de vécu qui déclenche ce mouvement émotionnel traduit des peurs et des angoisses anciennes, il me signale aussi à quel point je suis fusionnée à R. alors que je crois en être détachée. Il annonce

dans mon corps une prise de conscience et me révèle la nécessité de séparer R. de mes propres représentations pour me confronter à la réalité de notre vie ensemble.

Évolutivité : cette expérience s'accompagne d'un désir de changement. Un défusionnement a lieu en moi, entre le ressenti de mes perceptions et le ressenti de mes peurs, entre R. et son image. C'est à partir de la reconnaissance de cette altérité vécue dans mon corps que je veux construire avec lui une relation autre dans le réel.

Représentations liées à l'image de soi et aux valeurs, rapport affectif à soi. ***Le retour au réel.***

Transition-3-[Le tournant] (séparation positive)

Situation : pendant trois ans, j'ai mis toute mon énergie dans la préparation de mon spectacle « une promenade singulière » : j'ai créé ma compagnie, obtenu des aides financières, réussi à monter ma production dans des conditions professionnelles : *Cette création existe enfin, j'ai l'impression d'avoir accouché de moi-même (222-223).*

Contenus de vécus : reconnaissance par le mouvement et le toucher : *Je me sens comme une funambule qui a réussi à traverser le vide. (226-227) ; R. a découvert en moi une poète, et ma mère, émue et sincère en voyant mon travail, m'a dit : « c'est bien ce que tu as fait là, ma chérie », (242-243). Proximité de l'autre et signes d'amour que j'attendais : J'ai enfin la parole et le regard d'amour que j'attendais d'eux, c'est doux comme du miel (244-245).*

Enjeu : tout me sourit, je peux lancer une tournée avec ma compagnie, mais R est nommé directeur dans un théâtre en province. J'ai envie de l'accompagner dans cette aventure : *Mon désir n'est soudain plus du tout de faire exister ma compagnie et mon spectacle, ni de prouver mon talent artistique à quiconque (240-242).* Mon corps me signale clairement qu'il désire rester avec R. : *je ne me sens soudain plus la force, ni le courage, ni l'envie de poursuivre mes activités (230).*

Moment de bascule : *R. ne comprend pas que j'aie envie d'être avec lui pour l'accompagner dans cette aventure en province. Il semble même inquiet que je veuille rester à ses côtés (233-235).* J'ai envie de donner de l'amour à R. qui ne semble pas être touché par ma proposition : *même si je n'arrive pas à le lui dire encore, je suis prête à l'aimer. Cela me trouble, m'inquiète et m'attriste qu'il réagisse ainsi (247-248).* J'essaie de me faire violence par la raison : *J'essaie de me raisonner, me dis qu'il vaut mieux finalement que ma relation avec lui reste comme avant, que nous continuons chacun de notre côté notre carrière, mais je suis clouée sur place (236-238).*

Statut du corps : un corps qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *Je ne comprends pas ce qui m'arrive mais c'est comme une poussée d'angoisse, un appel en urgence (230-232).*

Ressenti : un lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *je suis clouée sur place. Je plonge dans une sorte de dépression qui me fait tout arrêter pendant six mois (238-239).*

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement, j'écoute mon désir de le suivre : *C'est comme si nos désirs s'inversaient, comme s'il s'était approprié à présent le mien et moi le sien. J'ai l'impression que nous nous croisons dans un ballet où nos désirs s'échangent mais ne coïncident pas. Je n'y comprends plus rien (248-250) ; J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à y voir clair en moi et dans notre relation. Je démarre une analyse (251-252).*

Première discussion : Mon désir n'est plus d'être dans l'image de l'autre ni de lui prouver ce que je vaudrais car j'ai eu la réponse que mon cœur attendait : la reconnaissance de ma valeur artistique par R. et ma mère a ouvert un espace relationnel en moi, libéré l'amour, rendu l'estime que tout mon être attendait inconsciemment d'eux. Je me sens en confiance dans mes sentiments et capable d'assumer la réalité de ma vie avec R. Je veux à présent lui donner l'amour que je sens en moi.

Évolutivité : Alors que mon désir est à présent d'écouter mon cœur, R., ne semble pourtant pas motivé pour du 'nous' ensemble. Cela me signale que les représentations de mon rapport à R., ont changé mais aussi que lui ne désire pas que cela change. Si ce moment est positif c'est qu'il met en lumière, avec la validation de mon désir, notre relation dans un renversement de situation. Les désirs de chacun semblent ne pas réussir à coïncider, mais seulement à se relayer à tour de rôle pour trouver séparément leur place respective. Ainsi, plus je me sépare de certaines de mes représentations, plus je me rapproche de moi et plus j'ai envie de me rapprocher de lui, mais plus l'écart se creuse entre R. et moi.

Représentation en lien avec les valeurs : ***La validation de mon désir.***

§ 7 - (séparation positive)

Situation : R. est très courtisé par les femmes depuis qu'il est devenu directeur. L'une d'elle lui écrit des lettres d'amour qu'il me lit un jour : elle l'appelle par son prénom, rêve d'une vie

avec lui, du père idéal qu'il sera pour son fils : *Cela le fait rire, mais moi cela me blesse* (256-258).

Enjeu : devenir la femme légitime de R., donner de vrais contours à notre relation.

Contenus de vécus : proximité physique de l'autre ; un vrai attachement préalable : *Il me redit qu'il m'aime et que nous ne sommes pas obligés de nous marier* (281). Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : *Je note bien en moi qu'il ne se sent pas obligé et qu'il ne saute pas de joie mais cela m'importe peu à présent. Je veux rendre visible notre lien, je veux qu'il soit validé par un acte, tangible et réel* (282-284).

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions, un corps touché, en voie de devenir sujet : *Et tandis que R. me raconte en riant cette conversation qui me fait froid dans le dos, je fonds en larmes* (263-265) ; *En reniflant je lui rétorque que cette femme a raison, que je n'existerai comme sa femme que si notre union est réelle* (265-267).

Ressenti : validation des informations sensorielles : *J'ai envie d'être sa femme fidèle, de m'engager avec lui ; ce que j'ai refusé toute ma vie, je le souhaite à présent* (268). *Je me sens une personne responsable et en accord avec moi-même* (285). *J'ai confiance en nous* (290).

Manières d'être : distance positive avec son passé, avec autrui : *J'éprouve un certain désarroi, non seulement parce que cela le fait rire d'être courtisé de la sorte par une "folle", mais aussi parce que cela résonne en moi comme si j'avais déjà vécu cette scène : la lettre pathétique de cette femme me rappelle la demande non formulée que j'ai eue pour lui un jour d'avril quand je désirais si fort qu'il me prenne dans ses bras pour me parler d'amour* (272-276). La frontière claire pour se différencier de l'autre est de l'ordre d'un projet, une opportunité pour vivre un changement : *Peut-être n'y croit-il pas ou pense-t-il que c'est une promesse en l'air que je lui fais* (280). *Et qui sait, si nous devons un jour nous séparer, il y aura alors un repère, un avant et un après le mariage. Ce sera une frontière claire et nette, et non pas le flou qui nous a toujours caractérisés* (287-289).

Première discussion : ce qui s'exprime dans ce désir d'épousailles, qui n'est pas vécu dans la réciprocité, c'est le besoin de tracer des contours et une frontière claire dans la relation. Si désir d'union il y a, c'est surtout entre moi et ma relation renouvelée à l'autre. En même temps que j'assiste à un rassemblement avec moi-même, je reconnais l'autre comme un autre, différent de moi. Le mariage est un désir de m'engager avec lui d'une manière authentique

dans l'altérité, pour apparaître telle que je suis. Il y a aussi un désir de donner une réalité à cette relation afin qu'elle puisse s'incarner.

Évolutivité : j'accepte ce que je ressentais comme ma vulnérabilité. J'habite de plus en plus mon corps pour créer les conditions d'un rapport clair entre moi et moi, moi et l'autre, c'est comme une demande de reconstruction d'un 'nous' fondé sur de l'authenticité. Mais dans la mesure où l'autre ne partage pas vraiment ce désir, le clivage demeure entre R et moi. Cependant, en donnant un contour et des limites claires à notre couple, le mariage va en révéler la structure.

Représentation liée à des valeurs et à une image reconstruite de soi. ***Une reconstruction de l'image de soi.***

Transition 4 - [La méditation] (séparation positive)

Après sept années de travail sur moi, je me sépare de mon analyste et pratique la méditation laïque transmise par Chögyam Trungpa⁴⁶ à partir des enseignements du bouddhisme tibétain.

Contenus de vécus : amour et proximité physique de l'autre : *J'éprouve le besoin de développer un autre rapport à moi-même, plus autonome, plus doux et moins contraignant (292-293).* Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher : *C'est un souffle de vie, une porte ouverte sur la lumière, qui s'ouvre à moi (295-296).* Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : *J'apprends à suivre le cadre de cet apprentissage, en mettant alternativement mon attention sur ma respiration, ou sur le cours de mes pensées, ou sur le mouvement de vie, ou sur l'effort pour revenir à l'une ou l'autre de ces consignes (298-301).* Espace qui crée de la relation entre soi et soi : *Le travail méditatif demande une attention et une vigilance tranquilles, sans jugement (297-298).*

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions ; un corps sujet de ce qu'il vit : *Rien à voir avec le vide, c'est du plein qui petit à petit s'organise, se décante, s'ordonne, se dessine en ma présence, me fait signe avec de plus en plus d'acuité (304-305).* Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne : *J'apprends à être présente à ce qui se présente à moi en temps réel. (302) ; Je me sens en contact avec quelque chose de vivant en moi (304-305).*

⁴⁶Trunpa a fui le Tibet en 1959 pour échapper au régime de la Chine communiste. Après un passage en Inde, il s'exile dans les années 1970 aux Etats-Unis où il fonde, à Boulder dans le Colorado, l'institut bouddhiste laïque de Naropa. C'est avec ce maître que F.Varela, ayant lui aussi dû fuir le Chili de Pinochet en 1973 avec sa femme et ses enfants, a découvert la méditation shambhala (voie de l'éveil) et qu'il a commencé à étudier les effets de la pratique méditative sur le corps.

Ressenti : lieu d'auto-affection : *C'est un souffle de vie et une porte ouverte sur la lumière qui s'ouvrent à moi (295).* **Informations sensorielles et appropriation des sensations** : *J'apprends à suivre le cadre de cet apprentissage, en mettant alternativement mon attention sur ma respiration, ou sur le cours de mes pensées, ou sur le mouvement de vie, ou sur l'effort à revenir à l'une ou l'autre de ces consignes (297-301).* **Ressenti des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens** : *Je découvre que mes pensées sont le siège d'une occupation constante que j'autorise à mon insu pour régler mes comptes avec l'autre ou avec moi-même (295-297).*

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement : *J'ai envie de trouver ma place de sujet trop longtemps délaissé par moi-même(305)* ; distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui : *j'ai aussi très envie d'apprendre des autres et d'être avec eux (306-307).*

Première discussion : la rencontre avec la méditation laïque de Trungpa et avec son apprentissage de l'esprit me permet de me mettre en rapport avec mes pensées, de regarder mes émotions, de créer une disponibilité pour accueillir le moment présent. C'est la découverte d'une sensation de présence à soi, d'une réciprocité possible entre soi et soi, soi et les autres, soi et un mouvement intérieur en soi.

Évolutivité : C'est la première fois, dans une séquence catégorisée comme positive, que toutes les rubriques qui concernent le rapport à la distance, au dé fusionnement, à la présence à soi et aux autres, sont rassemblées. Il semble qu'ici le corps se sente à sa juste place, habité par sa présence au monde. *Je suis sujet de mon ressenti et j'apprends de mon corps.*

Représentations liées au rapport perceptif à soi : ***Un lieu de présence à soi.***

§ 8 - (séparation positive)

Situation : c'est une tournée fatigante. L'ambiance est très tendue dans l'équipe dont R est responsable. Sur scène devant le public, un comédien a transformé ses propres répliques en propos insultants contre R. Je suis très en colère : *Après les saluts, en rejoignant la loge des filles, je clame bien fort que c'est inadmissible, lâche et indigne de comédiens professionnels (312-314).*

Événement déclencheur : *La comédienne du groupe des dissidents me rétorque : « que moi, la femme du metteur, je ferais mieux de la boucler ». Je lui balance une paire de gifles – ce qui*

n'est pas du tout dans mes habitudes – et ressens alors une sensation de paix, comme si cela libérait en même temps autre chose, au-delà du conflit qui nous oppose (314-318).

Contenus de vécus : confrontation avec l'autre qui me donne une sensation de libération : *Je ressens alors une sensation de paix, comme si cela libérait en même temps autre chose, au-delà du conflit qui nous oppose (317-318).* Différenciation et dé-fusionnement : *Après la bagarre qui a suivi ce moment, R., me dit, livide, que ce que je viens de faire est très grave, et que je dois aller m'excuser. Je lui réponds que je me sens légère et ne regrette pas mon geste, que c'est ce qu'on appelle la bonté fondamentale en méditation. Il pense certainement que je me moque de lui (321-324).* Frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre : *fou d'une rage rentrée à mon endroit, (il) me dit d'un ton glacial que je suis sa femme, que je n'ai pas à intervenir à sa place. (...) que c'est lui le chef de troupe, et qu'une fois de plus, je le castre. (324-327) ; Ce dernier mot me fait l'effet d'un coup de poing. (...) Je croise son regard d'indifférence totale qui me fait peur (329-331).*

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *C'est comme un temps suspendu que j'écoute, un souffle de vie, qui me dit qu'il faut à tout prix que quelque chose cesse. J'ai l'impression d'avoir tranché un membre gangrené (318-321).*

Ressenti : perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir ; ressenti des informations sensorielles : *Mon esprit commence à s'embrouiller, les sons de la nature et les voix se confondent, une chape d'air lourd et pesant nous enferme tous deux dans un silence glaçant. Je croise son regard d'indifférence totale qui me fait peur (329-331) ; Je me sens comme un vieux lambeau d'habit accroché à un barbelé, séparée de ce qui nous unissait jusqu'à présent l'un à l'autre (336).*

Manières d'être : caractère volontaire et non subi de la séparation : *Je ne me sens pas coupable de ce que j'ai fait, mais je sens que quelque chose de définitif est en train de changer entre nous, que quelque chose de lui s'est décollé de moi comme une peau qu'on arrache, qui me laisse meurtrie et déchirée. Je me sens comme un vieux lambeau d'habit accroché à un barbelé, séparée de ce qui nous unissait jusqu'à présent l'un à l'autre (332-336).*

Première discussion : c'est la première fois que je peux distinguer l'événement séparation du sentiment de séparation (ce qui va me permettre de remplir les cases de mon tableau en

séparant nettement ces moments). Ce qui est nouveau ici c'est que tout en souffrant dans mon être, je me sens en accord avec moi-même. Il est intéressant de noter que la gifle ne s'adresse pas à R. mais que lui en reçoit les effets comme si cela était un signal qui « *libérait en même temps autre chose, au-delà du conflit qui nous oppose* » (317-318). Ce qui semble se révéler dans cette « autre chose » qui me laisse une sensation de libération et de légèreté (je me sens en accord avec moi-même), c'est le mouvement de séparation que cela va provoquer en nous deux comme une vague déferlante : le dé-fusionnement s'opère d'abord sur R., qui n'est pas en accord avec moi, puis par effet rebond sur moi quand je découvre R. comme un autre que je ne connais pas et que je sens que quelque chose est définitivement rompu entre nous.

Représentations en lien avec les valeurs et le rapport à l'image de soi. ***Une frontière claire avec l'autre.***

Transition 5 - Le Sensible (séparation positive)

Situation : *Après deux ans de tergiversation je me suis décidé à suivre la formation inventée par Danis Bois, la somato-psychopédagogie, qui s'appelle aujourd'hui la Pédagogie Perceptive (338-340).*

Contenus de vécus : confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher : *Ma première séance de toucher manuel, en tant qu'accompagnante, fut une expérience totalement inédite et déterminante (341-343). Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre (distance qui crée de la relation) : *En posant mes mains sur les jambes de la personne allongée devant moi et en suivant le glissé de sa peau vers le bas dans la lenteur sensorielle, j'eus tout à coup la sensation que ses jambes devenaient immenses et traversaient tout mon corps en douceur, sans intrusion (343-346).**

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions : *J'ouvris les yeux. Rien n'avait changé. Avais-je eu une hallucination, un étourdissement ? Après la séance j'allais demander à A. ce qui s'était passé, peut-être m'étais-je endormie ? (346-348) ; un lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *J'ai trop envie d'en savoir plus sur cette méthode qui me fait tant de bien au corps mais aussi au mental, qui est à nouveau gravement perturbé par ma relation avec R. (340-341).**

Ressenti : perception des états physiques ; appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens : « *Est-ce que tu as senti ce mouvement dans tes*

mains ?», je répondis que oui. « Ce sont bien tes mains n'est-ce pas ? », je lui dis en souriant que j'espérais bien que ce soient mes mains. « Alors, valide ce que tu sens, ne doute pas de ce que tes mains perçoivent » (348-351).

Manières d'être : un corps qui ressent les effets de ce qui lui arrive. Un lieu d'auto-affection ; une frontière claire pour se différencier de l'autre ; proximité physique de l'autre ; caractère non subi de la séparation ; distance positive avec son passé : *Je me suis séparée du doute et j'ai ressenti alors quelque chose qui ressemble à l'idée que je me faisais de la grâce : ni rêve, ni illusion, mais le goût, plein de douceur dans ma chair, d'un état de confiance (351-353).*

Première discussion : si j'ai pu rassembler mes données au sein de toutes les cases, c'est que l'expérience du Sensible les réunit toutes. S'il y a un sentiment de séparation passager, c'est avec le doute qui intervient juste après l'expérience, mais qui est très vite effacé par la validation de mes sensations. Le fait d'avoir pu ressentir les effets de mon expérience pendant la séance m'a permis d'avoir une sensation d'unification qui ressemble à une séparation bienfaisante d'avec l'idée même de séparation : la douceur que j'ai ressentie me donne confiance dans ce que j'ai vécu.

Évolutivité : en remplissant les cases des tableaux selon les critères prédéfinis, je me suis aperçu qu'il y avait comme un mouvement spiralé qui englobait des contenus de vécus tels que qualité de rapport, distance nécessaire à l'autre, distance de proximité ; que le rapport au corps et au ressenti rassemblait les états évolutifs des différents statuts du corps ; et qu'enfin, les manières d'être à soi et au monde, qui correspondent d'habitude aux critères du rapport positif à l'événement, apparaissent ici comme l'aboutissement d'un cycle qui part de la qualité de rapport à l'autre pour arriver à une qualité d'amour à soi. C'est le doute qui se dissout pour laisser place à la confiance.

Représentations en lien avec le rapport perceptif au mouvement interne : ***Une sensation de grâce en soi.***

§ 9 - (séparation positive)

Situation : je propose à R. une séance d'accompagnement manuel et après la séance, lui demande de me faire part de ce qu'il ressent : *il me répond un peu agacé : « Qu'est-ce qu'il faut que je ressente ? Dis-moi, moi je ne sais pas » (355-357).*

Contenus de vécus : sentiment d'amour : *S'il n'a pas vraiment ressenti grand-chose, il doit encore moins comprendre ce que signifie cet amour qui circule en moi(370), proximité physique de l'autre : Ce toucher sensible n'est pas le prélude pour des caresses amoureuses (371). Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher : Je lui explique que c'est un vrai bonheur de sentir ce que l'on vit en soi et en l'autre, sans fusion, ni intrusion (358-360). Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : Je suis en rapport avec ce qui se transforme en lui, avec lui, je suis en rapport avec "de l'autre" en moi, qui se révèle à moi, qui est fait de lui, et de quelque chose de sensible qui nous est commun, que j'accompagne avec respect et précaution, sans intrusion (374-376). Frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre : j'ai ressenti, tout à la fois, la matière de son corps à lui qui se modifiait, et la mienne, bien distincte de la sienne, délicieusement libre dans une proximité à lui (372-374). Différenciation et dé-fusionnement : Plus je me sens vivante plus l'espace se libère en moi et autour de moi, plus je ressens que R., lui, s'éloigne de moi. C'est comme s'il se détournait de notre histoire, s'en échappait (364-366). Distance nécessaire entre deux êtres : Notre espace commun dévoile son effacement, comme une future absence à "l'autre" que je deviens (368), espace qui crée de la relation : C'est comme si nous étions dans un même lieu, sans frontières, à la fois proches et à la bonne distance de ce que je perçois comme de l'altérité en moi (379-381).*

Statut du corps : fonction de reconnaissance au travers des perceptions, lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *je me suis rendue compte que je pouvais toucher des personnes, ressentir une sensation d'amour qui me traverse et se diffuse dans tout mon corps, sans penser à un quelconque jeu de séduction (360-362). Un corps qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne : Je ne suis ni dans un temps différé, ni dans du transfert, je suis dans du temps réel qui se déploie en ma présence. Ce n'est ni une sensation de séparation, ni une mise à distance, ni un état fusionnel avec lui non plus (377-379).*

Ressenti : appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne ; ressenti des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens : *Je sens que plus je suis présente à moi-même, et en accord avec ce que je fais et ce que je dis, plus je me sens vivante (363-364) ; lieu d'auto-affection : Je me sens enrichie par l'expérience que je vis (376-377).*

Manières d'être : séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement : *Dans cet espace, le mouvement de vie se déploie, je suis à ma place, juste, autonome. C'est à partir*

de cet espace sensible que je ressens, par contraste, que nous sommes séparés l'un de l'autre dans la vie (381-383).

Première discussion : ici encore toutes les cases des tableaux sont surlignées car elles peuvent fusionner sans se confondre tout en existant cependant dans leur différence. Mais que ce soit dans le ressenti, le statut du corps, le rapport à soi et le rapport à l'autre il y a une globalité cohérente qui annonce des manières d'être, caractéristiques du rapport positif à l'événement : la frontière entre R. et moi me révèle que nous ne sommes pas ensemble dans la vie (fait de connaissance par contraste).

Évolutivité : l'espace de différenciation se fait de plus en plus tangible entre R. et moi : il se révèle dans mon rapport avec le mouvement interne : quand je perçois, durant l'expérience qui se vit en temps réel, que sa matière est différente de la mienne, que de l'espace se libère en moi, je me sens vivante et ne ressens aucun sentiment de séparation. Mais 'cet espace' de différenciation me laisse une tonalité nouvelle qui prend sens après la séance : à partir de ce que j'ai vécu, je ressens, par contraste, qu'il s'éloigne de moi dans la vie.

Représentations en lien avec le rapport perceptif au mouvement interne : ***Un pré-mouvement de séparation.***

§ 10 - (séparation négative)

Situation : R. suit à son tour une analyse, il change. Ce n'est pas facile à vivre mais je me sens confiante dans notre couple car il y a moins de non-dits entre nous : *J'ai bon espoir, nous arriverons à surmonter cette crise. Nous parlons enfin et les non-dits se dévoilent petit à petit (388-390).* Cependant il m'annonce qu'il désire se séparer de moi.

Contenus de vécus : déception, angoisses : *Je sens un nœud dans ma gorge, je me débats (395-396)* ; perception négative de soi : *Envie de pleurer et colère montent en moi. Je vois se profiler mon image dégradée et déformée. (415-416)* ; *Je le laisse partir pour vivre ailleurs, avec une autre (...) j'ai envie de hurler (400-402)* ; discontinuité dans les repères identitaires : *C'est lui qui a pris la décision de se séparer de moi (406)* ; *il me demande de l'attendre car il ne sait pas encore si c'est une crise momentanée, ou une séparation qui va l'amener au divorce (402-403).* *Je ne supporte pas qu'il me quitte. J'entends son « je t'aime » qui résonne en moi comme une vraie déclaration d'amour qui me touche profondément. J'y crois vraiment*

et ça me fait mal (406-408). Absence de projet de vie : Il rompt le dialogue amoureux, pour me proposer un dialogue fraternel, c'est au-dessus de mes forces (411-412).

Statut du corps : 'j'ai' un corps qui a peur du temps qui passe : *Je vois se profiler mon image dégradée et déformée (416), 'je vis mon corps', sa souffrance et ses affects, 'je suis' un sujet ressentant ce qu'il vit dans son corps en souffrance.*

Ressenti : peurs : *Je me sens comme une femme stérile à qui on a enlevé son utérus ou qui accouche d'un enfant mort. Je sens que cela commence à se fêler, à se craqueler aussi dans ma tête. Je n'ai plus de repères (418-420) ; effroi, sidération : Je suis déchirée de tristesse (404). Souffrance existentielle : (non-appropriation de la valeur du vivant en soi) : *Il se voit comme une huître accrochée à son rocher, je me vois comme une coquille vidée de sa chair, jetée à la mer après avoir été consommée (408-410). Vulnérabilité : déception, trahison, perte de confiance : C'est humiliant pour ce vieux corps de ne plus être aimée entière, de ne plus être regardée et désirée (410).**

Manières d'être : éloignement de soi avec encore plus de dépendance à l'autre : *C'est avec lui que je veux poursuivre le chemin amoureux, c'est avec lui que j'ai franchi plein d'étapes et ancré du lien, c'est avec lui que je veux trouver une sérénité et un équilibre amoureux à deux. Mais justement ce n'est pas ce qu'il désire (412-414). Manque de distance dans le processus d'autonomisation : je cherche son appui, je voudrais qu'il me prenne dans ses bras, je voudrais lui dire : « Arrête de me faire souffrir, reprend tes esprits, ne me lâche pas, c'est notre histoire à tous les deux, on est presque arrivé au but, l'amour aura le dessus » (420-423) ; peur de se perdre ; *Ce n'est pas de l'espace qui se libère, c'est une décharge qui me cloue et me traverse comme un coup de poignard dans le dos, au cœur de l'omoplate (426-428) ; perte de la notion de limites : Je me sens couler au fond (429). Éloignement des autres avec sentiment d'abandon : *Je suis doublement séparée : de ce qui s'est "engrammé" de lui, en moi, comme une identité, mais aussi de la partie de moi-même qu'il est devenu, qu'il emmène avec lui, qu'il va donner à l'autre (430-432) ; apitoiement sur soi : Son corps absent, séparé du mien, devient une réalité, nous ne ferons plus l'amour ensemble. Je suis séparée de ma légitimité de femme, la sienne ; séparée de ses je t'aime qui vont s'adresser à une autre que moi (424-426).***

Première discussion : Ici il y a un vrai déchirement entre mon désir de reconstruire notre relation sur de nouvelles bases et la prise en compte du désir de R. de construire ailleurs une

relation amoureuse. J'ai commencé à remplir le tableau de mes données en prenant le cadre 'négatif' dans la mesure où la souffrance dominait la scène. Je me suis alors demandé quelle incidence mon expérience du Sensible avait pu avoir sur mes affects : je ne cherche plus à masquer les émotions que je ressens, je les habite et j'ai conscience de ma difficulté à accueillir les choix de l'autre qui m'échappe. J'ai reconsidéré mon tableau sous l'angle positif mais je me suis rendue compte que quelque chose en moi résistait, se tenait immobile, victime d'une situation figée à jamais. Certes je revivais des peurs anciennes (peur de couler, peur de l'abandon) mais je reproduisais aussi les comportements auxquels j'étais encore attachée : repli sur soi, apitoiement et victimisation, caractéristiques de la séparation négative'.

Évolutivité : cette fois je savais que je pouvais apprendre de cette relation duelle qui resurgissait comme un vieux résidu collé à ma peau. A présent que R. 'abandonnait la partie', qu'il séparait (dans le sens de distinguer deux éléments troubles) ce qui entretenait entre nous la confusion, je devais apprendre à couper le cordon de notre 'union tordue' et démêler seule les fils de cette relation duelle entre moi et moi.

Représentations liées à des valeurs et à l'image de soi (*sphère affective et émotionnelle*). **Une relation duelle avec moi-même.**

§ 11 - (séparation positive)

Situation : alors que nous sommes séparés depuis plusieurs années, je croise R. à la sortie du métro avec sa nouvelle compagne : *je suis sous le choc de ce que mon corps m'impose : c'est une déflagration, le retour de la plainte en moi. Cette rencontre a ré-ouvert "la béance" de la promesse d'une réparation qui n'a pas eu lieu et qui se manifeste toujours. A la place où R. s'est attaché à moi et où je me suis attachée à lui, une frontière bien gardée s'est érigée au-delà du temps. J'y demeure seule, enchaînée au mur de mes lamentations - espace vide qui cherche toujours à être comblé - et je n'arrive toujours pas à me libérer de ces attaches qui entravent ma vie et m'empêchent d'avancer (462-468).*

Contenus de vécus : confrontation avec le monde et l'autre ; la peau marque la séparation entre soi et autrui : Je ressens en le voyant que je n'ai pas renoncé à un idéal d'amour avec R. : *Le revoir avec une autre ravive mon désir d'amour, de confiance et de liberté avec lui. Je persiste à croire encore à la possibilité d'une histoire d'amour qui n'a jamais eu lieu avec R., je la désire et l'attend au fond de mon être, je refuse d'en faire le deuil (481-483).* Frontière claire qui délimite deux espaces ; distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la

relation. C'est R qui me montre le réel, c'est très clair pour lui, cela m'oblige à l'être moi aussi : *R. ne m'attend pas. Il m'indique la présence bien réelle de sa compagne, il me montre "son Unique", me signale clairement que la place qu'il m'avait donnée est prise et que c'est elle qui l'occupe à présent (500).* Différenciation et dé-fusionnement : c'est parce que R a réussi à se dé-fusionner de moi, que je ressens combien je suis encore accrochée à un idéal d'amour à travers son image : *R. me remet les pieds sur terre, mon corps est sous le choc de cette évidence : je suis bel et bien séparée de son corps mais aussi de ce que nous avons construit ensemble. C'est fini, on passe à autre chose (500-502).*

Statut du corps : 'je vis' mon corps de chair qui souffre d'être toujours l'objet de ses représentations : *Comme Pénélope, j'attends mon époux (in)fidèle qui m'a consacré son "Unique". Ce n'est qu'un mythe qui me donne bien du fil à retordre (496-499).* Je m'aperçois que je n'habite pas mon corps, que je n'ai pas renoncé à occuper celui de l'autre qui acceptait d'être mon reflet, qui aujourd'hui m'échappe : *Je le veux souffrant, malheureux de m'avoir quitté. Mais je sais aussi que notre relation n'a pas connu la joie, elle ne s'est pas conjuguée ensemble, et que R. n'a pas besoin de moi pour vivre (473-476).*

Ressenti : perception des états physiques, tensions, détente, douleurs : *Nous sommes divorcés à présent, libres d'aimer et d'écouter nos désirs séparément, l'un sans l'autre. R. n'a aucune promesse à tenir vis-à-vis de moi ni moi vis-à-vis de lui, il s'est libéré de sa parole, je dois trouver la mienne (503-505).* Un corps affecté, qui ressent les effets de ce qui lui arrive mais essaie d'en tirer des leçons : *Son amour n'est pas pour moi, il se décline sans moi, ailleurs, avec une autre. (476-477) ; Je me vois seule face à moi-même, séparée de R. et de l'endroit rassurant où nous étions ensemble avant, là où je me sentais propriétaire exclusive de son amour (479-481).*

Manières d'être : caractère volontaire ou non subi de la séparation : *C'est "de la séparation" qui nous a réunis, dans une promesse d'amour qui ne doit jamais se réaliser ; qui doit toujours manquer, pour laisser du désir se créer dans une plaie ouverte à tous les possibles ; pour vaincre la mort en nous. Dés lors comment pourrais-je me résoudre à me séparer de ce qui me sépare de la mort ? (484-487).* Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui : *Je ne suis pas libérée de ce qui est enkysté dans mes fibres profondes, qui provoque cette poussée inflammatoire. C'est elle qui occupe ma place, cela me fait mal. J'ai besoin qu'il ait besoin de moi (471-473).* Lieu d'expression de soi à travers le ressenti : *Il ne me reste plus qu'à poursuivre mon ouvrage seule, à raccommoier avec mes mots, au plus près de ma sensation les trous qu'ont fait les mythes dans mon tissu vivant (506-508).*

Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement : *Je ne vais pas recommencer inlassablement à tisser des plaintes sur son absence, il ne reviendra pas, ne me le demande pas (505-506).*

Première discussion : Cette description recoupe la question de la précédente séquence à propos du travail qu'opère le Sensible sur mes affects. En effet, même si le sentiment de séparation est ravivé par cette rencontre et que je suis moi-même étonnée d'en être aussi 'remuée', je la considère comme positive dans la mesure où je perçois une résonance qui s'éprouve dans l'intimité de mon corps. Je valide ce que je vis, ressens dans mon corps mes émotions et surtout observe ce désir figé de vouloir habiter le corps de l'autre comme si je comprenais que je continuais de délaissier le mien. Il est de plus en plus clair que je n'arrive pas à me séparer de cette représentation : quelque chose en moi court toujours après une promesse de réparation, en lien avec l'amour. Cependant, je veux aller au bout de ce que j'éprouve pour apprendre de cette expérience. Je comprends malgré ce qui m'affecte que nous nous sommes rencontrés R. et moi pour résoudre *l'un avec l'autre*, à tour de rôle, et non *pas ensemble*, une problématique de séparation avec *'de l'autre'*, différent de nous. Ce cycle semble terminé pour lui, le sera-t-il jamais pour moi ?

Évolutivité : C'est en veillant à ne pas quitter le mouvement interne que j'apprends à me confronter avec le vivant et à renouveler le désir d'exister par moi-même, séparée et sans promesse de réparation. L'expérience du Sensible me permet transformer cette représentation, cristallisée en moi, en une matière à écouter à écouler et à réguler.

Représentations liées aux valeurs (à un idéal) et au rapport perceptif à soi : ***Une lente rééducation sensorielle.***

Partie 3 - Rencontre avec le Sensible

Dans cette partie consacrée au Sensible, l'écriture est thématique, et non plus chronologique : j'y décris des expériences de séparation, vécues en situation d'extra-quotidienneté, qui ont eu lieu durant ma formation, dans une période qui recoupe celle de ma séparation avec R. Le dernier objectif opérationnel de ma question de recherche étant « de comprendre de quelle façon l'expérience du rapport au Sensible modifie mon rapport au sentiment de séparation et crée en moi un sentiment de rassemblement », mon propos a donc été de décrire comment j'ai pris conscience de ces phénomènes de séparation qui m'ont permis d'apprendre de ces

expériences. Dans la mesure où le corps et le ressenti sont les conditions premières de l'expérience extra-quotidienne, j'ai adapté mes tableaux et l'ordre des rubriques avec les caractéristiques négatives ou positives précédentes en rajoutant des caractéristiques 'hors catégories existantes' (Bois, 2007) qui constituent des étapes importantes d'une évolutivité du rapport au corps en Pédagogie Perceptive. En effet ces indicateurs font ressortir les effets d'un mouvement constant d'entrelacement des contenus de vécus qui deviennent des manières d'être, qui redeviennent à leur tour des contenus de vécus, dans un processus sans cesse en transformation.

§ 1 - (séparation positive)

Situation de départ : expérience extra quotidienne à deux avec pour consigne de porter notre attention sur la façon dont nous sommes en contact avec la matière de l'autre : *Nous avons démarré l'exercice individuellement, en essayant de sentir la résistance élastique avec le sol, debout, jambes et pieds écartés, comme si nous voulions, sans bouger les pieds ni les jambes, écarter la moquette. A partir de ce petit échauffement nous avons enchaîné avec la même consigne le mouvement de la fleur⁴⁷ dans le premier degré (4-7).*

Statut du corps : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions ; un corps sujet de ce qui lui arrive ; un lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ; un corps sensible qui se perçoit percevant ; qui fait partie du processus réflexif de la personne : *J'aime cette progression lente de la résistance élastique qui éveille doucement notre présence à une sensation d'incarnation. Je me sens stable, de plus en plus ancrée dans le sol et prête à poursuivre à présent le travail à deux (7-10).*

Ressenti : perception des états physiques ; ressenti des informations sensorielles ; le corps est le lieu d'expression de soi, de créativité : *De point d'appui en point d'appui, nos corps dessinent des histoires que nous ne connaissons pas encore, c'est délicieux de se laisser emporter (16-18).*

Contenus de vécus : appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne ; lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens se transforment en => **Manières d'être :** confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher : *Mon épaule contre son épaule, je me mets en contact avec l'autre dans un infime mouvement transversal et j'absorbe son glissé dans la*

⁴⁷Le mouvement de la fleur fait partie du mouvement codifié, élaboré selon les codes de la physiologie gestuelle et du mouvement interne, qui offre un référentiel de lecture invariant et stable.

résistance élastique, et elle, dans un mouvement contraire, fait de même (10-12) ; qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : Sans la déstabiliser, je mets à présent tout mon poids qui pénètre doucement sa matière, et le mouvement s'amplifie, devient de plus en plus onctueux, se libère. Je sens "du tonus" qui nous traverse et nous anime (14-16) ; frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre : Je cherche à ne pas perdre le contact avec cette épaisseur qui m'offre une légère résistance et sculpte nos espaces différenciés (10-14).

Évolutivité : processus de transformation

Fait de conscience : *Bientôt les points d'appui disparaissent de mon champ attentionnel, je suis entièrement absorbée et je disparaiss dans cet espace qui s'ouvre à moi, pour moi, je perds mon équilibre et suis prête à tomber (18-20).*

Fait de connaissance par contraste : *Je me suis glissée dans l'autre et dans la résistance qui nous construisait ensemble, mais j'ai perdu mon axe de présence, mon ancrage avec le sol (18-22) ; différenciation et dé-fusionnement : Nous reprenons alors l'exercice avec l'intention de respecter les points d'appui, de sentir monter les impulsions qui font démarrer le mouvement dans telle ou telle direction, d'être avec ce qui se déroule, de réajuster sans cesse notre attention et notre mouvement au service de l'expression de notre intériorité respective. (22-26) ; distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation : Nous sommes réunies dans un espace identique où chacune se transforme, est transformée, transforme l'autre. Ce contact est toujours aussi délicieux mais en plus j'assiste à nos deux transformations et je reste autonome et distincte de l'autre. Je suis à ma juste place, dans une distance de proximité à moi et à l'autre (26-29).*

Nouvelles manières d'être (à soi et au monde) : distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui ; séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement qui devient => **Prise de conscience** : *Je prends alors conscience que dans ce no man's land confusionnel où je me suis quittée moi-même et perdue dans l'autre, nous étions séparées (29-31).*

Première discussion : afin d'évaluer comment évolue la place du corps dans le ressenti de ces expériences avec le Sensible, je me suis appuyée sur le concept de modifiabilité perceptivo-cognitive avec les 7 étapes du processus de transformations qui montrent bien le parcours à la fois perceptif et cognitif de l'expérience sensible. La sensation de séparation est ici **un fait de conscience** de la perte de présence à soi. Elle va permettre d'apprendre de cette expérience, de

la revivre et de ressentir comment, tout en étant présente à ce que je vis et présente à l'autre dans une distance de proximité, je ne perds pas mon équilibre.

Évolutivité : grâce à l'**intention et l'attention** (intentionnalité) dans mes points d'appui et dans l'écoute des impulsions de départ, la neutralité active se met en place. Je suis dans une réciprocité actuante avec ma partenaire, présente au mouvement qui nous unit dans nos différences. Le contact n'a rien perdu de sa saveur, je ne me laisse pas entraîner ni ne me perds dans l'autre. Je me sens à ma place, à la fois proche de l'autre et proche de moi, dans une distance juste. Il y a alors une **donation de sens** : sans la distance de proximité que crée la neutralité active, il ne peut y avoir de réciprocité actuante, quelque chose est en déséquilibre : ma vulnérabilité n'est pas de me perdre dans l'autre (jugement sur moi) mais bien de pouvoir accueillir l'autre sans me perdre en elle (neutralité active). Cet infime réajustement de la place de mon corps dans l'espace bienveillant du sensible intervient par contraste, transforme mon ressenti. Le sentiment qui en résulte est *un sentiment de rassemblement*.

§ 2 (séparation positive)

Situation de départ : méditation guidée : *Projet de ne rien attendre, de s'abandonner à ce qui se présente, même si rien ne se passe (34-35).*

Contenus de vécu (du rapport au Sensible) : confrontation avec le monde par le mouvement et le toucher : *Je sens immédiatement un axe de présence attentionnelle qui me permet d'être en contact avec une écoute du silence qui modifie petit à petit l'ambiance en moi, autour de moi (35-38) ; le silence devient une épaisseur, un volume sur lequel je peux prendre un appui, un champ perceptif avec lequel je peux entretenir un rapport d'intériorité avec moi-même (38-40). Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : « Qu'est ce que cela vous fait ce que vous vivez en ce moment ? Est ce que cela vous fait du bien » (58).*

Manières d'être : résonance : « Est-ce que vous "aimez" être en contact avec ce lieu du Sensible ? » *J'entends résonner en moi le mot "aimer" et mon cœur se met à battre plus vite (58-60).* Je me demande s'il y a ici amour et attachement à mon être, de quel ordre est cette frontière entre moi et moi, cette distance qui limite mon rapport au vivant en moi. Ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens : *Je panique un peu et m'aperçois que je ne sais pas d'où répondre, et qui interroger. Je me pose alors la question de là où je suis, dans le dialogue tissulaire qui s'est instauré avec mon corps : « Aimes-tu cela ? » (65-68). Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement* : *Je laisse faire, mais je me sens aussi "comme un amour sans personne pour le recevoir". Ces mots écrits par Danis Bois me touchent bizarrement plus que ce qui se passe*

en moi. C'est comme s'ils arrivaient à nommer l'endroit exact où je me sens séparée et distante de ce que je ressens. (47-50).

Statut du corps et ressenti : un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne : *Je me sens séparée en deux : je ressens du mouvement, j'assiste à tout ce qui meut en moi, mais cela ne m'émeut pas, je n'arrive pas à valider ce ressenti comme m'appartenant (63-65).* Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne : *Pourtant je sens bien une animation qui prend vie et se déploie, créant un mouvement en moi qui dépasse le cadre du visible. J'en ressens les effets bienfaisants dans mes articulations, du calme et de la légèreté dans ma tête, de la chaleur dans mes membres, un état de tranquillité. Je sais que c'est là que se jouent des choses, dans la profondeur de mon être (43-47).*

Contenus de vécu : lieu d'auto-affection. *'Je suis' mon corps : Dans mon ventre monte un flot de chaleur, délicieux et tranquille. Je me laisse pénétrer sans crainte d'intrusion par cette douceur, je me sens en confiance (66-69).*

Nouvelles manières d'être (à soi et au monde) : *Ce sont des flots d'une grande douceur qui n'arrivent pas à s'arrêter, que je ne cherche pas à arrêter, qui me disent : « mais oui j'aime ça, oui cela m'émeut ». Je ressens alors comme une caresse intérieure, la sensation que toutes mes résistances se diluent, que je suis une seule et même matière, dans un même lieu, rassemblée, au sein des autres. La vie glisse en moi, joyeuse, elle se dessine avec moi. Je suis ensemble (70-75).*

Première discussion : certaines des caractéristiques du rapport positif à l'événement indiquent un amour et attachement préalable et une frontière claire d'avec l'autre. Or je remarque en suivant l'ordre de mes rubriques dans l'analyse en mode écriture, que le sentiment d'amour a du mal à trouver un ancrage en moi et que, par ailleurs, la frontière entre moi et moi instaure de la séparation et non une distance de proximité.

Cela ressemble à un conflit d'ordre cognitif : les conditions extra-quotidiennes sont réunies pour que l'expérience d'accès au mouvement interne ait lieu : l'intention avec attente sans attente ; le rapport avec les appuis corporels qui crée un axe de présence ; le rapport à l'écoute du silence. Or, malgré mon désir de l'être, je ne suis pas touchée par ce que je perçois. Le constructivisme nous aide à comprendre les enjeux et implications d'un renouvellement des représentations : en même temps que je ressens l'animation qui se déploie, avec la présence du psycho-tonus qui crée du bien être articulaire et un état de tranquillité, j'observe. Je me sens d'abord comme une spectatrice indifférente à ce qui se vit en elle (avec la conscience de

rater l'essentiel puisque le désir d'être touché est bien là en même temps qu'un manque). Je reçois et reconnais l'information, je l'assimile à du déjà connu.

Pourtant il y a une résonance au mot aimer, qui va provoquer cette adresse directe à ce que je vis dans l'enceinte de mon corps. Je prends conscience que je ne me l'approprie pas, que je ne suis pas là *complètement*. En même temps que je continue à sentir du mouvement, mon cœur s'accélère et je m'aperçois que je ne me suis pas posé la question de savoir si j'aimais ça. Comme si les effets ne devaient pas me concerner, ne m'appartenaient pas. Je me mets à nouveau en lien avec mon intériorité corporelle qui se meut en moi, avec cette question. D'un seul coup mon ventre répond et alors je sais que j'aime ça, que c'est bon et je me sens en confiance. Je suis dans un vrai dialogue tissulaire, où le flux de douceur qui m'envahit m'émeut. Sensation d'être rassemblée, de recevoir une caresse intérieure. J'accède alors à mon vécu : 'je suis' mon corps et j'ai le sentiment d'exister. J'ai une appartenance et une légitimité que je me suis donnée à moi-même.

Je me valide, je suis autonome et adaptable. ***Le dialogue tissulaire amoureux.***

§ 3 - (séparation positive)

Situation : accompagnement manuel avec A. : *Je lui ai demandé en urgence une séance de relation d'aide manuelle, car depuis que je connais la date prochaine de mon divorce avec R., je n'arrive plus à accepter cette séparation et ne cesse de refaire toutes les nuits en boucle ma vie avec lui (81-84).*

Contenus de vécus négatifs : relation avec moi et autrui de moi.

Perception négative de soi ; manque de projet de vie : *Chaque matin au réveil j'essaie de mettre en mouvement la vie en moi mais c'est une petite mort que je vis, comme si toute flamme était éteinte. Je ne suis pas joyeuse d'exister. Je me sens comme une mer étale et pétrifiée (84-86).* Dépendance à l'autre ; manque d'autonomie : *Je cherche mon rythme, que l'autre, par sa présence, créait en moi, pour moi. Il me manque cette impulsion qui me venait de lui, que je prenais chez lui, qui me permettait d'exister, de tracer mes contours par rapport à lui. C'est cela qui va m'être enlevé, c'est de cette peau que je suis séparée et cela me déchire (84-90).*

Statut du corps et ressenti : un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions, un lieu d'expression de soi à travers le ressenti. *Je suis allongée sur le dos, essayant de me connecter avec le mouvement tissulaire haut et bas pour être le plus présente possible à l'immédiateté, et favoriser l'accordage entre moi et moi. Les mains de A.*

*sur mon thorax me font du bien, sa pression est ferme, c'est de cela dont j'ai besoin car je me sens comme vidée de moi-même et totalement désincarnée (78-81). Mise en relation avec le mouvement interne. **Fait de connaissance et prise de conscience** : Soudain le mot "peau du psychisme" me vient, je vois la peau de R. et la mienne comme confondues. La mienne m'apparaît étrangère, inconnue, alors que celle de R. que j'ai côtoyée pendant tant d'années m'est totalement familière. Cette enveloppe qui est faite de l'autre a recouvert la mienne avec son consentement et le mien. J'habite un corps séparé de sa membrane sensible qui n'est pas identifiable ni identifiée par moi-même (92-98).*

Contenus de vécus positifs : relation avec A, dans la réciprocité.

Frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre ; confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre : A. me demande de décrire ce que je ressens : je tente de suivre, durant ses points d'appui, le mouvement interne et tonique qui s'organise en moi (90-91). Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne : A. fait de longs points d'appui pour que je me sente concernée dans ma chair. Cette confrontation avec ma matière me remet dans le mouvement. Je ressens une grande amplitude qui s'ouvre vers l'extérieur (98-100).

Fait de conscience : le mouvement vers l'intérieur s'arrête à ma peau comme si je devais m'en méfier (101). Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens : A. me demande alors de me mettre en rapport avec la luminosité derrière mes paupières, cela relâche mes globes oculaires tendus, et la lumière commence à pénétrer doucement vers l'intérieur de moi, ouvrant des canaux d'ambiance colorée. C'est très doux, ténu, avec des formes qui se font et se défont en volutes. Je me laisse "altérer" par l'avancée de cette douce intensité qui me révèle, que j'accepte de recevoir sans peur, cette force de vie qui s'incarne doucement en moi (101-106).

Manières d'être : un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne ; opportunité pour vivre un changement : A. a posé ses mains sur mes jambes, je perçois à présent la continuité d'un mouvement qui s'offre dans un rythme régulier et lent de divergence et de convergence. Mes articulations se dénouent, mon sacrum se dépose dans la table comme s'il fondait de plaisir. Je ressens quelque chose de l'ordre d'un courant de jouissance qui parcourt mon corps, la saveur dans ma chair d'une force agissante qui pénètre en moi et avec moi, qui transforme en désir de vivre ce qui me sépare de la peau de R (106-112). **Nouveau fait de conscience.**

Première discussion : Je me sens vidée et désincarnée, je dors mal, je repense à R. et à notre vie ensemble. Malgré la mise en condition pour me connecter chaque jour avec le mouvement interne mon état d'être fait souffrance : je ne suis pas joyeuse d'exister et j'ai perdu mon rythme interne. C'est R. qui m'impulsait, mes repères c'était lui, non seulement psychiquement mais aussi physiquement : je sais que le contact avec sa peau va me manquer, que je vais en être privée. Je connais aussi l'apprentissage et la mise en condition nécessaire pour accéder à une présence incarnée surtout quand l'affect revient à ce point. Je suis consciente que mon état psychocorporel demande d'être accompagnée. J'accepte de suivre les consignes de A. qui me demande de décrire ce que je ressens en temps réel. Je sais que je peux m'appuyer sur des outils internes et me mettre en relation consciente avec une **immédiateté**. Je participe à ce qui peut se transformer dans mon être à partir du toucher bienfaisant de A. et des ses pressions fermes : cependant je résiste et ressens combien la peau de R. va me manquer. Cette pensée (projection dans le futur) m'amène à un **fait de connaissance** par contraste et une **prise de conscience** de la pauvreté perceptive de ma relation à mon propre ressenti : ma peau m'est plus étrangère que celle de R., je n'arrive pas à l'identifier comme mienne, je me suis identifiée à la peau de l'autre. Les longs points d'appui viennent me solliciter dans ma chair, je sens une amplitude, une ouverture vers l'extérieur, mais peu d'amplitude vers l'intérieur. Ce **fait de conscience** interroge la confiance que je porte à ma propre intériorité. **Le rapport avec la luminosité** crée un relâchement de mes tensions oculaires, une ambiance colorée pénètre doucement en moi, ouvre un espace à l'intérieur de moi, qui me fait du bien, que j'accepte de recevoir qui m'ouvre à autre chose : nouveau **fait de conscience** avec la sensation que de la vie commence à s'incarner doucement sous forme de volutes qui se font et défont. Je deviens présente au mouvement dans une continuité de ressenti et une sensation de **globalité**, un rythme lent et régulier, qui est le mien et m'appartient, me fait du bien jusqu'au sacrum. **Donation de sens** : je suis en relation avec une sensation de liberté qui me délivre une direction pour ma vie : le désir de vivre, comme un courant qui parcourt mon être, me donne **le sentiment d'existence**.

Nous voyons dans cette dernière séquence que se manifeste une activité cognitive spontanée au contact du corps sensible, qui redonne avec le sentiment d'existence : *Un sens pour ma vie*.

CHAPITRE 2 - SYNTHÈSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION

1. Synthèse des résultats

Dans cette section, je vais maintenant regrouper des thèmes ayant des points communs afin d'avoir une vue synthétique des résultats. Pour chaque partie, voici donc résumés les indicateurs, dans mon parcours de vie, d'un sentiment de séparation destructeur d'une part, et d'un sentiment de séparation constructif d'autre part, tels qu'ils apparaissent à l'issue de l'analyse des données. Afin de rester le plus possible dans la neutralité active, je me nommerai dans les tableaux sur la place du corps, 'le sujet'.

Dans la partie 1 - Enfance, on assiste à la construction d'une identité qui se cherche dans le regard de reconnaissance de l'autre au sein du cadre familial ou des proches. La recherche d'un ancrage de soi se positionne presque toujours d'une manière réactive, pour ou contre, avec ou sans l'autre. La dominante est la recherche d'une identité autonome qui s'exprime dans une identification à l'autre.

1 Le sentiment destructeur et ses effets souffrants

A. Perturbations dans les phases de construction de la personnalité et de l'ancrage identitaire : au niveau de la confiance - de l'estime de soi - de l'unité psychocorporelle - de l'identité sexuelle.

B. Stratégies comportementales d'individuation : - trouver ma place - valider mon désir propre, qui se traduisent par un *éloignement de soi et des autres* : s'absenter de soi - figer le temps - dévaloriser l'amour de l'autre en moi.

La place du corps : le sujet n'est pas habité par son propre élan vital qui dépend de celui de l'autre. Le corps est sans cesse déplacé de son ressenti, il cherche ses contours en s'identifiant ou en se projetant dans l'autre ; il s'absente et s'éloigne de ce qu'il ressent. C'est un corps sans fondation de soi.

2 Le sentiment constructif et ses effets libérateurs

A. La mise à distance des tensions : -petits arrangements avec l'idée de la mort => découverte de la créativité

B. Les transformations des représentations avec connaissance par contraste : - un espace différent de celui de l'autre => un espace pour de l'altérité - le ressenti de la confiance dans l'intériorité du corps => un espace pour de la réciprocité.

La place du corps : quand la distance de séparation ne crée pas de souffrance, le sujet découvre un espace pour la créativité et la confiance. Le corps trouve ses contours dans ce qui est différent de lui.

Dans la partie 2 - Théâtre et R., j'ai conservé la catégorisation en moments 'négatifs' et 'constructifs' à laquelle j'ai ajouté les catégories inspirées des « représentations initiales » de D. Bois⁴⁸ afin de mieux cerner l'évolution de la place du corps dans les processus représentationnels à l'œuvre. La dominante est toujours la recherche d'une autonomie vis-à-vis de l'autre. On retrouve les stratégies de vie de la partie 1 avec une évolution où se dessine nettement une quête de soi.

1 Le sentiment destructeur et ses effets souffrants

Représentations liées à des valeurs et à l'image de soi :- lien à l'autre dans l'absence à soi - mise en place d'une relation duelle- un corps occupé par l'autre - un jeu de massacre en solitaire - à la frontière de la folie.

2 Le sentiment constructif et ses effets libérateurs :

A. Représentations liées à l'image de soi : **voies de passage** pour trouver à la fois une proximité avec son ressenti et une mise à distance des affects/ sans distance avec l'image de l'autre en soi : -rencontre avec une présence incarnée de soi- à la recherche d'un lieu de dialogue avec soi.

B. Décollement de certaines représentations et mise à distance des tensions pour être en résonance avec soi-même : **le corps tente de devenir sujet de ce qu'il vit** et apprend de ce qu'il perçoit : - l'annonce d'un lieu d'auto affection- le retour au réel - la validation du désir -une reconstruction de l'image de soi -une frontière claire avec l'autre.

C. Représentations en lien avec la découverte d'un rapport perceptif renouvelé de soi : il y a un vrai processus de recherche **pour habiter son corps** dans un lieu de réciprocité avec soi-même : un lieu de présence à soi – une sensation de grâce en soi - un pré mouvement de séparation.

La place du corps : on voit que le corps est un vecteur qui fournit un socle de vécu pour un positionnement personnel Le sujet cherche à apprendre de ce qu'il perçoit, il veut se construire seul, a besoin d'exister et de s'écouter différemment mais il est toujours attaché à ses représentations initiales. Cet attachement qui repose sur un vécu du corps antérieur (se mettre à la place de l'autre pour devenir sujet) installe une posture où le corps devient objet de sa quête d'autonomie. C'est un corps 'préoccupé' d'amour mais sans espace en soi pour l'accueillir ; un corps 'hypothéqué' qui n'arrive pas à s'appropriier son espace propre.

On assiste, dans cette partie 2, à des 're-présentations' pour remettre en jeu la relation à l'autre : comme s'il fallait rejouer une relation vécue dans l'identification à l'autre pour apprendre à s'en séparer ; comme s'il fallait d'abord se reconnaître soi-même comme différente pour pouvoir ensuite reconnaître l'autre comme différent. La recherche d'une autonomie vis-à-vis de l'autre s'exprime simultanément dans ma relation avec R et dans une quête d'intériorité.

⁴⁸ Les représentations liées à l'image de soi correspondent à la manière dont le sujet se perçoit, envers lui-même et envers le monde. Les représentations liées à des valeurs (sphère affective et émotionnelle) sont des « croyances irrationnelles » très proches de ce que nous avons appelé dans notre cadre théorique les représentations interprétatives (valeurs que la personne s'impose à elle-même) et qui conditionnent les comportements. Les représentations liées aux idées qui influencent l'étudiant dans son rapport au monde et à lui-même. On note ci la présence de certitudes bien ancrées, d'adhésions à des principes de vie qui rendent difficiles l'ouverture d'esprit. Les représentations liées au rapport perceptif à soi-même telles que nous les définissons, sont spécifiques à la découverte du sensible et n'apparaissent à la conscience que par contraste avec une nouvelle perception de soi liée à cette découverte (Bois, 2007, p. 274).

Dans la partie 3 - Rencontre avec le Sensible, l'évolution de la place du corps, par rapport aux parties 1 et 2, est très nette. Quand il y a un sentiment de séparation avec des effets souffrants ou destructeurs, c'est que je suis dans mes pensées. Dès que je me connecte avec mon ressenti corporel, ce sentiment se transforme rapidement en sentiment constructif qui a des effets libérateurs. L'évolution se fait sentir quand j'arrive à me reconnecter avec mes points d'appui attentionnels : je ressens à la fois une proximité, un vrai contact avec mon espace interne qui me touche, une distance bienfaisante avec le temps qui s'écoule dans la lenteur nécessaire, un espace de fécondité, d'où peut renaître avec le mouvement interne, mon potentiel vital.

Le sentiment de séparation constructif et ses effets libérateurs

Une connaissance immanente, inédite ou par contraste : -un sentiment de rassemblement de soi- un dialogue amoureux - un sens pour ma vie.

La place du corps : Le sujet engage son corps dans un processus évolutif qui donne sens à son expérience corporelle de la séparation. La distance avec soi et avec l'autre crée de la fécondité et un sentiment de rassemblement. C'est un lieu de soi pour laisser émerger son avenir. Le corps vit au présent, il peut laisser résonner l'expression du vivant, accueillir l'altérité et la réciprocité sans ressentir de sentiment de séparation, c'est un corps accordable avec les mouvements de vie et de mort.

Dans cette partie 3, ce qui domine n'est plus tant la quête de soi ou la recherche d'une autonomie par rapport à l'autre que l'attention à une qualité de rapport, de mise en lien et de réciprocité avec le Sensible. Le sentiment de séparation constructif a des effets libérateurs, il diffuse un sentiment d'existence et d'amour puis de rassemblement de soi. Durant ces trois expériences extra-quotidiennes j'ai donc pu percevoir un processus de transformation de mes propres représentations. Les contenus de vécus, qui ont émergé de ma relation au Sensible, ont révélé une nouvelle nature *de connaissance immanente* et un sentiment d'exister au-delà du sentiment de séparation. Pour résumer, il existe donc plusieurs configurations possibles du sentiment de séparation, au cours de ma vie :

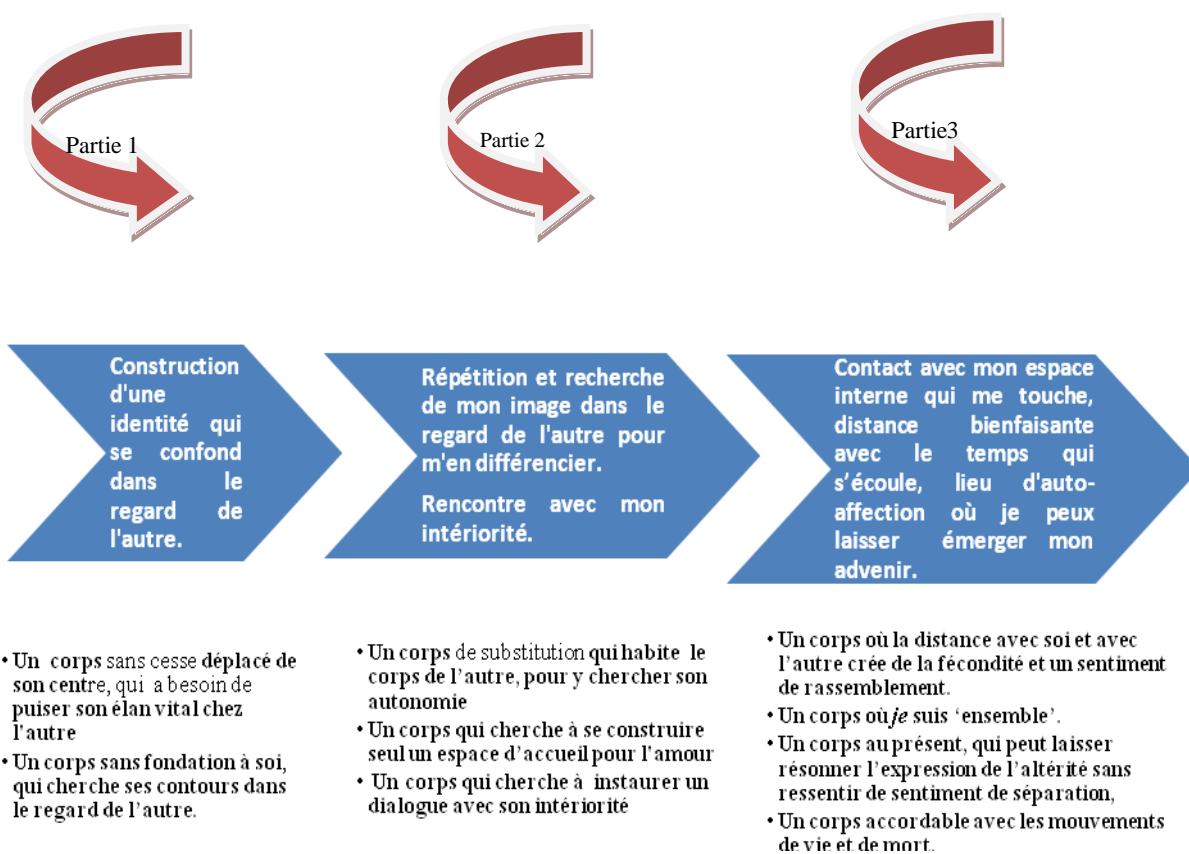
1. **Le sentiment destructeur et ses effets souffrants** : qui correspond au retour au mental

2. **Les différents sentiments constructifs** qui correspondent à une évolution du rapport au corps, où les mouvements émotionnels se vivent en conscience :

-Ceux qui ne sont pas forcément exempts de souffrance et d'affect : a) *Le sujet cherche à mettre de la distance dans ses affects, mais reste collé à l'image de l'autre-* b) *La mise à distance des tensions internes avec un besoin de résonance avec soi-même.*

-Ceux où il y a donation de sens. a) *Le sentiment de séparation constructif à l'intérieur d'un processus de recherche d'un lieu de réciprocité avec soi-même.* b) *Le sentiment de séparation constructif au sein du Sensible.*

Schéma d'évolution de la place du corps au cours de ma vie



2. Discussion et interprétation

S'il est clair, dans la partie 1, que je cherche mon identité dans le regard d'amour venant des autres, tout en m'identifiant ou en m'opposant à eux, il semble que je sois encore, dans la partie 2, très dépendante de ce regard d'amour que j'attends de l'autre pour me reconnaître moi-même. En effet, dans une image inversée, je poursuis, à mon insu, une relation duelle⁴⁹ en passant d'une forme *d'amour dans l'identification* à une autre forme *d'amour dans la réflexion*. Je cherche mon autonomie en me différenciant clairement de l'autre mais suis totalement attachée, pour ne pas dire médusée, par l'image que j'attends qu'on me renvoie. Pourtant si : « La séparation affirmée comme préalable à la relation, est réfléchie dans la relation à l'autre comme différence et altérité » (Misrahi, 1999, p. 61), si *je* ne se reconnaît pas dans l'amour de l'autre et rejoue sans cesse ce qui jusque-là n'a pas été vécu dans l'altérité mais dans l'identification, il est probable que *je* se réfléchit comme altérité. En effet, les tentatives de trouées solitaires décrites dans « transitions », apparaissent comme des espaces d'écart qui ouvrent progressivement un chemin de vie singulier, que ce soit avec l'écriture, le chant, la méditation, puis avec le Sensible. Ces mises en tension créent « une fécondité » (Jullien, 2012), elles vibrent comme une musique qui touche des zones autres que celles du seul mental ou de l'affect – (excepté avec la transition 1 bis, qui alimente l'affect). La résonance fait du bien au corps, révèle une présence sensible à une intériorité.

Ce double comportement 'clivé' semble interroger les notions d'altérité mais l'évolution des séquences montre que ce besoin ne s'adresse pas tant à R qu'à moi-même. En effet, alors que je ressens que la réciprocité entre R. et moi-même manque à l'appel, je désire néanmoins que nous puissions lui et moi, atteindre ensemble un nouveau niveau d'intimité (cf. transition 3) et que les épousailles aient lieu. Je veux croire à tout prix qu'il existe de l'amour pour accueillir mon idéal. Il est sans doute plus difficile de se séparer de ce qui n'a jamais eu lieu que de ce qui a eu lieu : ne suis-je pas en train de raviver, avec ce nouvel idéal amoureux issu de mes représentations initiales, un manque en moi qui déclenchera à nouveau un sentiment de séparation souffrant ? C'est comme si l'implicite avait toujours guidé ma façon de penser et déterminé mon rapport aux autres, comme si ce mode relationnel consistait à découvrir, sous les non-dits, un désir caché de l'autre, qui allait pouvoir donner sens à ce que je vivais. En même temps que je cherchais à comprendre l'autre en m'identifiant à lui, je lui demandais de me révéler à moi-même mon existence remplie de mon imaginaire et de mes idéaux,

⁴⁹ Cf. p. 38 de ce mémoire, la définition de la relation duelle comme 'l'impossible relation à l'autre'.

parfois sans limites. Dans cette relation spéculaire, c'est 'l'absence à soi' qui se manifeste et qui demande sans cesse à être comblée par la présence de l'autre. Le théâtre m'a probablement permis de mettre à distance mes représentations et mes affects en empruntant la peau des personnages que j'ai rejoués dans mon lien à R. mais c'est comme si j'avais délégué ma propre existence à un corps 'hypothéqué' que je n'arrivais pas à m'approprier et que j'avais une identité de substitution. Il y a pourtant un élan créateur qui exprime le désir profond de se déployer mais l'exprimer en termes de manque et de tension douloureuse, c'est faire de la conscience, toujours en quête d'un idéal, une conscience inquiète, difficilement responsable de ses choix.

Au travers de l'analyse de mes données, je constate une évolution vers une posture constructive qui me met en rapport avec de l'altérité dès que je peux garder une qualité de présence qui instaure à la fois une distance (ni trop loin ni trop près) et du lien (dans un rapport de réciprocité avec moi, l'autre, le monde). Aujourd'hui, quand le sentiment de séparation destructeur prédomine dans le contexte du quotidien, des repères internes m'alertent : le temps et l'espace ne s'emboîtent pas ensemble, l'événement déclencheur et le ressenti sont bien souvent désynchronisés, la pensée prend les commandes, fige l'émotion, transforme en affect ce qui résiste dans ma matière vivante. Au contraire, suite à l'expérience du Sensible qui me permet de vivre, par contraste, un sentiment de rassemblement, le temps et l'espace sont ensemble : je m'appuie sur les indicateurs internes de changements d'états du mouvement interne, le *je* qui observe est uni avec le *je* qui perçoit, il n'y a pas division corps esprit ni de *je* qui se regarde dans l'autre se regardant coupé de soi. Dans le fond perceptif commun du Sensible, il n'y a pas de séparation entre ce qui se vit, ce qui s'éprouve : la matière devient comme 'consciente' d'elle-même et le vécu interne, tangible.

Ainsi, quand s'amorçait la séparation bien réelle entre R. et moi durant ma formation en Pédagogie Perceptive, je ressentais en moi deux mouvements contraires qui semblaient suivre un processus que je n'avais pas envisagé : la sensation du décollement de R, qui se concrétise par une vraie séparation qui me fait mal, en même temps qu'une sensation de rapprochement d'un lieu d'auto-affection qui me fait du bien. Je m'éprouve au présent, au cœur de moi-même dans ma propre chair dans un chiasme qui unit les contraires en moi.

La séparation douloureuse de cette relation conjugale qui n'arrivait pas à prendre la forme d'un amour partagé a donc pu se vivre en même temps que les retrouvailles avec ma propre altérité.

Dans le cadre de ma formation en Pédagogie Perceptive, l'accompagnement englobait trois éléments :

1) aider la personne en formation à reconnaître ce qui lui est donné à vivre, ce qu'elle observe, ce qu'elle éprouve pendant l'expérience corporelle interne puis, par extension, dans toute expérience ; 2) l'aider à donner une valeur intelligible à ce qu'elle vit ; 3) l'aider à opérer un retour réflexif post-expérientiel.

La réflexion qu'engendre ce travail d'analyse me révèle non seulement du sens, mais elle me permet de me l'approprier dans un vécu incarné et renouvelé :

- le travail d'écriture de mes données m'a permis de réajuster des amalgames et malentendus ancrés dans ma mémoire, de redonner de la valeur à certains moments de ma vie qui m'apparaissaient sous un jour négatif, de me les approprier avec bienveillance.

- la spirale m'a permis de distinguer *la* différence essentielle entre les ressentis des sentiments de séparation. Dans le sentiment dit positif, contrairement au sentiment dit négatif⁵⁰, les contenus de vécu témoignaient d'un ancrage, d'un rapport au corps permettant de créer un socle de présence au ressenti, un appui avec lequel l'événement déclencheur entrait alors en relation sans que toute la structure physique et psychique en soit ébranlée.

- le travail d'analyse de mes données m'a permis d'approfondir les liens entre contenus de vécu, manières d'être et d'interroger la place du corps et son évolution dans le ressenti du sentiment de séparation. Il m'a renvoyé sans cesse à mes stratégies de vie, à tous ces moments de flou dans une recherche de clarté libératrice.

Ce qui est innovant, à présent que tous ces résultats se retrouvent rassemblés et en discussion dans mon être, c'est qu'ils sont réunifiés, réconciliés et m'ont appris qu'ils pouvaient cohabiter ensemble. Les différents ressentis du sentiment de séparation ne sont pas si éloignés les uns des autres, ils se mélangent sans cesse, imbriqués dans un perpétuel mouvement de transformation qui constitue aujourd'hui ma vie. Je sais qu'ils m'appartiennent même si je suis perpétuellement en train de réapprendre à me les approprier. Si apprendre à percevoir que l'on perçoit peut avoir une incidence sur les blocages qui ont la réputation d'être essentiellement psychiques, l'apprentissage régulier du rapport au Sensible permet

⁵⁰ le lecteur trouvera en annexe (p. 202) la transposition écrite des spirales.

d'installer une réciprocité entre le psychisme et le corps, de ressentir un profond sentiment d'unification « non seulement entre les différentes parties de son corps, mais aussi et surtout entre les différentes parties de son être : entre intention et action, attention et intention, perception et corps, pensée et vécu » (Bois, 2007, p. 78).

J'ai appris aussi que le rapport au Sensible est vraiment un acte spécifique de perception immédiate : quand je m'en absente, l'espace et le temps sont soudain comme inversés dans mon ressenti corporel, le lieu d'auto-affection s'éloigne et le temps me compresse ; quand je suis présente au Sensible, l'espace interne déploie un sentiment d'amour et le temps s'écoule dans une lenteur sensorielle qui m'aide à m'unifier. Dans cet espace où je prends la mesure du Sensible, j'apprends aussi que de nouvelles résistances se mettent en place, j'essaie de les accepter, sans les repousser. Les phénomènes qui apparaissent me révèlent des sensations inconfortables. Je réalise combien le sentiment de séparation, en me donnant l'illusion que 'l'autre' en était la cause, pouvait me sécuriser. En effet, comme un mur de barbelés constitue une prison il peut aussi représenter une barrière protectrice : derrière les brèches, vers l'inconnu, la lumière m'éblouit, j'ai peur de m'y brûler ou d'apparaître telle que je suis, dans mon incomplétude. Car 'l'autre' que je cherche, c'est bien moi. Je suis la seule responsable du cours de ma vie, il n'y a plus personne à qui m'accrocher. Je dois avancer dans ce voyage solitaire sans béquille ou bouée de sauvetage même si l'inconnu m'effraie. Comme la rivière, qui se transforme sans cesse, passe d'un aspect à un autre, la renaissance a lieu à chaque instant qui meurt et qui renaît. Les émotions, les textures, les couleurs, les températures se modifient. Quand j'essaie de solidifier mes représentations, comme un rêve d'éternité, et d'installer à nouveau de la séparation ou quelque chose à quoi m'agripper que je connais, j'observe avec le plus de bienveillance possible mes vieilles stratégies. Je sais aujourd'hui qu'aucune dépendance externe ne sera là pour m'assurer un réconfort même provisoire et que la place du corps est le lieu d'expression de la vie qui réunit les contraires ; que dans cette région inconnue qui se modifie sans cesse, on ne peut rien saisir ; que la seule perspective, pour devenir son propre guide, c'est d'être présent, sans attendre rien, et d'établir une relation sans cesse renouvelée à soi et au monde. Le changement est continuité de la vie, je ne peux plus l'ignorer dans mon ressenti. Ma liberté, c'est de choisir de ne pas quitter mon rapport au Sensible, de ne jamais me séparer de ce principe du vivant afin qu'il ne fasse qu'un avec ma raison d'être.

CONCLUSION GÉNÉRALE

C'est le moment de conclure ce mémoire. Je vais dans un premier temps mettre en perspective les résultats de ma recherche avec les objectifs que je m'étais fixés au départ. Dans un deuxième temps, je reviendrai sur ces résultats et j'en exposerai les limites. Pour finir je m'ouvrirai aux perspectives qu'appelle cette recherche.

En posant la question : *quelle est la place du corps dans les différents ressentis du sentiment de séparation et son évolution au cours de ma vie*, je rappelle que mon objectif était de comprendre de quelle façon s'est constitué et a évolué ce sentiment et comment l'expérience du Sensible a permis de le transformer en un sentiment de rassemblement. Il me fallait donc faire un état des lieux de cette problématique avant l'expérience du Sensible. Afin de pouvoir identifier les caractéristiques du sentiment de séparation en termes de ressenti corporel, j'ai tenté de cerner les mécanismes internes qui se manifestaient dans les phénomènes de séparation. Puis, afin de distinguer leur nature particulière, j'ai dû apprendre à dissocier les différents états corporels (affectifs, émotionnels, physiques, sensoriels).

Mes résultats ont montré que le rapport à mon corps était bien souvent de me placer en dehors de moi-même pour éprouver l'éprouvé de l'autre en moi plutôt que de ressentir mon propre éprouvé. Or, au fur et à mesure que j'avançais dans l'analyse de mon verbatim, il m'est apparu de plus en plus clairement que bien souvent le sentiment de séparation s'exprimait comme un manque vis-à-vis de l'autre et que mes désirs et mes élans ne pouvaient exister que sur la base de ce manque. Comme le dit E. Berger, tant que je suis focalisée sur l'autre, je suis enfermée ou « exfermée » dans l'autre « je ne peux éprouver que ce qui m'est autorisé par le positionnement qui est le mien ». (Berger, 2015, p. 235).

Or, ce sentiment de séparation n'était pas perçu de la même manière dans l'expérience du rapport au Sensible en raison de mon changement de point de vue : que ce soit dans mon rapport à l'autre ou dans mon éprouvé corporel, le sentiment de séparation ne s'installait pas. Il chapeautait le ressenti qui me signalait de rester présente à ce que je vivais. Tous deux travaillaient de concert, ils n'étaient pas séparés. Dès lors que je me sentais de plus en plus

impliquée et entière dans mon ressenti corporel, cette connaissance immanente me procurait un sentiment de rassemblement.

Ces résultats montrent :

- que le rapport au corps tient une place centrale dans le sentiment de séparation et que la nature des différents ressentis du sentiment de séparation est toujours associée à un type de vécu du corps spécifique,

- que le rapport au corps est éduicable et peut faire l'objet d'un apprentissage allant vers toujours plus de proximité, ce qui permet d'orienter autrement le vécu du sentiment de séparation,

En analysant les effets bénéfiques de la pratique de la Pédagogie Perceptive chez une personne souffrant d'une problématique relative au sentiment de séparation, nous pouvons en déduire au vu de ces résultats :

- qu'ils plaident pour l'application d'une approche d'accompagnement en Pédagogie Perceptive pour d'autres personnes souffrant de la même problématique et en demande d'aide.

- que cette recherche participe, sur le plan à la fois professionnel et scientifique, à valider la pertinence de cet accompagnement somato-psychique.

Je décèle cependant plusieurs limites à cette étude. Tout d'abord, au-delà de la rigueur méthodologique, cette recherche reste singulière car elle ne repose que sur l'étude d'un seul cas, et qui plus est, dans une posture radicalement tournée vers soi-même. Même si ce choix a été annoncé dès le départ ; même si cette étude m'a obligée à construire un espace scientifique où enraciner ma question de recherche ; même si elle met en évidence la place du corps dans différents ressentis du sentiment de séparation ; même si elle permet de vérifier en quoi la place du corps est déterminante pour devenir responsable de sa vie, je suis consciente que les catégories et modélisations que j'ai établies réclament d'être régulées par la confrontation. Ce travail ne peut donc prétendre avoir une portée de généralisation. En revanche, le fait d'avoir mis en évidence ces résultats montre que ce parcours d'évolution, en tant que cas singulier pour une personne donnée, peut être potentiellement présent chez toute personne ayant une problématique semblable, et qu'il contient une potentialité universelle.

Une autre limite réside dans le fait que ma recherche théorique était dès le départ, et sans que j'en sois consciente, plus axée sur le ressenti de la séparation comme facteur de

souffrance plutôt que sur celle de distance : cela a créé un déséquilibre qui m'a amené à réajuster au fur et à mesure production de données et champ théorique. De là sont apparues des catégories que j'ai classées 'arbitrairement' comme étant plus ou moins négatives ou positives. Je me rendais bien compte que cette pensée dualiste était réductrice et qu'elle ne rendait pas compte de la diversité des ressentis et des sentiments que j'avais décrits. J'ai conscience qu'ils auraient pu être catégorisés différemment, par exemple, sous forme de variations qui auraient apporté beaucoup plus de nuances. Mais cette manière de penser fut alors la seule attitude qui m'a permis de poursuivre ma recherche sans me confondre dans ma propre histoire. Je ne procéderai probablement plus de cette manière à présent que j'ai appris ce que veut dire concrètement prendre du recul.

C'est en m'inspirant de la spirale processuelle et des représentations initiales de D. Bois que j'ai senti que ma pensée se libérait d'une entrave et qu'une autre forme de pensée non dualiste se mettait en place. J'ai alors pu réajuster ce qui entravait la dynamique de recherche et enrichir ma connaissance sur l'emboîtement de tous les phénomènes les uns dans les autres de manière unifiée et différenciée. Mais plus je franchissais des étapes de compréhension, plus j'avais envie de reprendre les étapes précédentes pour les réajuster à mon nouveau point de vue. De la même façon, quand je relis ce mémoire, je sens bien que je ne suis plus là où j'ai écrit à tel moment donné, que je ne pense plus du tout de la même manière aujourd'hui, et que mon regard et mon être changent sans cesse. Cette recherche ne sera jamais achevée, il faut pourtant y mettre un terme.

Ces dernières réflexions m'amènent à ouvrir les perspectives vers lesquelles je me sens appelée aujourd'hui. Cette étude montre à quel point le laboratoire de recherche du Cerap⁵¹ est une plate forme de réflexion unique qui aide à mieux penser le vivant. Comme je l'ai expliqué, ces modélisations ont été essentielles pour structurer ma pensée et délimiter une frontière claire où trouver des appuis corporels renouvelés. Non seulement la neutralité active a permis de créer une posture juste de réciprocité actuante, mais les points d'appui ont permis l'ouverture à une forme de pensée qui se reconnaissait dans une matière de plus en plus présente à ce qui l'avait traversée et qui en devenait l'alliée.

Ce travail auquel je n'étais pas du tout préparée mais auquel je me suis formée petit à petit a eu pour effet positif de m'obliger à explorer et assumer un niveau d'implication élevé,

⁵¹Pour rappel : www.ufp.pt

à développer un sentiment et une qualité de présence tangible durant toute l'expérience. Je me suis rendue compte qu'un corps unifié pouvait solliciter toutes les couches de l'organisme, cellulaire, physique, psychologique, comportemental, social et que les pensées étaient des fonctions physiologiques émotionnelles parmi d'autres. Cette approche en première personne a redonné du sens à des expériences de ma vie qui s'étaient figées et cette recherche de connaissance de soi, dans le cadre d'une démarche de production de connaissance plus vaste, est sans doute une étape qui ouvre sur des perspectives de recherches plus détaillées. Si la problématique de la séparation a posé la question du rapport juste à la distance et à la proximité vis-à-vis de soi et vis-à-vis de l'autre, elle ouvre la question de la nature des liens entre corps et esprit et du clivage qui peut s'y installer. Cette étude a fait se rassembler autrement dans mon corps une mémoire chargée d'émotions passées mais aussi tout ce qui a interagi entre mon ressenti et mes représentations.

Une perspective serait de faire fructifier ce que j'ai récolté durant ce travail⁵² qui m'a permis de valider mon parcours de vie. L'entrelacement de diverses pratiques créatrices que j'ai traversées pourrait s'intégrer à l'accompagnement du ressenti du sentiment de séparation chez d'autres personnes : pour les aider à contacter le ressenti du mouvement interne par le toucher de relation et l'introspection sensorielle et un lieu d'auto-affection ; à prendre appui sur une écriture qui favorise les modifications des représentations dans la neutralité active ; à créer des ponts avec la créativité (théâtre, musique, chant) ; à rassembler et à s'appropriier ce qui est amalgamé, épars ou séparé en eux ; en somme tout ce qui va permettre à la personne de déployer son potentiel humain et créateur afin qu'elle devienne un sujet Sensible : « le sujet Sensible comme un sujet évolutif, positionné dans le présent, ayant acquis un référentiel de lui-même, qui sera saisi et évalué en temps réel et qui lui servira de base pour pénétrer une connaissance nouvelle de lui-même (Florenson, 2010, p. 171).

En entendant M. Foucault parler du corps non comme une utopie, mais une 'topique', m'est venue une autre perspective qui serait de pouvoir diffuser ou partager plus largement ces résultats de recherche et cette forme de connaissance qui repose sur tout le potentiel cognitif et perceptif du corps. En effet, cette étude me raconte que le lien à soi et à l'autre est comme une respiration, un mouvement ininterrompu de distance (reconnaissance des éléments singuliers et séparés) et de rapprochement (rassemblement des éléments reconnus) et

⁵² Travail solitaire sur soi que je valide aussi comme une forme d'auto-analyse (Karen Horney) ou d'auto-psychanalyse corporelle (J. M Lasbouygues).

que la pensée, réservoir de représentations mentales trop souvent erronées du monde, en fait partie. Pourtant, ce qui propulse la pensée est aussi un souffle créateur, un courant, une onde, et quand la pensée devient un langage qui s'organise et se conscientise, elle se structure pour donner une parole porteuse de sens. Elle devient matière vivante en mouvement, énergie pensante de la matière. La pensée est une topique à incarner autrement.

Si ce travail, par son caractère solitaire, a permis de relier corps et esprit, soi et autrui de soi, je le dois à mon compagnon *pour la vie* qui m'a transmis son histoire : à mon corps, qui manifeste le désir de créer des ponts avec tout ce qui favorise le déploiement d'une nature humaine ouverte sur une autre manière de penser le monde, d'accompagner une société humaine imprégnée du Sensible. Une possibilité serait de collaborer avec certains mouvements philosophiques pour incarner une pensée⁵³ qui contribue à se libérer de certaines croyances, mythes et représentations qui entravent le flux d'une intelligence sensible et responsable du vivant dont nous sommes tous passeurs et porteurs. « Aux études cliniques qui ont été faites pour déterminer l'influence d'un programme de méditation sur un groupe et aux analyses par imagerie qui ont démontré en temps réel les effets du fonctionnement du cerveau et de l'esprit au cours d'une méditation » (Notale, 2014, p. 156), pourrait s'ajouter un programme sur le ressenti d'une pensée incarnée et sensible comme ouverture nécessaire à un corps social unifié.

⁵³ Pour en citer quelques uns, le philosophe M. Onfray en créant l'université populaire de Caen, gratuite pour tous, s'y emploie : sa réflexion après avoir interrogé dans le premier tome de sa tétralogie (Cosmos, 2015) le rapport à la nature, va interroger le rapport à la pensée, puis à la sagesse et enfin à la politique. Pierre Rabhi, qui est à l'initiative du mouvement Colibris appelle à réfléchir et à agir ensemble pour remettre l'humain au cœur de nos vies. Ou encore Dorothee Legrand qui poursuit des séminaires de recherche sur « les articulations philosophiques et psychanalytiques inconscients des corps parlants ».

BIBLIOGRAPHIE

- Albarelo, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur, comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*, De Boeck. Bruxelles.
- Alberoni, F. (2005). *Je t'aime – Tout sur la passion amoureuse*, Plon, Pocket, Paris.
- Anaut, M. (2008). *La résilience : surmonter les traumatismes*. Armand Colin, Paris.
- Anzieu, D. (1985). *Le Moi peau*, Paris, Dunod.
- Association Penser c'est réussir (sans date). *La relation pédagogique*. En ligne http://sesa-ensemble.fr/ecrits_theoriques/la_relation_pedagogique.pdf, consulté le 1/02/2014.
- Aubourg, F. (2003). Winnicott et la créativité. *Le Coq-héron*, 2003/2 no 173, p. 21-30. DOI : 10.3917/cohe.173.0021.
- Austry, D. (2009). Le touchant toucher dans la relation au Sensible. *Sujet Sensible et renouvellement du moi*. Formation. Bois D., Josso M.C., Humpich, M. (dirs). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Austry, D ; Berger, E. (2010). Le chercheur du Sensible. Sa posture entre implication et distanciation. *Réciprocités* n°4, janvier 2010.
- Bachelart, D. (1983). *La formation à l'esprit scientifique*. Librairie philosophique, Vrin.
- Bachelart, D. (2004). Approche critique de la « transitologie » socioprofessionnelle et dérivées des logiques d'accompagnement. *Education permanente* n° 153, pp. 109-119.
- Bal-Craquin, M.T. (2007). Conférence du 5/10/2007 à Déols. Attachement, séparations, deuils, dépressions : <http://www.marie-therese-bal-craquin.fr/conferences.html> (en ligne, le 14/03/12).
- Bastard, B. (mars 2001). La séparation, mais le lien. *Terrain* n°36, pp. 5- 16 -Rester liés, mis en ligne le 08 mars 2007. URL : <http://terrain.revues.org/1147>, consulté le 24 /09/ 2011.
- Bédart, R. (1983). Crise et transition chez l'adulte dans les recherches. *Revue des sciences de l'éducation*. Levinson, D et Neugarten, B. (dirs), vol.9, n°1, p. 107-126.
- Berger, E. (2004). *Le mouvement dans tous ses états* : Ed. Point d'Appui.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Revue internationale Université Paris 8. Pratiques de formation/analyses*, n° 50, pp. 51-64. Corps et formation (dir. C. Delory -Momberger).

- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Éd. Point d'appui.
- Berger, E. (2007). Auto-explicitation du vécu du corps sensible : éléments méthodologiques et expérientiels pour la description de l'expérience corporelle interne à visée de recherche (1). *Expliciter*, n°69, pp. 32-54.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, sous la direction de Jean-Louis Legrand, Université Paris VIII.
- Berger & Paillé (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique : De l'implication à l'ex-plication. *Recherches Qualitatives – Hors Série – numéro 11 – pp. 68-90*.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication. *Sujet sensible et renouvellement du moi*, pp. 167-190). Bois, D ; Josso M.C. et Humpich, M. (dirs.). Ivry sur Seine. Point d'Appui.
- Berger E. (2015). La distance juste est-elle de 70 cm ? Distance et proximité à l'épreuve du Sensible, pp. 231-244. Austray D., Berger E., Grenier K., Léger D. (dirs.). *Identité, altérité, réciprocité. Pour une approche sensible de la formation, du soin et de l'accompagnement*. Point d'appui (Ivry-sur-Seine).
- Bertrand, Cl. (1996). La séparation entre mort et naissance, colloque de l'association Fripsi secteur 103, en ligne : <http://fripsi.pagesperso-orange.fr/Bertrand.html>, consulté le 9/01/2012.
- Berque, A. (1982). *Vivre l'espace au Japon*. PUF.
- Bézille, H ; Courtois, B. (2006). *Penser la relation expérience-formation*. Lyon. Chronique Sociale.
- Bidart, C. (2006). Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. *Cahiers internationaux de sociologie*. 2006/1, n° 120, pp. 29-57.PUF.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé : introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris. Point d'Appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte. Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, département didactique et organisation des institutions éducatives. Université de Séville.
- Bois, D ; Austray, D. (2007). L'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités* n°1, pp.7-21.
- Bois, D. (2008). Le corps, l'affectivité et la vulnérabilité sous l'éclairage du Sensible. Article non publié, colloque IAR de Rimouski.

- Bois, D. (2009). L'advenir à la croisée des temporalités. *Réciprocités* n°3, pp. 6-15, consultable en ligne : www.cerap.org.
- Bois, D ; Bourhis, H. (2010). La mobilisation introspective du Sensible. *Réciprocités* n°4 pp. 6-12, en ligne : www.cerap.org.
- Bois, D. (2011). *Leçons sur le Sensible*, en ligne : www.cerap.org.
- Bois, D. (2013). L'homme autrui de lui-même, pp. 25-31. Bois, D., Gauthier J.-Ph., Humpich, M. & Rugira, J.-M. (Coll.) (2013). *Identité, altérité et réciprocité, Articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*. Québec : Editions Ibuntu.
- Bolotte, Ch. (2008). De la temporalité subjective au temps objectif. PIUMF 85, en ligne http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/1205836353468/0/fiche_ressourcepedagogique consulté le 23/12/2011.
- Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Education, Université Paris VIII.
- Brecht, B. (1957). Nouvelle technique de l'art du comédien. *Revue Europe*, n°11 pp. 133-134.
- Bridges, W. (2006). *Les transitions de vie : comment s'adapter aux tournants de notre existence*. Inter éditions.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1996). Recherches en psychologie de la santé et problèmes éthiques. *Psychologie Française*, tome 2-41.
- Butler, A. (2008). Le couple et l'épreuve du temps. *Le coq Héron, Ères*.
- Caillé, A. (2004). De la reconnaissance : Don, identité et estime de soi. *Revue du Mauss* n° 23.
- Castellan, Y. (2009). Le sentiment de solitude. *Le Journal des psychologues* n °273 - décembre 2009 - janvier 2010.
- Centre de ressources en périnatalité Pleine Lune (2012) en ligne, www.centrepleinelune.com, consulté le 4/4/14.
- Champlain, Y. (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi*, L'Harmattan.
- Condamine, A. (2000). *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister*, pp. 65-88. Thèse de doctorat, université de Laval.
- Cottraux, J. (2007). *Les thérapies comportementales et cognitives*, Masson.
- Coulombe, C. (2005). *De l'isolement à la solitude : Exploration de l'impact du sentiment de solitude sur la sexualité de deux femmes suivies en thérapie sexuelle existentielle-humaniste*. Mémoire en sexologie, Université du Québec à Montréal.

- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne.
- Courteix S. (2009). Troubles envahissants du développement et rapports à l'espace. *Laboratoire d'Analyse des Formes - LAF-ENSAL*, inédit. Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Lyon.
- Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogue*, dissertation de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Porto.
- Coninck, F et Godard, F. (1990). Biographies, flux, itinéraires, trajectoires. *Revue française de Sociologie*, vol. 1, n°31, pp. 23-53.
- Cyrułnik, B. (1989). *Sous le signe du lien*, Hachette, Paris.
- Cyrułnik, B et Seron, C. (2004) *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*, Fabert.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris, Odile Jacob.
- Dubar, C. (2000). *La crise des identités*, PUF.
- Dechaux, J.H. (2009). *Sociologie de la famille*, collection Repères.
- Deleuze, G. (1984). Vérité et temps, cours 60 du 17/04/1984, diffusion universitaire, [http:// www 2.uni-paris8.fr/deleuze/article.php3](http://www2.uni-paris8.fr/deleuze/article.php3).
- Demazière, D. (2013). L'épreuve du licenciement, n°2, pp. 3-4. *Sciences Humaines*.
- Descartes (2006). *Méditations métaphysiques 1, 2 et 3*, Folio plus philosophie.
- Delourmel, Ch. (2002). La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques par D.W Winnicott. PUF. *Revue française de psychanalyse*, vol 66, pp. 1325-1334.
- Devarieux, A. (2004). *Maine de Biran : l'individualité persévérante*. Grenoble : éditions Jérôme Million.
- Dolto, F (1984). Anorexie mentale : entretien avec Françoise Dolto. *Le Coq-Héron* n° 9.
- Dominicé, P. (1984). La biographie éducative : un itinéraire de recherche. *Éducation Permanente*, Paris, n° 72/73, pp. 75-86
- Dominicé, P. (2002). *L'histoire de vie comme processus de formation*. Défi-Formation, l'Harmattan.
- Douglas & Moustakas (1985) Heuristic inquiry : the internal search to know. *Journal of humanistic Psychology*, 25(3), pp. 39-55.

- Dubois, B. (2012). *Altérité et réciprocité : Etude des processus interactifs à l'œuvre au cœur de la relation d'aide manuelle en somato-psychopédagogie*, dissertation de Mestrado en psychopédagogie perceptive. Porto.
- Duprat, E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Freud, S. (1987). *L'inquiétante étrangeté*, Hatier, profil philosophique.
- Garzon, G., & Vigneau, J (1995) L'angoisse de la séparation, pp. 68. Bailly, D. (dir). *Les théories psycho-dynamiques*. Paris. Masson.
- Glee, C., Scouarnier, A. (2009). Plaidoyer pour une gestion humaine des transitions professionnelles ou : ne plus subir mais choisir ! *Humanisme et Entreprise*. N° 293, pp. 1-23.
- Giromini, F. (2003). Psychomotricité : Les concepts fondamentaux – Cours première année, <http://www.chups.jussieu.fr/polyPSM/psychomot/fondamentaux/PLY.TDM.html>. Faculté de médecine Pierre et Marie Curie, Paris.
- Grossetti M., (2006). L'imprévisibilité dans les parcours sociaux. *Cahiers internationaux de sociologie* 2006/1, n° 120, pp. 5-28.
- Hatwell, Y ; Streri, A ; Gentaz, E (2000). *Toucher pour connaître*, PUF.
- Houzel, D. (1987). Le concept d'enveloppe psychique. Anzieu, D. (dir). *Les enveloppes psychiques*. Paris, Dunod.
- Humpich, M. (2003). Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements, *Actes du Colloque International L'accompagnement et ses paradoxes – Questions aux praticiens, aux scientifiques et aux politiques*, *Publication des chercheurs du C.E.R.A.P*, (juillet 2006).
- Husserl, E. (2001). *Psychologie phénoménologique*. Paris, Vrin.
- Husserl, E. (1982). *Recherche phénoménologique pour la constitution : Idées directrices* (Tome II). PUF, Paris.
- Jodelet, D. (2005). Formes et figures de l'altérité. *L'Autre. Regards psycho-sociaux*. pp. 23-47. Sanchez-Mazas et Licata L. (dirs). Les Presses de l'Université de Grenoble.
- Josso, M.C. (1991). *Cheminer vers soi*, Editions l'âge d'homme.
- Josso, M.C. (2011). *Expériences de vie et Formation*, L'harmattan.
- Jullien, F. (2012). L'écart et l'entre. Ou comment penser l'altérité. En ligne : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00677232/document> PDF : pp.4-9.
- Kaufmann, J.C. (2003). *Sociologie du couple*. Que sais-je PUF, Paris.
- Kaufmann J.C. (2010) *L'étrange histoire de l'amour heureux*. Collection Pluriel.

- Kay, S. (2003) *Approche psycho-pathologique de la motivation à la danse africaine*, Mémoire de Maîtrise de psychologie clinique, Université Paris VIII.
- Kellerhals, J. (2008). *Mesure et démesure du couple*. Payot.
- Lafitte, M (1999). Entre origine et rupture. Le sujet à l'épreuve de l'exil. *Autres Temps. Cahiers d'éthique sociale et politique*, n°62, 1999. pp. 103-116.
- Leão M., (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Lecuyer R., Streri A., Pecheux M.G. (1994). Tome 1 et (1996), Tome 2, *Le développement cognitif du nourrisson*. Nathan Université.
- Lefebvre, H. ; Michallet, B. (dir). (2010) Résilience et Deuil. *Revue Frontières*, Vol.22, n° 1-2.
- Lefloch-Humpich, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Lesourd, F. (2002). Des fenêtres attentionnelles temporelles. *Explicititer* n° 46, octobre 2002. En ligne : <http://www.es-conseil.fr/GREX/>.
- Lesourd, F. (2006). L'explicitation biographique des moments transformateurs. Bézille H. ; Courtois B. (dirs.). *Expérience-formation*, Lyon.
- Lesourd, F(2009). *L'homme en transition*. Ed. Economica, Anthropos, Paris.
- Lévinas, E. (1995). *Altérité et transcendance*, Paris. Fata Morgana.
- Lévinas, E. (2008). Le temps et l'autre, [www.gfp.cz/doc/filosofie/2008-10./levinas\[1\].pdf](http://www.gfp.cz/doc/filosofie/2008-10./levinas[1].pdf).
- Lévine, J. (1993). Régression ou refus de se séparer de soi ? Pratiques corporelles, n° 100-101, pp. 65-77. *Le coq-héron* 2009/4 - n° 199 ; www.cairn.info/ le 19/12/2011 17h19.
- Lusseyran, J. (2012). *Le monde commence aujourd'hui*, Silène, l'artisan philosophe.
- Mahler, M. (2010). *La Naissance psychologique de l'être humain*, Paris, Payot.
- Maloney F. (2005). The Depression Wars : Would Honest Abe Have Written the Gettysburg Address on Prozac? *Slate magazine*.
- Martins, A. (2013). La séparation : processus d'individuation et de structuration du jeune enfant, www.lacourteechelle.info/la-separation-processus-dindivi (consulté le 2/04/2014).
- Marchand, H. (2015). *Accompagnement de la transition professionnelle*, thèse de doctorat en Pédagogie Perceptive, université Fernando Pessoa, Porto (en cours).
- Maslow, A. (2004). *L'accomplissement de soi*. Eyrolles.
- Menger, P. M. (1997). Temporalité et différences interindividuelles : l'analyse de l'action en sociologie et en économie. *Revue française de Sociologie*, n°38, pp. 587-633.

- Menès, M. (2004). L'inquiétante étrangeté. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, 2004/2 n° 56, p. 21-24. DOI : 10.3917/lett.056.0021.
- Menon, F. (2012) *Les possibilités formatrices de la trilogie manque / quête / relation à l'Essentiel*, mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Porto.
- Merleau-Ponty. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard, Paris.
- Merleau-Ponty. (2008). *La prose du monde*. Gallimard, Paris.
- Misrahi, R. (1999). *Qui est l'autre ?* Armand Colin, Paris.
- Morgadinho, C. (2011). *Sentiment d'existence et connaissance de soi*, mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Porto.
- Mucchielli, A. Paillé, P. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin. Paris.
- Moustakas, C. (1961). *The study of loneliness*. En ligne consulté 11/10/2013.PDF.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research, Design methodology and applications*. Beverly Hills : Sage.
- Noël, B. (2010). *Politique du corps*. Collection Figure, Bruxelles.
- Nottale, C. (2014). *Contenus de vécu et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible*, dissertation de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Porto.
- Onfray, M. (2015). *Cosmos*, Flammarion.
- Oraison, M. (1976). La bonne distance. *Les séparations de la naissance à la mort*. Ferrari, P. (dir) pp. 131-141. Toulouse. Privat.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahier de recherche sociologique*, n°23, pp. 147-181.
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative sans gêne et sans regrets. *Recherche en soins infirmiers*, n° 50, pp. 60-65.
- Paillé, P. (2007a). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches Qualitatives*, vol. 27(2), pp. 133-151.
- Paillé, P. Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin, Paris.
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement une posture professionnelle spécifique*. Editions L'Harmattan, Paris.
- Pineau, G. (2003). Temporalités en formation. *Spirales*, n°31.

- Porret, Ph. (1993). Le temps de se séparer. *Le Journal des psychologues*, n° 110, pp45-48.
- Puget, J. (1991). *La théorie psychanalytique du couple*, Dunod.
- Quéré, Nadine. (2010). *La Fasciathérapie, méthode Danis Bois et les fascias sous l'éclairage des recherches scientifiques actuelles*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Rabain, J.F, (2002). Le maternel et la construction psychique chez Winnicott. En ligne : [http //www.spp.asso.fr/main/conferencesenligne/Items/23.htm](http://www.spp.asso.fr/main/conferencesenligne/Items/23.htm), consulté le 01/2012.
- Renault, D. (2005). *Travail de deuil trajet de vie et transition psychosociale : Les enjeux biocognitifs d'un accompagnement*. Editions Mare et Martin.
- Rennie, Cl. (2014). *De la réciprocité à la solidarité au quotidien. Parcours sensible et performatif d'un renouvellement du rapport à l'altérité*, Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Revel, J (2004). Michel Foucault : discontinuité de la pensée ou pensée du discontinu. *Le Portique*, mis en ligne le 15 juin 2007, <http://leportique.revues.org/635> consulté le 13 /3/14.
- Rogers, C. (2005). *Le développement de la personne*, Dunod.
- Rugira J.M. (2007). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. (2009). Bois, D, Humpich, M. (dirs.). *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation*. Point d'appui. Ivry.
- Sibony, D. (2012) De qui croit-on se séparer, association Fripsi en ligne <http://fripsi.pagesperso-orange.fr/index.htm>, consulté le 20/01/2012.
- Singly, F (de). (2005). *Le couple le soi et la famille*, Bussière Pocket, Paris.
- Singly, F. (de). (2010) *Sociologie de la famille contemporaine*, Armand Colin, Paris.
- Singly, F. (de). (2011). *Séparée. Vivre l'expérience de la rupture*, Paris, Armand Colin.
- Smadja, Cl (2004). La dépression inachevée. *Revue française de psychanalyse*. P.U.F, (vol. 68) pp. 1239-1252.
- Spinoza, B (1964). *Traité de la réforme de l'entendement*, poche Gallimard.
- Spinoza, B. (1965) *L'éthique*. CF- Flammarion.
- Stirn, F. (1990). *Freud, L'inquiétante étrangeté*. Profil philosophique, Hattier.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative : techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Academic Press. Fribourg.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal Theory of Psychiatry*. N.Y Norton.

- This, B. (1976). La naissance. (dir) Ferrari, P. *Les séparations de la naissance à la mort*, pp. 15-28. Toulouse : Privat.
- Varela, F. (1996). *Invitation aux sciences cognitives*. Paris : Poche
- Vigneau, J. (1995). John Bowlby, la théorie de l'attachement (dir), Bailly, D. *L'angoisse de la séparation*. pp. 76-83. Masson. Paris.
- Vermersch, P. (1996a). Esquisse d'un cadre méthodologique général. Pour une psychophénoménologie. *Expliciter* n°13, pp 1-11.
- Vermersch, P. (2006) *L'entretien d'explicitation*. Paris, ESF, 5^{ème} édition corrigée 2006.
- Vermersch, P. (2007). *Bases de l'auto-explicitation (1)*. *Expliciter*, n°69, pp. 3-31.
- Vermersch, (2012). *Explicitation et phénoménologie*. PUF, Paris.
- Van de Velde, C. (2012). Séparation, la part des femmes, [http : //www.laviedesidees.fr/Separation-la-part-des-femmes.html](http://www.laviedesidees.fr/Separation-la-part-des-femmes.html), consulté le 7/5/12. *La Vie des idées*.
- Vincent, J. D. (2013). *La capture du cerveau*, Odile Jacob poche, sciences. Paris.
- Voegtli, M (2004). *Lien social et Politiques*, n° 51, 2004, p. 145-158.
- Widlöcher, D. (1976) Préface. *Les séparations de la naissance à la mort*. Ferrari, P. (dir), pp. 12-18. Toulouse : Privat.
- Winnicott, D.W. (1974). *La crainte de l'effondrement*, Gallimard.
- Winnicott, D.W. (2004). *Jeu et réalité*. Folio essais.
- Wolff, F. (2015). *Pourquoi la musique*, Fayard.

ANNEXES

ANNEXE 1 : PRODUCTIONS DES DONNÉES

PREMIERE PARTIE : ENFANCE

-1-

1
2
3 J'ai 5 ou 6 ans, toute la famille est réunie, mes parents sont détendus, nous sommes en
4 vacances dans le Midi de la France. Bonheur d'être ensemble. Je voudrais apprendre à nager
5 sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. Elle nage
6 bien, elle est belle, j'ai confiance en elle et suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père
7 mes premières brasses. La côte est escarpée, la crique rosée, bordée de pins odorants. C'est
8 l'après-midi, il fait chaud, la mer est bleue, j'entends les cigales, je vois sur le sable doré
9 toute ma famille qui nous regarde fièrement. Ma mère me tient sous le menton, je
10 progresse lentement vers le large, mais au bout d'un moment cela me tire la nuque. Je veux
11 le lui dire mais en parlant j'avale de l'eau et me mets à paniquer. Je me sens perdre
12 l'équilibre, et j'entends ma mère qui dit : « ce n'est rien, tu as bu la tasse ». Je cherche le sol,
13 mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule. Je vois soudain que tout
14 mon corps s'est retourné, que je n'arrive pas à le maîtriser. Je m'enfonce au fond de l'eau
15 sans pouvoir rien faire. Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends
16 sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. Je la vois rire. Ce temps dure
17 une éternité. Je me débats pour sortir ma tête de l'eau, je sens que je n'ai plus d'air, j'ai
18 l'impression que je vais mourir.

SUITE 1

19
20 Souvenir de ma première sensation de séparation. Je passe d'un état de confiance totale en
21 ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle, et, qui plus est, je découvre que
22 cela la fait rire. Je la vois et l'entends derrière un écran d'eau, la mer nous sépare. Je garde
23 de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon. Je
24 perds confiance en elle, la regarde comme quelqu'un dont il faut que je me méfie. Je ne
25 peux plus compter sur elle. Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour
26 qu'elle m'aide à grandir.

27

28

-2-

29 Comme chaque matin, avant d'aller se raser, mon père a apporté à ma mère, encore au lit,
30 son plateau de petit déjeuner. Mes deux sœurs aînées sont déjà parties au lycée. Soudain,
31 j'entends des cris. Une porte claque avec fracas. Ma troisième sœur, de trois ans mon aînée,
32 vient de se disputer une fois de plus avec ma mère et revient furieuse dans notre chambre
33 commune. J'en veux à ma sœur de toujours se disputer avec ma mère, elle exagère. Je vais
34 voir ce qui se passe pour essayer d'apaiser ce trouble ambiant .Par la porte entrouverte de la
35 salle de bains, je vois mon père, qui tout en continuant de se raser me dit : « Sois gentille, va
36 consoler ta mère ». Je suis fière qu'il fasse appel à moi, mais je n'aime pas vraiment être
37 dans les bras de ma mère, et ne veux pas me laisser toucher par ses « simagrées » (comme
38 elle me dit à moi quand je pleure). Je joue la petite fille gentille et câline pour faire plaisir à
39 mon père, pas pour consoler ma mère. Me voilà seule avec elle, le nez écrasé sur sa poitrine,
40 je ne sais pas quoi faire. L'odeur du café et de sa peau tiède, un peu collante de la sueur de
41 la nuit, m'écœurent. Elle me serre dans ses bras tout en continuant à invectiver ma sœur
42 avec de gros sanglots que je trouve excessifs. Je ne réussis ni à faire oublier les misères que
43 cause ma sœur, ni à rétablir l'harmonie. Mon père ne me remercie pas pour mon
44 intervention auprès de ma mère, et ma mère continue à se lamenter. Je retourne dans ma
45 chambre, ma sœur me traite de "sainte nitouche". Cela me vexe.

46

SUITE 2

47 Je ne supporte pas de voir ceux que j'aime se disputer, ça me fait peur. Je reste passivement
48 dans les bras de ma mère, coincée, prise en sandwich, espérant sans doute que ma présence
49 calme les choses entre ces gens qui se font du mal. Je suis mêlée malgré moi à une scène
50 dont je ne comprends pas bien pour qui je dois prendre parti, et quel rôle je dois jouer vis-à-
51 vis de chacun. Mais ce qui se joue se passe ailleurs, ce n'est pas moi qui les intéresse. Même
52 si ma mère me prend comme exemple de sa gentille fille et me serre fort dans ses bras, elle
53 n'en a rien à faire maintenant que je sois auprès d'elle. Elle est en train de jouer pour un
54 public composé de toutes les oreilles qui traînent dans la maison. Je suis là comme une
55 potiche, dans mon rôle de douce consolatrice. Mais il n'y a rien de doux et d'intime entre ma
56 mère et moi. Ma sœur attire toute l'attention de mes parents, c'est elle l'actrice principale,
57 pas moi, c'est elle qui a fait sa sortie fracassante en claquant la porte, comme un ultime
58 applaudissement qui signe ce qu'elle pense ouvertement de ma mère. Mon père ne dit mot,
59 il laisse passer la tornade, ma mère me libère de son étreinte. Mon intervention n'a eu
60 aucun effet, tout le monde reste séparé l'un de l'autre. Quand ma sœur me baptise "la

61 sainte nitouche", je me sens coupable, séparée de ma première impulsion qui était de faire
62 du bien et d'en recevoir en échange.

63 -3-

64 Nos parents nous avaient envoyées, ma sœur et moi, en colonie de vacances à la montagne
65 pour nous faire goûter les joies des sports d'hiver. Mais, comme il pleuvait tous les jours, les
66 sorties prévues pour nous faire découvrir les cimes enneigées de la station avaient été
67 annulées. La maison, soi-disant familiale, était située en pleine ville, dans un endroit bruyant,
68 loin des pistes de ski. Nous arpentions les boutiques de souvenirs de la rue principale pour
69 passer le temps. Cette maison était tenue par une grosse femme qui me faisait très peur et
70 me dégoûtait : le souvenir de sa physionomie ne doit pas être très fidèle à la réalité, et se
71 confond avec celle de ma professeure de maths en classe de 4^{ème} : elle sentait mauvais, avait
72 une voix très grave, des poils sur le visage, et des cheveux jaunâtres qui ressemblaient à une
73 perruque trouvée dans une poubelle. Deux fois par semaine nous avions droit au bain. Ce
74 soir-là, nous étions avec ma sœur en train d'inventer des histoires à partir des dessins que
75 faisait la mousse dans l'eau du bain. Elle est entrée sans frapper pour vérifier si on se lavait
76 bien. Après avoir examiné ma sœur qu'elle a fait sortir de l'eau et se sécher, elle m'a
77 demandé de me lever pour me laver. Ma sœur est sortie de la salle de bain et m'a laissée
78 seule avec elle. Je n'avais pas du tout envie de me montrer nue devant cette femme
79 étrangère qui me faisait peur. Je me suis tournée rapidement vers le mur et lui ai montré
80 mon dos. Elle s'est mise à me frotter vigoureusement, cela faisait mal, j'avais envie de
81 pleurer. J'ai tourné la tête et j'ai vu se refléter dans le miroir mon dos et mes fesses, et son
82 horrible tête à elle, comme si elle faisait partie de mon corps. J'étais horrifiée, j'étais
83 devenue une autre.

84 SUITE.3

85 Ces vacances ne ressemblaient en rien à celles que je connaissais. J'avais soudain
86 l'impression que nos parents nous avaient abandonnées, ma sœur et moi, et à part elle, je
87 n'avais plus de repères. Quand nous prenions notre bain ensemble, je retrouvais mon
88 insouciance, et oubliais mes peurs. Ce jour-là, je ne m'attendais pas à ce que cette femme
89 demande à ma sœur de sortir. Je me retrouve soudain seule, séparée de ma sœur, exposée
90 au regard de cette femme qui me renvoie sa laideur et me laisse morte de trouille. Je me
91 retourne en me disant que je dois rester en contact avec mon image, seul repère avec moi-
92 même ; que je dois surveiller ce que l'on me fait pendant que j'ai le dos tourné. J'ai besoin

93 de savoir, de me rassurer, mais à la place de mon visage, dans le miroir, je vois une créature
94 monstrueuse. Le temps de ce regard furtif, je me sens séparée de mon visage, dépossédée
95 de mon corps, à la merci de la méchanceté de l'autre.

96 - 4 -

97 Ma grande sœur, de presque dix ans mon aînée, est très belle. Je l'admire. Elle sait danser,
98 patiner, peindre ; elle parle plusieurs langues, coupe les cheveux de ses petits amis. Cette
99 année-là, c'est la mode de la coupe au bol pour les garçons comme pour les filles. Elle me dit
100 qu'avec ma queue de cheval et ma frange je suis vraiment démodée et que cela fait petite
101 fille. Je suis bien d'accord avec elle et me prête à l'exercice de son art. Elle demande à ma
102 mère de lui donner un bol qui est trop petit, nous rions de bon cœur, puis un saladier qui est
103 trop grand, nous rions de plus belle. Elle commence à œuvrer. Silence. Frissons de plaisir qui
104 me parcourent, comme quand je joue à la coiffeuse avec ma grand-mère, mais cette fois
105 c'est le bonheur total. Je regarde ma sœur s'appliquer pour la petite dernière, oui c'est enfin
106 d'elle que l'on s'occupe. Je profite de ce temps suspendu entre l'odeur poivrée sucrée de ma
107 sœur, ses longs doigts dans mes cheveux comme une caresse, ma mère occupée à la cuisine,
108 avec les bruits rassurants de son agitation. C'est fini, je peux aller me regarder dans le grand
109 miroir qui se trouve dans la chambre des parents. Ma sœur allume le plafonnier. J'entre dans
110 l'arène, aperçois mon visage, inconnu, méconnaissable, étranger. Je reste médusée, me
111 mets à hurler, à trépigner, à appeler ma mère à l'aide. Elle vient, me regarde, se met à rire,
112 ainsi que ma sœur. Non seulement ma mère ne compatit pas du tout à ma détresse mais
113 après avoir ri avec ma sœur, elle m'attrape et me dit : « ça suffit maintenant, tes simagrées,
114 file dans ta chambre ».

115 SUITE 4

116 Je me sens séparée de partout : de mes beaux cheveux, de mon joli minois, de la confiance
117 en ma grande sœur, du soutien de ma mère. Je vis un cauchemar et n'entends plus que des
118 rires qui me déchirent le cœur. Je me roule par terre et vois mon reflet dans la glace. C'est
119 insoutenable. Je ressemble à un garçon ; je ne veux pas de cette tête que l'on m'a fabriquée,
120 qui n'est pas celle que je désirais avoir. Je me sens humiliée et trahie. Je veux être une fille
121 jolie et séduisante et non pas ressembler à Du Guesclin ou à Jeanne d'Arc. Ce visage que je
122 vois dans la glace, ne m'appartient pas, je ne l'aime pas et veux retrancher tout ce que je ne
123 reconnais pas. Je sens monter en moi une envie de hurler. Je me frappe la tête sur le bois du
124 lit pour me défigurer, me relève avec un œil au beurre noir et une bosse sur le front, jette un

125 regard haineux sur cette vision insupportable et me retranche dans ma chambre pour
126 bouder.

127 -5-

128 Ma mère et moi avons rendez-vous avec la cheftaine de ma sœur car je veux entrer comme
129 elle chez les scouts. Je sais que je suis encore trop petite, mais ça me plairait bien de faire
130 des sorties en forêt avec le pique-nique, comme une grande. « Tu n'as pas encore l'âge, me
131 dit la grande cheftaine Odile derrière son bureau, mais comme ta maman m'a dit que tu
132 veux aller aux jeannettes, comme ta sœur, si tu réponds bien à mes questions, tu pourras
133 peut-être y entrer. » Ma mère lui explique que je suis timide et que je risque de me tromper.
134 Je sens le stress qui monte en moi tandis que la cheftaine Odile me sourit et me pose sa
135 première question. Je connais très bien la réponse, mais ma mère m'a fait douter de moi.
136 C'est au bord de mes lèvres, je m'entends répondre une sorte de « bredouillis » stupide,
137 comme si je me mettais à correspondre à l'image que ma mère avait dressée de moi, et me
138 vois commencer à jouer la timide. Mon attention est toute occupée par ce travail. La
139 cheftaine rit gentiment puis me donne la bonne réponse. Je bafouille que je la connaissais et
140 ricane bêtement. Je me sens ridicule et j'ai honte de ce que je viens de faire.

141 SUITE 5

142 J'ai honte et me sens d'autant plus contrariée que la Cheftaine Odile m'accepte aux
143 jeannettes, alors que je n'ai pas répondu à ses questions. Mes réponses n'avaient donc
144 aucune valeur à ses yeux, je me suis compromise moi-même pour rien, influencée par ma
145 mère, en inventant un personnage qui ne me plaît pas. Je me suis ridiculisée à cause d'elle,
146 et me sens trahie par ce double de moi, en moi, qui a toujours peur de déplaire, qui n'arrive
147 pas à se décoller de ce que va penser d'elle sa mère, qui cherche sans cesse à lui renvoyer
148 l'image qu'elle croit qu'elle attend d'elle. Au bout du compte je me perds dans l'image de
149 l'autre et ne comprends plus du tout ce qui est important à défendre pour me sentir exister
150 pour de vrai. Cette mise en doute constante, de ce que je ressens au fond de moi, me sépare
151 sans arrêt de celle que je voudrais être, au profit de ce que je crois que pense de moi ma
152 mère.

153 -6-

154 Mes sœurs savent joliment danser car elles prennent des cours de danse classique chez
155 Monsieur Gray, place de Clichy. J'attends avec impatience le jour où je pourrai moi aussi
156 faire des entrechats comme elles. Mais ma mère annonce un jour à mon père qu'ils ont

157 suffisamment dépensé d'argent et qu'elle perd son temps à accompagner ses filles, qui
158 préfèrent danser le rock'n'roll avec les garçons qu'elles rencontrent à la patinoire. Je sens le
159 danger pointer, il va falloir faire preuve de séduction. Je me confie à ma grand-mère et lui
160 explique qu'il faut convaincre mes parents de m'inscrire au cours de danse car je veux être
161 danseuse quand je serai grande. J'ai fait des économies pour m'acheter des pointes. Elle
162 m'accompagne au magasin, j'en choisis une paire en tissu moiré rose avec de grands lacets.
163 Elle me confectionne un joli tutu et nous décidons ensemble que je présenterai mon ballet
164 quand il y aura une fête de famille à la maison. Je m'entraîne tous les jours. Ce jour-là, un
165 peu avant le dessert, je pousse les meubles du salon et annonce une surprise au cercle de la
166 famille. J'arrive sur les pointes avec mon tutu et présente fièrement ma chorégraphie sous le
167 regard attendri et encourageant de ma grand-mère. Je suis heureuse de danser, et d'offrir
168 aux miens ce moment magnifique dans lequel je mets tout mon cœur et mon espoir. Au
169 salut, ma grand-mère applaudit de tout son cœur tandis que les autres se remettent à parler
170 et à manger leur dessert, comme si rien d'important pour eux ne s'était passé. Ce message
171 que je venais de lancer à ma mère n'avait eu aucun écho. J'ai rangé mes pointes au fond du
172 placard, sans même lui dire que je voulais suivre des cours de danse, comme mes sœurs, car
173 j'étais sûre qu'elle me dirait non.

174

SUITE 6

175 En revenant à la description de cette scène pour mieux cerner les enjeux de ce qui
176 m'apparaissait un moment douloureux et une non prise en compte de mon désir par ma
177 mère, je me suis rendue compte que je m'étais moi-même séparée de mon désir de danse
178 en anticipant sur son possible refus. Dans la réalité, je ne lui fais aucune demande, je ne
179 cherche même pas à la convaincre. Je me projette sur une scène imaginaire avec ma mère.
180 Je suis *elle* et je suis *moi*, contre *elle*. Je lui règle son compte sans plus de procès, la devance,
181 lui en veux, m'approprie son refus. Je ne vis pas un conflit direct avec elle, je me sépare vite
182 de mon désir pour éviter la crise que risquerait d'entraîner une demande semblable à celle
183 de mes sœurs, je ne distingue plus ce à quoi je tiens réellement, ni ce qui a de la valeur pour
184 moi. Je me suis séparée de mon propre désir, toute occupée que je suis à anticiper ce que je
185 suppose être le désir de l'autre.

186

- 7 -

187 Je ne comprends rien aux mathématiques, sauf quand mon père vient m'expliquer. Il
188 s'installe à mon bureau devant mes cahiers étalés, je me place derrière lui, vois ses grandes

189 mains longues et brunes, entends sa voix grave et douce. Je m'approche de lui pour lire les
190 croquis et dessins qu'il me fait pour que je comprenne mieux, je sens l'odeur poivrée de sa
191 peau où se mêlent la cigarette et le petit verre de rouge qu'il dégustait à la cuisine au
192 moment où je lui ai demandé de me venir en aide. Avec lui tout est clair, simple, évident,
193 limpide. Il repart quand il est sûr que j'ai bien tout compris. Je me remets au travail et
194 reprends ses croquis. Grâce à lui, je me sens vivante et intelligente. Mais je déçante au fur
195 et à mesure que je reprends seule le déroulement de ses explications. Mon esprit se brouille,
196 je perds le fil de son raisonnement et me sens incapable de saisir la logique de cet exercice si
197 simple à comprendre quand il me l'explique. Tout redevient opaque, comme si mon père
198 avait emmené avec lui la clé de mon entendement. Je ne retrouve pas le cours de sa pensée.
199 Malgré mes efforts, c'est comme une langue que je ne comprends plus, du sens que j'ai
200 perdu.

201 SUITE 7

202 Autant je me sens intelligente et heureuse quand mon père m'aide à grandir dans ma
203 pensée, autant je me sens impuissante, incapable, et humiliée de ne pouvoir retenir en moi
204 tout ce qu'il m'a si bien expliqué. Je suis partagée entre l'envie qu'il revienne m'expliquer à
205 nouveau et la peur de le contrarier. S'il pense que je n'ai pas écouté, que je suis une
206 idiote ou que je me moque de lui, il ne sera sans doute plus aussi tendre et patient avec moi.
207 J'ai besoin de son aide mais je n'ai pas envie d'altérer ce moment si fort passé avec lui. Je
208 cherche dans mon cerveau à retrouver l'endroit et la source de la compréhension qu'il a
209 ouverte en moi, à saisir le moment fugitif où tout était évident. J'entends à nouveau le grain
210 de sa voix, je sens l'odeur de sa peau mais je n'arrive plus à comprendre son raisonnement.
211 Comme le mot au bout de la langue ou le rêve qui échappe, le sens disparaît quand je suis
212 sur le point de le saisir. Je réalise que je suis séparée de mon père par la pensée, que je ne
213 suis pas lui, que je suis autre. C'est là au bord de moi-même, comme un vécu qui n'a pas de
214 réalité, qui ne m'appartient plus, qui meurt à jamais et me sépare de lui. Et alors même que
215 mes sens se souviennent de ce que j'ai vécu en sa présence, je me sens dans une grande
216 détresse, séparée dans mon corps de ce temps *passé* avec lui que je voudrais conserver
217 vivant, pur et intact, et de mon envie de le rappeler à nouveau qui est verrouillée par la peur
218 de le décevoir.

219 -8-

220 Cette année-là en septembre, mes parents étaient partis sur la Côte d'Azur avec ma sœur
221 aînée dont la santé nécessitait quelques cures de soleil. Ils m'avaient proposé d'emmener
222 avec eux ma chienne Bella, et j'avais accepté pensant que l'air de la mer allait lui faire aussi

223 le plus grand bien. Mais ma chienne Bella n'est pas revenue, elle est morte là-bas, loin de
 224 moi, écrasée par un vélomoteur, enterrée en Provence, moi absente. Un jour le téléphone
 225 sonne, je cours aux nouvelles et comprends au ton de mes grands-parents que quelque
 226 chose de grave s'est passé pour ma chienne. Je les entends me dire : « Bella a été écrasée
 227 mais elle n'a pas souffert ». Je regarde mes grands-parents qui ont les larmes aux yeux pour
 228 m'annoncer la mauvaise nouvelle. Je ne sais pas trop quoi faire, et cela doit les surprendre
 229 que je ne pleure pas. Je pense que je suis très courageuse. Soudain l'idée d'avoir à annoncer
 230 demain quelque chose de grave à mes camarades, crée une certaine excitation en moi. Je
 231 me regarde dans le miroir de la salle de bain, cherche à imiter la peine de mes grands-
 232 parents, mais ne ressens rien de particulier. Je trouve, dans la boîte à couture de ma mère,
 233 un ruban de velours noir que je me noue autour du cou. Cette image me touche, je suis fière
 234 de connaître mon premier deuil, j'ai les larmes aux yeux.

235 SUITE 8

236 Nous avons eu très peur la première fois que nous nous sommes vues Bella et moi. Papa me
 237 l'avait offerte quand j'avais deux ans, elle deux mois. Cela chagrinait le vétérinaire qu'il était,
 238 que sa petite dernière ait peur des animaux. Bella campée sous la table de la cuisine, moi
 239 nichée sur le Frigidaire, nous nous sommes regardées un long moment du coin de l'œil. Jeu
 240 d'approche, mouvements timides de séduction. La crainte s'estompe, nous nous
 241 rapprochons timidement l'une de l'autre, sous le regard réjoui de nos maîtres. Je la prends
 242 doucement dans mes bras, elle me lèche. Cette nuit-là nous dormons ensemble. Bella et
 243 moi, c'est une histoire d'amour qui jamais ne mourra. Le jour où j'apprends que Bella s'est
 244 fait écraser, mon attention est attirée par la manière dont mes grands-parents m'annoncent
 245 la nouvelle. Cela m'inquiète de les voir pleurer. Je ne réalise pas ce que représente la
 246 mort de Bella, elle n'est pas plus absente pour moi que le jour où elle est partie dans le Midi,
 247 et je sais très bien que papa peut sauver tous les animaux blessés. Je me dis qu'elle est donc
 248 toujours en vie quelque part, qu'ils l'ont peut-être perdue ou donnée, et qu'ils n'osent pas
 249 me le dire. Je ressens une certaine excitation, un remue-ménage dans mon esprit :
 250 imagination, pensées et réalité se confondent, se bousculent et s'expriment dans un va-et-
 251 vient incessant ; ma chienne est morte, mais je peux faire en sorte d'éviter la souffrance que
 252 cause sa mort. La preuve, moi je ne pleure pas, je sépare souffrance et mort. Je suis très
 253 courageuse, Bella c'est moi, Bella vit en moi, elle n'est donc pas morte puisque moi je vis. Je
 254 suis là pour parler d'elle, la faire revivre, je la sublime en moi, je me charge de sa mort.

255 -9-

256 J'ai 10 ou 11 ans, l'âge de ma confirmation, ce sacrement qui va me donner la grâce. Ma
 257 grand-mère maternelle que j'adore m'a dit qu'on devenait responsable de sa vie ce jour-là,

258 et c'est pourquoi je dois me choisir un nouveau prénom : ce sera Anne. Je ne comprends pas
259 ce que veut dire "la justice immanente de Dieu", j'y crois et prie consciencieusement durant
260 toute la cérémonie. Je cherche si je n'ai pas quelques péchés cachés en plus de la paresse et
261 de la gourmandise, mais je n'ai pas d'idées et m'apprête à aller solliciter le pardon du
262 représentant de Dieu. Je me dirige vers l'autel où mes camarades attendent la bénédiction
263 de l'évêque. Il est assis sur un trône doré, vêtu d'une robe mauve aux reflets moirés, et
264 porte une mitre de la même couleur. Mon cœur bat très fort, la grâce va sûrement arriver. Je
265 m'agenouille pour recevoir le corps du Christ et le saint sacrement, mais je suis surprise de
266 voir qu'il faut d'abord baiser la grosse bague en or du vieil homme rougeaud. « Heureux les
267 humbles, heureux les pauvres car ils seront récompensés », dit-il en faisant le signe de croix
268 sur mon front. Mon regard tombe sur sa large ceinture. Elle fait ressortir le gras de son
269 ventre qui me rappelle le péché de gourmandise que j'ai coché sur mon missel. Je sens
270 comme un doute sur son abstinence à lui. Ma position soumise devant ces appareils luxueux
271 ne me plaît pas du tout. L'hostie colle à mon palais, les grandes orgues se mettent à vibrer,
272 je suis émue, j'ai envie de pleurer mais je ne sens pas la grâce descendre en moi. Après la
273 cérémonie, je demande à ma grand-mère pourquoi je n'ai rien senti. Elle me répond « parce
274 que tu doutes encore, mais le jour où tu auras vraiment la foi dans le corps du Christ, tu
275 connaîtras la grâce. ».

276

SUITE 9

277 Je sens de la confusion dans mon cerveau. Même si j'adore ma grand-mère, je ne comprends
278 pas pourquoi je suis privée de grâce, sous prétexte que j'ai des doutes sur ce que je viens de
279 vivre ce jour-là ; pourquoi je devrais renoncer sans broncher à ce rêve d'harmonie, à cette
280 promesse d'amour et de beauté et à cette grâce que l'on m'a fait miroiter comme une
281 carotte au bout d'un bâton. Malgré tout l'amour que je lui porte, l'intelligence de ma grand-
282 mère a ses limites. J'aspire à autre chose que ce qu'elle me raconte, je n'ai plus envie d'obéir
283 à cette "justice immanente" venue d'en haut. C'est ma confirmation, on m'a dit que c'était
284 le jour, je le confirme : je suis responsable de ma vie, et décide de prendre mes distances
285 avec ces croyances des représentants de Dieu. Je me sépare des contes de ma grand-mère,
286 de ma foi en l'église, mais ne me sépare pas de mon désir de grâce.

287

-10-

288 J'ai 14 ans, mon corps vibre pour la première fois d'un sentiment nouveau. C'est l'amour qui
289 me donne des ailes, du bonheur, de la créativité. Je suis encore adolescente, mais me

290 découvre femme pour l'homme que j'aime. Sa mère, une femme douce, disponible, pleine
291 d'écoute et d'attention pour ses dix enfants qu'elle élève dans la joie, aime le théâtre. Nous y
292 allons ensemble presque chaque semaine. Un soir, après avoir vu la pièce « Uncle Vania » de
293 Tchekhov avec Sacha Pitoëff que j'applaudis à tout rompre, je lui fais part du bonheur que j'ai
294 d'aller au théâtre. « Si tu aimes tant le théâtre pourquoi n'essaies-tu pas de devenir
295 comédienne ? », me dit-elle en continuant d'applaudir avec un grand sourire. Ses mots
296 résonnent en moi comme une caresse d'amour qui m'autorise à écouter mes désirs et à
297 entendre mes rêves, son sourire me raconte : « Vas-y, je te regarde, lance-toi, je te fais
298 confiance, tu en es capable ». Je sens bien que ce n'est ni une moquerie, ni une manière de
299 me mettre à l'épreuve pour me décourager de toute tentative farfelue de me rendre
300 intéressante, comme j'en ai l'habitude dans ma famille. J'ai soudain l'impression d'avoir enfin
301 la mère que je cherche, celle qui me renvoie une image de moi vivante, aimante, pleine de
302 promesses, qui va m'aider à grandir comme j'en ai envie vraiment.

303 SUITE 10

304 Une barrière s'ouvre sur la présence d'un désir qui m'appartient en propre, qui n'est pas celui
305 de l'autre. Cette frontière que je peux franchir libère mon cerveau et diffuse une douce
306 chaleur dans mon cœur. Contrairement à ce que je vis avec ma mère, je me sens en confiance
307 avec cette femme. Avec elle, je découvre que je peux me projeter dans un devenir réalisable,
308 que cela me motive, me donne de la puissance vitale et de la joie. Ma vie prend du goût, celui
309 de l'amour. J'ai envie de ressembler à ceux que j'aime, de me construire. Je me sépare de
310 l'image de ma mère et d'une certaine confusion concernant le cours de ma vie : je me laisse
311 traverser par cette force que me renvoie cette autre famille, qui est mon alliée. Sans rompre
312 avec mes parents, je prends du recul, crée de l'espace entre eux et moi. Je m'éloigne d'eux en
313 douceur, sans ignorer que ce sont mes parents. Je prends de la distance avec leurs manières
314 d'exister, avec leurs disputes et chamailleries qui me pèsent. Je me sens plus légère.

315 -11-

316 Depuis deux ans que je suis tombée amoureuse de cet homme, les choses ont changé pour
317 moi : il m'aime bien, est toujours adorable quand on se voit, mais il n'est pas amoureux. Il m'a
318 dit un jour qu'il avait d'autres femmes dans sa vie. J'accepte cette situation même si j'en
319 souffre. Ma sœur, qui est la meilleure amie de sa sœur à lui, s'y connaît en hommes ; elle
320 m'aide à garder le moral et me dit que c'est normal qu'il ne s'engage pas, que je suis un peu
321 jeune pour lui, et que peut-être un jour il m'aimera. Ça me fait du bien, je veux y croire. Elle

322 est devenue ma confidente et ma sœur complice. Nous allons souvent ensemble le week-end
323 dans la grande maison de campagne où je retrouve mon bien-aimé et toute sa famille. Au
324 terme d'une soirée délicieuse où il est particulièrement tendre avec moi, je m'apprête à le
325 rejoindre discrètement pour dormir à ses côtés, mais sa chambre est fermée à clé. J'aperçois
326 de la lumière sous la porte, j'entends un murmure et un frémissement de draps, et je
327 comprends alors qu'il est avec ma sœur, qui elle n'est plus dans sa chambre. Je m'éloigne de
328 la porte, je ne veux pas les déranger. Pour la première fois de ma vie, j'ai envie de mourir.
329 Quand elle revient ma sœur m'ignore, ce silence m'est insupportable. Je lui dis que je sais
330 tout, que cela m'a fait mal, mais que je l'aime toujours. J'ai les larmes aux yeux. Elle me
331 répond que « franchement il fait mal l'amour, et qu'elle ne comprend pas ce que je lui trouve
332 d'extraordinaire ». J'ai envie de la gifler, mais au fond je suis bien contente qu'elle n'ait pas eu
333 de plaisir avec lui. Au fur et à mesure que nous parlons à nouveau ensemble et que je sens
334 renaître une complicité entre nous, je me sens apaisée, mais ses paroles s'insinuent dans mon
335 esprit comme du poison. Je commence à douter sérieusement de mon amour pour cet
336 homme et lui trouve des défauts. Son rire adorable qui me rendait légère comme une plume,
337 et forte quand il me soulevait de terre en m'appelant "mon petit soldat", ce rire devient
338 soudain insupportable et hypocrite, ce geste complètement débile. Ma sœur a raison, il n'est
339 pas très intéressant ce type, je ne vais pas me faire souffrir pour rien. Il ne mérite pas mon
340 amour.

341 SUITE 11

342 Les deux êtres que j'aime le plus au monde font l'amour en ma présence. Je compte donc bien
343 peu pour eux, elle qui sait combien je l'aime, lui ; lui qui sait combien je l'aime, elle. Je me
344 sens anéantie, seule au monde, perdue, une brisure au fond de moi, avec un effroi
345 insupportable, comme si je n'avais plus rien à attendre de l'amour, ni de la vie, ni des gens
346 que j'aime. Quand je décide de parler avec ma sœur et lui dis que je l'aime, je ne sais pas ce
347 que je ressens pour elle ni pour lui, je ne sais plus qui je suis, je me sens inutile, sans
348 importance et sans vie. Ma sœur me rend service avec ses mots méchants, ses mots qui vont
349 m'aider à me séparer des rêves inutiles et figés dans mon cœur. Je lui laisse le soin de régler à
350 ma place ce que je n'arrive pas à décider moi-même. Je laisse agir le poison qui va détruire
351 mon amour pour cet homme, je me laisse pénétrer par ses paroles. Je me sépare de l'image
352 fautive de mon bien aimé, de mes illusions, des émotions si intenses qu'il avait éveillées en
353 moi et de l'amour que j'ai éprouvé pour lui. Je suis séparée du goût de la vie en moi.
354

1 DEUXIEME PARTIE : LE THEATRE ET R.

2 -1-

3 A dix-sept ans, lors d'un long stage d'art dramatique d'été, je découvre que je peux être tout
4 à la fois fragile ou autoritaire, tendre ou cruelle, homme ou femme, mystérieuse ou
5 entremetteuse, idiote ou mégère, qu'une part de moi peut s'exprimer alors que je joue un
6 personnage. J'apprécie les rôles muets ou avec très peu de texte car je peux improviser et
7 me laisser guider par mon intuition. Un soir, en m'inspirant de Jean Louis Barrault dans le
8 film "Les enfants du paradis", j'improvise l'histoire d'un Pierrot lunaire malade d'amour, qui
9 décide de se pendre. Je découvre que je ressens l'amour et la détresse du personnage,
10 comme si je l'avais déjà vécu, cela m'émeut. Je me sens étonnamment présente à ce que je
11 fais, trouve sur scène une intensité, un sentiment d'amour avec mon personnage. C'est là
12 que j'ai envie d'exister : sur scène. Mes professeurs me félicitent et me conseillent de
13 poursuivre dans cette voie. Je vais pouvoir interpréter d'autres vies que la mienne qui
14 m'ennuie terriblement, quel bonheur. C'est décidé, je veux devenir comédienne.

15 SUITE 1

16 Tout s'anime en moi. Je me sens joyeuse, j'ai trouvé un projet pour ma vie. C'est un grand
17 bonheur d'être à la naissance d'un autre être qui se crée sous ma responsabilité. Je me sens
18 libre et authentique dans la contrainte du rôle qui est fait de moi, de ma substance vitale,
19 mais qui n'est pas moi. Je me sens plus audacieuse que dans la vie, j'ai découvert un cadre
20 pour exprimer les émotions que je ne parviens pas toujours à reconnaître en moi : je vais
21 apprendre à les moduler, les malaxer, ne pas être débordée, ni envahie par elles ; je vais
22 avoir du temps et de l'espace pour créer mon personnage, l'appivoiser, l'habiter ; je vais
23 faire naître de l'émotion chez les autres, les faire rire ou pleurer ; je n'ai plus à m'observer
24 moi, pour maîtriser mes émotions, je porte celles de l'autre que j'incarne. Je vais bichonner
25 cette nouvelle vie que je crée. L'autre sera ma créature, je serai son maître. Cela met de la
26 distance dans mes propres affects, éloigne de moi tout ce qui me collait à la peau, je m'en
27 sépare avec joie. J'endosse ma seconde peau, me découvre différente, autre et aimable sous
28 ce joli masque qui me protège.

29

30

-2 -

31 Nous nous rencontrons, R. et moi, pour jouer dans une pièce dite engagée qui remporte un
32 franc succès. C'est notre premier contrat professionnel en tant qu'artistes interprètes. Nous
33 avons vingt ans, du plaisir à jouer ensemble et nous nous lions d'amitié l'un pour l'autre.
34 J'admire sa culture et son aisance pour animer de sa belle voix grave et chaude les débats à
35 l'issue des spectacles. J'aimerais avoir son érudition et savoir m'exprimer aussi bien. Un
36 dimanche d'avril, nous nous réveillons avec l'envie de poursuivre notre journée ensemble.
37 Nous marchons tranquillement dans les bois sur un petit chemin, lorsque des flocons de
38 neige se mettent doucement à tomber et à tournoyer devant le soleil qui perce les nuages.
39 J'aimerais qu'il me prenne la main, qu'il me dise des mots tendres, qu'il me serre doucement
40 dans ses bras, qu'il me parle de lui, de son être intime. Mais il me parle de théâtre, de tout
41 ce qu'il sait, de ce qu'il a lu, comme s'il était devant un public à conquérir. Je voudrais qu'il
42 se taise pour que nous profitions de ce moment magique. Je n'entends plus le beau timbre
43 grave de sa voix, mais seulement un fond sonore qui engrisaille la beauté de l'instant, couvre
44 le silence et empêche que l'amour surgisse. Je me sens tiraillée entre ma demande d'amour
45 romantique à son endroit, et l'agacement que sa voix provoque en moi. Je me dis que je ne
46 pourrai pas supporter longtemps ce genre d'individu mais je reste néanmoins là, à absorber
47 ses paroles, à faire semblant de m'intéresser à ce qu'il dit.

48

SUITE 2

49 J'admire son savoir, et quand je le relance, je sens que cela le flatte. Je lui renvoie l'image
50 qu'il attend de moi : ce qui lui plaît, c'est justement que je ne sois pas celle que j'aurai bien
51 envie d'être ce jour-là, celle qui attend que cet homme la prenne amoureusement dans ses
52 bras, celle qui désire ses caresses et non ses discours. Je ravale mon côté fleur bleue, laisse
53 sa parole me pénétrer, et me sépare de tout ce fatras romantique qui sent la naphthaline. Je
54 me dois de maintenir mon image de femme moderne qui a su prendre les devants, la femme
55 avec qui il partage à présent sexualité, travail, humour et pensées critiques. Pour lui plaire, je
56 me sépare de tout ce qui risque de nuire à l'image positive que je sens qu'il a de moi, de tout
57 sentiment tendre ou mièvre qui pourrait surgir sans crier gare, comme ce foutu désir de
58 romantisme dont j'ai profondément peur et envie. Je suis séparée, entre deux femmes qui
59 appellent en moi. Je jette dans la poubelle de mes manques la vulnérable, qui m'encombre,
60 me dessert et risque de me faire retomber dans le piège de l'amour. Je m'en sépare en
61 secret, pour qu'il ne soupçonne rien de ma demande d'amour désuète et ridicule, et je lui
62 montre celle qu'il doit avoir envie que je sois, celle que je serai désormais avec lui.

63

-3-

64 On me propose un contrat de longue durée dans la compagnie où R. est resté travailler
65 tandis que moi j'étais engagée ailleurs. Je suis contente de revenir travailler avec lui, mais il
66 veut que nous vivions ensemble, sinon il quittera la compagnie. Je sais que si je n'accepte
67 pas ses conditions, ou bien je serai responsable de son départ, ou bien je devrai moi-même
68 renoncer à ce contrat de longue durée. Je lui propose que nous ayons chacun notre
69 appartement, et pourquoi pas, côte à côte. Il me répond qu'il n'en est pas question, qu'il
70 m'aime, et qu'il ne supportera pas que je le trompe. Sa détermination me rassure, j'ai
71 l'impression qu'il tient vraiment à moi, que je suis importante pour lui, que j'existe pour
72 quelqu'un, mais je crains que son amour ne devienne envahissant. Je lui rétorque que je me
73 sens prisonnière de sa décision et que mon retour n'impliquait pas nécessairement que nous
74 vivions ensemble, qu'il n'a pas le droit de me mettre ainsi devant le fait accompli ni de
75 décider lui-même du cours de ma vie et de mes sentiments. J'accepte de m'installer avec lui,
76 puisqu'il m'y contraint, mais lui rappelle néanmoins que je ne l'aime pas d'amour et peux me
77 séparer de lui à tout moment. Je suis une femme libre qui veut avant tout réussir dans son
78 métier.

79

SUITE 3

80 Je me sens perturbée par sa demande. Je ne suis pas sûre de l'aimer suffisamment pour
81 désirer vivre avec lui. Ce contrat nous permet de nous retrouver, j'en suis très heureuse mais
82 j'ai envie d'expérimenter d'autres rôles, de connaître d'autres comédiens, d'être libre,
83 indépendante, de pouvoir recevoir qui je veux, quand je veux. J'aime bien qu'il soit attaché à
84 moi, mais cela me fait peur, je préfère rester sur mes gardes pour préserver mon espace de
85 liberté. Sa demande a le mérite d'être claire et chatouille mon ego. J'accepte cette joute
86 amoureuse qui échafaude le cadre de nos rapports futurs : Je lui fais la faveur et l'honneur
87 d'accepter de m'installer avec lui, et donne, moi aussi, mes conditions. Il me domine, je le
88 domine, ainsi nous en serons quitte pour nous dominer l'un l'autre. Notre relation démarre
89 dans la confusion des sentiments et dans un rapport de force. Je me méfie de ce que je ne
90 maîtrise pas, et préfère me séparer d'entrée de jeu de toute possibilité d'amour durable
91 avec lui, c'est plus sûr pour moi.

92

TRANSITION 1 [L'ECRIT]

93 Sur mon journal intime, j'essaie de comprendre ce qu'est la "réalité" de ma vie, je n'y trouve
94 aucun sens. Il me faut à tout prix remplir le gros carnet de ce qui a constitué, en plus des
95 événements de ma journée, mon vécu affectif, psychologique et émotionnel. Je l'interprète

96 d'abord, puis commente ensuite ce qui me contrarie et me questionne. C'est un rendez-vous
97 quotidien avec moi-même pour entretenir un dialogue, maîtriser ma vie, m'expliquer à moi-
98 même quel sens je veux lui donner, réflexion faite. Ce lien d'écriture entre moi et moi
99 devient presque une addiction. R. se moque de mes carnets intimes et me dit que cela
100 correspond à une attitude infantile. C'est plus fort que moi, j'ai un besoin compulsif de
101 m'adresser à moi-même, de remplir la page blanche de mes lamentations, puis de me
102 consoler. Sans ce dialogue, les angoisses m'envahissent. C'est mon jardin secret pour
103 déverser mon trop plein d'affects. C'est aussi le lieu où j'essaie de comprendre ce qui me lie
104 à cet homme.

105 -4-

106 R. continue à me faire des scènes, me reproche d'avoir des aventures amoureuses, mais il ne
107 se prive ni ne se cache lui-même d'en avoir. Un soir il m'annonce tout souriant qu'il sort avec
108 une comédienne très sympa, qui lui fait penser à moi, lui fait du charme et désire lui parler
109 de ses projets artistiques. Il me dit en m'embrassant qu'il ne rentrera pas tard. Je lui réponds
110 qu'il peut faire ce qu'il veut, s'il en a envie, mais je ressens une crispation qui m'informe que
111 quelque chose en moi n'est pas d'accord. Je reste une partie de la nuit à l'attendre, et plus le
112 temps passe, plus je me sens mal dans mon corps. Je décide de lui écrire une lettre, pour lui
113 avouer la souffrance que je ressens, ce que j'endure en son absence, et lui rappeler que je lui
114 ai toujours dit que je n'étais pas sûre de l'aimer, alors que lui ne cesse de me répéter qu'il
115 m'aime. J'ai envie de le planter là car je pense qu'il se venge de moi. Au fur et à mesure que
116 j'écris, mon esprit commence à s'enflammer, la colère monte en moi, prend le pas sur la
117 tristesse. Au petit matin il découvre ma littérature, me dit d'un ton satisfait et amusé que je
118 ne dois pas être jalouse, qu'il va tout me raconter, que je suis l'unique femme de sa vie. Il
119 commence à me décrire avec complaisance sa nuit. Je m'accroche comme une naufragée à
120 sa confiance, mais je sens bien que cette pseudo-complicité qui s'instaure entre nous est
121 malsaine. Je ravale toute ma rancœur pour qu'il n'y paraisse rien et vais boudier dans mon
122 oreiller. J'ai terriblement mal au ventre. Quelques jours plus tard à l'hôpital, on diagnostique
123 une salpingite, mes trompes sont bouchées et infectées.

124 SUITE 4

125 Quand il part à son rendez-vous, une crispation dans mon corps m'informe que quelque
126 chose en moi n'est pas d'accord et se plaint- il me ment, il va me tromper et avoir du plaisir

127 sans moi - mais je ne veux pas écouter cette sensation qui me le rend soudain indispensable.
 128 L'idée d'être jalouse ou attachée à lui est pour moi exclue. Je pense alors qu'il veut se venger
 129 de mes infidélités et me montrer qu'il peut-être heureux sans moi - il me rend prisonnière de
 130 sa confiance, il m'oblige à penser à lui et à le suivre dans ses ébats amoureux, il me fait
 131 vivre un supplice pour que je sente à quel point je suis attachée à lui – mais tout mon corps
 132 résiste. C'est lui qui est attaché à moi, pas moi à lui. Il se doit d'être mon amant fidèle, mon
 133 soutien de vie, mon souffre-douleur, mon bouc émissaire et le défouloir de tout ce que je
 134 n'aime pas. Par conséquent il est responsable de mon bien-être et de ma survie. Cette
 135 pensée-là m'affecte à nouveau. Non seulement je ressens soudain le vide sidérant dans
 136 lequel je me trouve, mais ce vide me révèle tout ce qui alimente notre relation : le pouvoir
 137 que j'ai sur lui, ma séduction, ma place de favorite, ma tranquillité d'esprit. Je suis incapable
 138 de me séparer de tout ça, j'en ai encore trop besoin, mais je ne lui avouerai pas.

139 TRANSITION 1BIS [L'ECRIT]

140 Je me remets à écrire de façon compulsive. Là au moins, je me retrouve avec moi-même,
 141 j'arrive à me calmer, au fur et à mesure que l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes
 142 lamentations et de mes procès contre R. Dans le tribunal intime de mon cahier, je dépose
 143 mes plaintes et plaide réparation pour circonstances atténuantes en ma faveur. Je deviens
 144 actrice et spectatrice de mon théâtre intérieur, règle mes comptes avec l'autre - c'est lui le
 145 coupable -, il ne me gêne plus, ne me contredit pas. Mon théâtre intime peut se déployer au
 146 quotidien avec ce lieu de l'écrit qui me permet de rassurer la part de moi-même menacée,
 147 qui résiste et se rebelle comme elle peut. Cela m'apaise un moment mais ne me satisfait pas
 148 entièrement non plus. Je ne sais plus où se niche mon désir profond, mais dans la confusion
 149 où je me trouve, je m'habitue progressivement à ce dialogue avec moi-même.

150 -5-

151 Après une journée fatigante, je fais couler le bain de notre fils, termine de préparer le repas,
 152 constate une fois de plus que si je ne demande pas clairement de l'aide à R. rien ne se passe.
 153 Je me dis alors que c'est bien fait pour moi, que j'ai voulu être chef de famille et mère
 154 célibataire, qu'il me le fait payer, se venge, et que je dois donc assumer sans broncher. Il lit,
 155 plongé dans son monde, absent à ce qui se passe autour de lui. Tout mon corps bouillonne
 156 intérieurement. Il ne me voit ni ne m'entend, ne bougera que si je lui fais clairement la
 157 demande ; il soupirera alors, dira qu'il arrive et, comme rien ne se passera, je l'appellerai à
 158 nouveau. Cette fois je sens que je suis à bout. Je ne supporte plus sa façon d'agir et de ne

159 pas être présent à notre vie commune. Je déborde de fureur, attrape par sa chemise notre
 160 fils, à qui j'ai déjà dit plusieurs fois d'aller prendre son bain, et le plonge dans l'eau tout
 161 habillé. Il hurle et appelle à l'aide. Son père arrive enfin, demande ce qui se passe. Je les
 162 plante là, sans rien répondre, vais pleurer de rage dans ma chambre. J'ai honte de ces scènes
 163 où j'ai recours au chantage pour que R. réagisse enfin. J'ai honte de m'être servie de notre
 164 fils, de m'être laissée déborder par mes émotions.

165 SUITE 5

166 Cet homme me dit qu'il m'aime et qu'il ne supporte pas l'idée que je le quitte, mais il fait
 167 tout pour que j'en aie envie ; cet homme me dit que notre couple est solide et que l'amour
 168 se construit, mais il attend gentiment que je craque à cause de lui pour venir me cajoler
 169 comme un bébé capricieux et malade. Je suis en train de perdre ma santé mentale, mon
 170 corps est focalisé sur ce que je voudrai qu'il fasse...que je pense qu'il ne fera qu'à la
 171 condition que je perde le contrôle de moi-même. Je me sens sous son emprise psychique,
 172 coupable de ne pas maîtriser ce que je désire vraiment. Tout est verrouillé en moi, je suis
 173 séparée entre mon corps et ma tête, mon besoin et mon désir, séparée en deux dans mon
 174 entendement, ma vie psychique et mon corps.

175 TRANSITION 2 [LE CHANT]

176 Je fais du chant lyrique depuis que j'ai travaillé pour le théâtre musical et découvert les
 177 possibilités vocales que recèle ma voix. Au fur et à mesure que les sons naissent, mon corps
 178 devient caisse de résonance. Je découvre que ma voix est juste quand ma commande
 179 mentale est juste, cela crée de la présence entre moi et moi, me fait du bien partout dans la
 180 tête et le corps. Je crée et produis, avec un musicien et une comédienne chanteuse, mon
 181 premier spectacle musical, " La tarentule ", en lien avec le thème de la folie et de l'hystérie.
 182 Je m'y consacre, écris des chansons et des textes, chante, danse et joue l'histoire de ces
 183 femmes piquées par des tarentules, qui deviennent folles de douleur, et qui, pour ne pas se
 184 suicider, convoquent un orchestre d'hommes, qui leur propose des accords censés les guérir.
 185 Quand l'accord qui correspond à leur mal vient vibrer au fond de leur corps, elles
 186 commencent à danser jusqu'à la transe, et le venin qui les ronge sort enfin, et les libère.
 187 Mon corps aussi s'apaise : ce travail me pose, me calme, m'aide à dépasser ce que j'ai vécu
 188 de troubles intérieurs avec l'autre, je prends du recul, je me mets en rapport avec moi-
 189 même. J'ai envie d'écouter ce désir de création que je découvre en moi, qui transforme mon
 190 mal-être en une matière artistique, que je peux offrir et faire partager à un public.

191

-6-

192 Nous allons en Corse comme chaque année, dans le village natal de la mère de R. J'adore ce
193 pays, ses odeurs de maquis, sa côte unique, ses montagnes, sa lumière. Ce jour-là nous
194 décidons de passer l'après-midi sur une petite plage tranquille. Il fait délicieusement bon. R.
195 part se baigner, pendant que je continue de lire. La mer est calme, avec juste un petit roulis
196 accueillant qui me donne envie d'aller bientôt le rejoindre. Je lève mon nez du livre, ne le
197 vois pas dans l'eau, me demande s'il explore les fonds marins ou s'il se promène dans les
198 rochers. Nos voisins sont partis sans que je m'en aperçoive, le soleil commence à être caché
199 par la montagne, et il y a un silence étrange. Je me lève, le cherche des yeux, ne le vois pas.
200 Soudain une vague de panique me submerge. Je regarde l'ombre de la montagne qui avance
201 vers moi. Ma tête tourne, mes oreilles bourdonnent. Je m'assois étourdie sur le sable, me
202 mets à trembler, le regard vide en direction de l'horizon. Je ne vois aucun baigneur. La mer
203 dégage un silence de mort, j'ai l'impression que je suis seule au monde, que je ne vais plus
204 jamais revoir R., que nous allons être pour toujours séparés. Je m'entends l'appeler par son
205 prénom, à mi-voix, puis plus fort, et le supplie de revenir. Je me sens totalement perdue sans
206 lui. Quand il surgit enfin de derrière un rocher, et que son tuba crache un énorme jet d'eau
207 brillant dans un rayon de soleil sur la mer, je pousse un soupir de soulagement, je revis. Il est
208 près de moi, enfin. J'ai envie de me jeter dans ses bras, mais je plonge dans la mer.

209

SUITE 6

210 L'idée de sa mort est comme un électrochoc qui me met face à la réalité. Je ressens dans ma
211 chair à quel point je ne peux vivre sans lui et lui suis attachée. Tout mon corps est en alerte
212 et tremble de l'intérieur. Je me rends compte que la parole que je me suis faite à moi-même
213 depuis le début de ne pas l'aimer, les menaces de séparation pour lui faire peur et ne pas
214 m'engager, toutes ces résistances sont en train de me lâcher. L'angoisse de ne plus le revoir
215 vivant me fait voir à quel point il est temps maintenant de me séparer de ce qui m'empêche
216 de vivre dans le réel. Je veux être responsable de ma vie. Je veux la regarder avec lui en face,
217 et non plus avec l'image que je m'en fais.

218

TRANSITION 3 [LE TOURNANT]

219 Pendant trois ans, j'ai mis toute mon énergie dans la préparation de mon spectacle, "Une
220 promenade singulière", qui s'inspire de mon séjour d'étude au Japon. J'ai créé ma
221 compagnie, obtenu des aides financières, réussi à monter ma production dans des

222 conditions professionnelles, trouvé une tournée. Cette création existe enfin, j'ai l'impression
223 d'avoir accouché de moi-même : ma quête de perfection et de grâce, mon désir de mêler le
224 temps passé, présent et futur, le réel et l'imaginaire, le théâtre, la musique et la danse,
225 l'orient et l'occident, le temps et l'espace, les couleurs primaires, les cinq éléments, l'opaque
226 et le transparent. Je me sens comme une funambule qui a réussi à traverser le vide. Je n'en
227 reviens pas moi-même d'avoir pu accomplir toute seule ce rêve, devenu une réalité. Tout me
228 sourit, le spectacle a été bien reçu, je peux lancer une tournée avec ma compagnie
229 fraîchement créée. Mais R. vient d'être nommé pour trois ans dans un théâtre en province,
230 et je ne me sens soudain plus la force, ni le courage, ni l'envie de poursuivre mes activités. Je
231 ne comprends pas ce qui m'arrive, mais c'est comme une poussée d'angoisse, un dernier
232 appel, en urgence : j'ai envie à présent que nous soyons tous les trois, ensemble, tranquilles,
233 en famille, et profitons de cette période de répit pour vivre sans inquiétude le lendemain. R.
234 ne comprend pas que j'ai envie d'être avec lui pour l'accompagner dans cette aventure en
235 province. Il semble même inquiet que je veuille rester à ses côtés. Il essaie de m'en
236 dissuader et m'encourage vivement à poursuivre ma tournée. J'essaie de me raisonner, me
237 dis qu'il vaut mieux finalement que ma relation avec lui reste comme avant, que nous
238 continuons chacun de notre côté notre carrière, mais je suis clouée sur place. Je plonge dans
239 une sorte de dépression qui me fait tout arrêter pendant six mois. Fini le théâtre, le chant,
240 les arts martiaux, la tournée de mon spectacle avec ma compagnie. Mon désir n'est soudain
241 plus du tout de faire exister ma compagnie et mon spectacle, ni de prouver mon talent
242 artistique à quiconque : R. a découvert en moi une poète, et ma mère, émue et sincère en
243 voyant mon travail, m'a dit : « c'est bien ce que tu as fait là, ma chérie ». Cela me suffit, leurs
244 compliments me comblent, je n'y étais pas habituée. J'ai enfin la parole et le regard d'amour
245 que j'attendais d'eux, c'est doux comme du miel. A présent j'aspire au repos. R. n'a pas l'air
246 de se rendre compte que c'est un grand tournant qui s'opère dans ma vie et que, même si je
247 n'arrive pas à le lui dire encore, je suis prête à l'aimer. Cela me trouble, m'inquiète et
248 m'attriste qu'il réagisse ainsi. C'est comme si nos désirs s'inversaient, comme s'il s'était
249 approprié à présent le mien et moi le sien. J'ai l'impression que nous nous croisons dans un
250 ballet où nos désirs s'échangent mais ne coïncident pas. Je n'y comprends plus rien. Je suis
251 incapable d'agir, mon corps résiste, ne veut pas...mais de quoi ? J'ai besoin de quelqu'un
252 pour m'aider à y voir clair en moi et dans notre relation. Je démarre une analyse.

253

-7-

254 Je poursuis mon analyse, tout en travaillant épisodiquement en province avec R. qui est à la
255 direction d'un grand théâtre en province. Les femmes le courtisent de plus en plus et
256 certaines ne se gênent pas pour lui écrire, ou même lui téléphoner la nuit. L'une d'elle lui
257 écrit des lettres d'amour qu'il me lit un jour : elle l'appelle par son prénom, rêve d'une vie
258 avec lui, du père idéal qu'il sera pour son fils. Cela le fait rire, mais moi cela me blesse. Je lui
259 en fais part et je lui demande de dire à cette femme que j'existe, qu'elle n'a pas à téléphoner
260 ni à s'immiscer ainsi dans l'intimité de notre famille. R. me répond qu'elle est folle, qu'il ne
261 faut pas tenir compte de ses fantasmes, qu'il lui a déjà dit qu'il avait une famille, une femme
262 et un fils. Elle aurait alors demandé mon nom et dit, après qu'il le lui ait donné : « Cette
263 Chantal Mutel, je ne sais pas qui c'est, je ne t'ai jamais vu avec elle, elle n'existe pas pour
264 moi, elle ne porte pas ton nom, ce n'est pas ta femme. » Et tandis que R. me raconte en riant
265 cette conversation qui me fait froid dans le dos, je fonds en larmes. En reniflant je lui
266 rétorque que cette femme a raison, que je n'existerai comme sa femme que si notre union
267 est réelle. J'ai envie d'être sa femme fidèle, de m'engager avec lui ; ce que j'ai refusé toute
268 ma vie, je le souhaite à présent. Il me répond : « Pour moi notre union existe depuis 25 ans
269 et le mariage ne changera pas grand-chose, mais si tu le désires marions-nous, bien sûr ». Il
270 ne saute pas de joie, mais je me sens légère d'avoir osé lui parler de ce qui me tenait à cœur.

271

SUITE 7

272 Ce jour-là, j'éprouve un certain désarroi, non seulement parce que cela le fait rire d'être
273 courtisé de la sorte par une "folle", mais aussi parce que cela résonne en moi comme si
274 j'avais déjà vécu cette scène : la lettre pathétique de cette femme me rappelle la demande
275 non formulée que j'ai eue pour lui un jour d'avril quand je désirais si fort qu'il me prenne
276 dans ses bras pour me parler d'amour. Une femme avec ses rêves romantiques, ses illusions
277 sur l'homme de sa vie, comme cette "folle" que j'aurai pu devenir dont il se moque.
278 Aujourd'hui je ne veux pas être n'importe quelle femme, folle de rêves d'amour pour R. Je
279 veux être sa femme, la légitime, qui s'engage enfin avec lui et lui propose qu'on se marie.
280 Mais il n'est pas enthousiasmé. Peut-être n'y croit-il pas ou pense-t-il que c'est une
281 promesse en l'air que je lui fais. Il me redit qu'il m'aime et que nous ne sommes pas obligés
282 de nous marier. Je note bien en moi qu'il ne se sent pas obligé et qu'il ne saute pas de joie
283 mais cela m'importe peu à présent. Je veux rendre visible notre lien, je veux qu'il soit validé
284 par un acte, tangible et réel. Je me sens une personne responsable et en accord avec moi-
285 même ; je choisis en toute connaissance de cause mon époux légitime. J'ai envie de laisser
286 une trace, un contour qui marque le temps et l'espace de notre relation. Et qui sait, si nous

287 devons un jour nous séparer, il y aura alors un repère, un avant et un après le mariage. Ce
 288 sera une frontière claire et nette, et non pas le flou qui nous a toujours caractérisés. Je me
 289 dis que finalement, comme il me l'a toujours dit, l'amour se construit. Comme une œuvre
 290 d'art, l'amour est plein de formes possibles. J'ai confiance en nous.

291 TRANSITION 4 [LA MEDITATION]

292 Après sept années de travail sur moi, je me sépare de mon analyste : J'éprouve le besoin de
 293 développer un autre rapport à moi-même, plus autonome, plus doux et moins contraignant.
 294 Je pratique la méditation laïque transmise par Chögyam Trungpa à partir des enseignements
 295 du bouddhisme tibétain. C'est un souffle de vie et une porte ouverte sur la lumière qui
 296 s'ouvrent à moi. Je découvre que mes pensées sont le siège d'une occupation constante que
 297 j'autorise à mon insu pour régler mes comptes avec l'autre ou avec moi-même. Le travail
 298 méditatif demande une attention et une vigilance tranquilles, sans jugement. J'apprends à
 299 suivre le cadre de cet apprentissage, en mettant alternativement mon attention sur ma
 300 respiration, ou sur le cours de mes pensées, ou sur le mouvement de vie, ou sur l'effort pour
 301 revenir à l'une ou l'autre de ces consignes, ce qui me permet de choisir où je désire me
 302 trouver, me perdre, me retrouver, etc. J'apprends à être présente à ce qui se présente à moi
 303 en temps réel. Rien à voir avec le vide, c'est du plein qui petit à petit s'organise, se décante,
 304 s'ordonne, se dessine en ma présence, me fait signe avec de plus en plus d'acuité. Je me
 305 sens en contact avec quelque chose de vivant en moi, j'ai envie de trouver ma place de sujet
 306 trop longtemps délaissé par moi-même ; j'ai aussi très envie d'apprendre des autres et
 307 d'être avec eux.

308 -8-

309 Au cours d'une tournée longue et fatigante à l'étranger, quatre acteurs de R. provoquent
 310 systématiquement des altercations qui créent une tension constante dans toute l'équipe. Le
 311 dernier soir, la tension est particulièrement grande sur le plateau durant la représentation :
 312 Un comédien a transformé ses propres répliques en propos insultants contre R., qui, bien
 313 sûr, ne peut rien répondre. Après les saluts, en rejoignant la loge des filles, je clame bien fort
 314 que c'est inadmissible, lâche et indigne de comédiens professionnels. La comédienne du
 315 groupe des dissidents me rétorque : « que moi, la femme du metteur, je ferais mieux de la
 316 boucler ». Je lui balance une paire de gifles – ce qui n'est pas du tout dans mes habitudes – et

317 ressens alors une sensation de paix, comme si cela libérait en même temps autre chose, au-
 318 delà du conflit qui nous oppose. Je suis surprise, la regarde, me sens étonnamment calme,
 319 en accord avec moi-même. C'est comme un temps suspendu que j'écoute, un souffle de vie,
 320 qui me dit qu'il faut à tout prix que quelque chose cesse. J'ai l'impression d'avoir tranché un
 321 membre gangréné. Après la bagarre qui a suivi ce moment, R., me dit, livide, que ce que je
 322 viens de faire est très grave, et que je dois aller m'excuser. Je lui réponds que je me sens
 323 légère et ne regrette pas mon geste, que c'est ce qu'on appelle la bonté fondamentale en
 324 méditation. Il pense certainement que je me moque de lui, et fou d'une rage rentrée à mon
 325 endroit, me dit d'un ton glacial que je suis *sa* femme, que je n'ai pas à intervenir à sa place
 326 même si c'est par amour pour lui, qu'il sait très bien ce qu'il a à faire, que c'est lui le chef de
 327 troupe, et qu'une fois de plus, je le castre.

328 SUITE 8

329 Ce dernier mot me fait l'effet d'un coup de poing. Mon esprit commence à s'embrouiller, les
 330 sons de la nature et les voix se confondent, une chape d'air lourd et pesant nous enferme
 331 tous deux dans un silence glaçant. Je croise son regard d'indifférence totale qui me fait peur.
 332 Je ne me sens pas coupable de ce que j'ai fait, mais je sens que quelque chose de définitif est
 333 en train de changer entre nous, que quelque chose de lui s'est décollé de moi comme une
 334 peau qu'on arrache, qui me laisse meurtrie et déchirée. Je me sens comme un vieux
 335 lambeau d'habit accroché à un barbelé, séparée de ce qui nous unissait jusqu'à présent l'un
 336 à l'autre.

337 TRANSITION 5 [LE SENSIBLE]

338 Après deux ans de tergiversations je me suis décidé à suivre la formation inventée par Danis
 339 Bois, la somato-psychopédagogie, qui s'appelle aujourd'hui la Pédagogie Perceptive. J'ai trop
 340 envie d'en savoir plus sur cette méthode qui me fait tant de bien au corps mais aussi au
 341 mental, qui est à nouveau gravement perturbé par ma relation avec R. Ma première séance
 342 de toucher manuel, en tant qu'accompagnante, fut une expérience totalement inédite et
 343 déterminante. En posant mes mains sur les jambes de la personne allongée devant moi, et
 344 en suivant le glissé de sa peau vers le bas dans la lenteur sensorielle, j'eus tout à coup la
 345 sensation que ses jambes devenaient immenses et traversaient tout mon corps en douceur,
 346 sans intrusion. J'ouvris les yeux. Rien n'avait changé. Avais-je eu une hallucination, un
 347 étourdissement ? Après la séance j'allais demander à A. ce qui s'était passé, peut-être
 348 m'étais-je endormie ? Elle m'a demandé « Est-ce que tu as senti ce mouvement dans tes

349 mains ? », je répondis que oui. « Ce sont bien tes mains n'est-ce pas? », je lui dis en souriant
350 que j'espérais bien que ce soient mes mains. « Alors, valide ce que tu sens, ne doute pas de
351 ce que tes mains perçoivent ». Je me suis séparée du doute et j'ai ressenti alors quelque
352 chose qui ressemble à l'idée que je me faisais de la grâce : ni rêve, ni illusion, mais le goût,
353 plein de douceur dans ma chair, d'un état de confiance.

354 -9-

355 Je propose à R. une séance d'accompagnement manuel. J'aimerais lui faire partager ce que
356 je vis. Après la séance je lui demande de me faire part de ce qu'il ressent, il me répond un
357 peu agacé : « Qu'est-ce qu'il faut que je ressente ? Dis-moi, moi je ne sais pas ». Sa réponse
358 me laisse perplexe, je lui réponds que c'est lui qui sait, mais que peut-être il n'a rien senti. Je
359 lui explique que c'est un vrai bonheur de sentir ce que l'on vit en soi et en l'autre, sans
360 fusion, ni intrusion ; que je me suis rendue compte que je pouvais toucher des personnes,
361 ressentir une sensation d'amour qui me traverse et se diffuse dans tout mon corps, sans
362 penser à un quelconque jeu de séduction. Il me regarde sceptique, ne cherche pas à en
363 savoir plus, me remercie et retourne à ses livres. Je sens que plus je suis présente à moi-
364 même, et en accord avec ce que je fais et ce que je dis, plus je me sens vivante. Plus je me
365 sens vivante et plus l'espace se libère en moi et autour de moi, plus je ressens que R., lui,
366 s'éloigne de moi. C'est comme s'il se détournait de notre histoire, s'en échappait. Notre
367 espace commun dévoile son effacement, comme une future absence à "l'autre" que je
368 deviens pour lui.

369 SUITE 9

370 S'il n'a pas vraiment ressenti grand-chose, il doit encore moins comprendre ce que signifie
371 cet amour qui circule en moi. Ce toucher sensible n'est pas le prélude pour des caresses
372 amoureuses. Pourtant j'ai ressenti, tout à la fois, la matière de son corps à lui qui se
373 modifiait, et la mienne, bien distincte de la sienne, délicieusement libre dans une proximité à
374 lui. Je suis en rapport avec ce qui se transforme en lui, avec lui, je suis en rapport avec "de
375 l'autre" en moi, qui se révèle à moi, qui est fait de lui, et de quelque chose de sensible qui
376 nous est commun, que j'accompagne avec respect et précaution, sans intrusion. Je me sens
377 enrichie par l'expérience que je vis. Je ne suis ni dans un temps différé, ni dans du transfert,
378 je suis dans du temps réel qui se déploie en ma présence. Ce n'est ni une sensation de
379 séparation, ni une mise à distance, ni un état fusionnel avec lui non plus. C'est comme si
380 nous étions dans un même lieu, sans frontières, à la fois proches et à la bonne distance de ce

381 que je perçois comme de l'altérité en moi. Dans cet espace, le mouvement de vie se déploie,
382 je suis à ma place, juste, autonome. C'est à partir de cet espace sensible que je ressens, par
383 contraste, que nous sommes séparés l'un de l'autre dans la vie.

384 -10-

385 Depuis ces gifles que j'ai données- ce qu'il a vécu comme une castration de ma part- R. suit
386 une analyse, il change. Plus il change, plus il gagne en profondeur, plus il devient vulnérable
387 mais aussi parfois plus ouvertement agressif avec moi. Je me dis que c'est un mauvais
388 moment à passer, que c'est le grand nettoyage, qu'ensuite on y verra plus clair. J'ai bon
389 espoir, nous arriverons à surmonter cette crise. Nous parlons enfin et les non-dits se
390 dévoilent petit à petit. Un soir, il vient s'asseoir tendrement à côté de moi et me
391 dit doucement : « Il faut que je te parle, je ne sais comment te dire..., ton analyse t'a
392 rapprochée de moi et tu as voulu qu'on se marie. Pour moi c'est le contraire, je sens que
393 l'analyse me sépare de toi. J'ai besoin de ma liberté, je ne veux plus vivre collé à toi comme
394 une huître à son rocher, je ne veux plus de ce clivage qui me fait aller dans le mensonge
395 petit-bourgeois et continuer à te tromper ». Je sens un nœud dans ma gorge, je me débats :
396 « Quand tu dis que tu veux te séparer de moi, peut-être que tu veux te séparer de l'image
397 que tu en as, que tu veux te séparer de tout ce qui nous encombre dans notre
398 relation depuis tant d'années ? » Il me répond qu'il est amoureux d'une autre, qu'il avait
399 besoin de ça pour me quitter. Le nœud se resserre, je renonce à me battre : « Si tu veux me
400 quitter fais ce que tu as à faire, prends-toi un appartement et vis ta vie ». Je le laisse partir
401 pour vivre ailleurs, avec une autre. C'est le premier de l'an, il me souhaite une bonne année,
402 j'ai envie de hurler. Il me laisse ses affaires à garder et me dit en partant : « Ne m'abandonne
403 pas, je t'aime ». Il me demande de l'attendre car il ne sait pas encore si c'est une crise
404 momentanée ou une séparation qui va l'amener au divorce. Je suis déchirée de tristesse.

405 SUITE 10

406 C'est lui qui a pris la décision de se séparer de moi. J'entends son « je t'aime » qui résonne
407 en moi comme une vraie déclaration d'amour qui me touche profondément. J'y crois
408 vraiment et ça me fait mal. Il se voit comme une huître accrochée à son rocher, je me vois
409 comme une coquille vidée de sa chair, jetée à la mer après avoir été consommée. C'est
410 humiliant pour ce vieux corps de ne plus être aimée entière, de ne plus être regardée et
411 désirée. Il rompt le dialogue amoureux pour me proposer un dialogue fraternel, c'est au-
412 dessus de mes forces. C'est avec lui que je veux poursuivre le chemin amoureux, c'est avec

413 lui que j'ai franchi plein d'étapes et ancré du lien, c'est avec lui que je veux trouver une
414 sérénité et un équilibre amoureux à deux. Mais justement ce n'est pas ce qu'il désire. Il
415 s'arrête là, se fout bien de nous deux et de notre devenir dans cette affaire. Envie de pleurer
416 et colère montent en moi. Je vois se profiler mon image dégradée et déformée. Au moment
417 où je deviens une vieille peau, après 37 ans de vie commune, il me laisse tomber pour une
418 jeunesse et ma féminité en prend un coup. Je me sens comme une femme stérile à qui on a
419 enlevé son utérus ou qui accouche d'un enfant mort. Je sens que cela commence à se fêler, à
420 se craqueler aussi dans ma tête. Je n'ai plus de repères, je cherche son appui, je voudrais
421 qu'il me prenne dans ses bras, je voudrais lui dire : « Arrête de me faire souffrir, reprend tes
422 esprits, ne me lâche pas, c'est notre histoire à tous les deux, on est presque arrivé au but,
423 l'amour aura le dessus ». Je refais en boucle notre vie, mon passé remonte, avec une odeur
424 de vase qui occupe mon espace mental. Son corps absent, séparé du mien, devient une
425 réalité, nous ne ferons plus l'amour ensemble. Je suis séparée de ma légitimité de femme, la
426 sienne ; séparée de ses je t'aime qui vont s'adresser à une autre que moi. Ce n'est pas de
427 l'espace qui se libère, c'est une décharge qui me cloue et me traverse comme un coup de
428 poignard dans le dos, au cœur de l'omoplate. Je suffoque, j'ai du mal à respirer. Effroi, peurs
429 ravivées, je dois à tout prix sortir de ce cauchemar ou ne plus jamais me réveiller. Je me sens
430 couler au fond. Je suis doublement séparée : de ce qui s'est "engrammé" de lui, en moi,
431 comme une identité, mais aussi de la partie de moi-même qu'il est devenu, qu'il emmène
432 avec lui, qu'il va donner à l'autre.

433 -11-

434 Je sors du métro et aperçois R. accompagné d'une femme que je n'identifie pas, que je
435 trouve plutôt vilaine, et que j'efface de ma pensée. Je suis toute contente de le voir et
436 l'interpelle en riant, comme s'il revenait d'un voyage et que nous allions rentrer ensemble à
437 la maison : « Et bien R. on ne me dit pas bonjour ? ». Il vient vers moi, me sourit et
438 m'embrasse ; nos lèvres se touchent. Je le retrouve avec joie comme si nous étions toujours
439 en couple ; c'est moi, sa femme, l'unique qu'il retrouve et embrasse, et cette forme de
440 femme là-bas, qui s'est mise en retrait et nous regarde au loin, m'importe peu. Je réalise
441 alors que c'est O., sa compagne que je connais pourtant, avec qui il vit depuis trois ans déjà,
442 mais dont je n'ai pas tenu compte dans mon champ de conscience. Je suis comme en arrêt
443 sur images. R. me dit alors : « Tu ne dis pas bonjour à O. » ? Je lui réponds que je ne l'avais
444 pas vue, le quitte très rapidement, me dirige vers O., pour l'embrasser. Je ressens en moi
445 une sensation bizarre. Je suis dans un état second, à la fois femme de R. pour l'éternité qui
446 vais dire bonjour à O. – la femme avec qui il vit le présent, – et moi, perdue dans la réalité
447 d'un mauvais rêve. Ils me demandent tous deux si ça va, je dis que oui et on se quitte là.

448 Cette rencontre me laisse une sensation d'oppression. J'entends mon cœur battre à tout
 449 rompre. Une vague d'impressions contradictoires m'envahissent, ravivant mon sentiment de
 450 séparation.

451 SUITE 11

452 Cette rencontre, qui aura duré à peine quelques minutes, me plonge dans une grande
 453 agitation psychique et émotionnelle que j'ai essayé de décrire à plusieurs reprises et à des
 454 semaines d'intervalle. Tout comme pour les autres séquences, le critère pour m'arrêter dans
 455 mon travail d'explicitation était de me sentir "accordée" au plus près d'une authenticité et
 456 d'un équilibre toujours mouvant entre ma sensation d'hier et celle d'aujourd'hui. Pour
 457 l'élaboration de ce dernier paragraphe, j'ai préféré garder les extraits successifs des
 458 impressions inspirées par ce moment. En effet, c'est en séparant l'amalgame des
 459 impressions contradictoires qui cohabitaient dans ma pensée, en les dissociant, après les
 460 avoir bien distinguées les unes des autres, que j'ai pu reconnaître qu'elles appartenaient
 461 bien toutes à ma sensation globale.

462 04/13 : Je suis sous le choc de ce que mon corps m'impose : c'est une déflagration, le retour
 463 de la plainte en moi. Cette rencontre a ré-ouvert "la béance" de la promesse d'une
 464 réparation qui n'a pas eu lieu, et qui se manifeste toujours. A la place où R. s'est attaché à
 465 moi et où je me suis attachée à lui, une frontière bien gardée s'est érigée au-delà du temps.
 466 J'y demeure seule, enchaînée au mur de mes lamentations -espace vide qui cherche toujours
 467 à être comblé- et je n'arrive toujours pas à me libérer de ces attaches qui entravent ma vie
 468 et m'empêchent d'avancer.

469 06/13- La promesse d'une réparation se manifeste toujours, elle revendique ses droits, elle
 470 réclame son dû, et crie que cet homme lui appartient, qu'il a quitté son poste et doit revenir
 471 à sa place de départ. Je ne suis pas libérée de ce qui est enkysté dans mes fibres profondes,
 472 qui provoque cette poussée inflammatoire. Si je le vois serein avec l'autre, c'est qu'il n'a pas
 473 besoin de moi. C'est elle qui occupe ma place, cela me fait mal. J'ai besoin qu'il ait besoin de
 474 moi, l'autre ne peut pas être à la hauteur de ce que moi je peux lui apporter. Je le veux
 475 souffrant, malheureux de m'avoir quitté. Mais je sais aussi que notre relation n'a pas connu
 476 la joie, elle ne s'est pas conjugué ensemble, et que R. n'a pas besoin de moi pour vivre. Son
 477 amour n'est pas pour moi, il se décline sans moi, ailleurs, avec une autre.

478 07/13 : Je réalise en embrassant l'autre femme, que c'est trop tard, que ma place est
 479 remplie de sa présence bien réelle. Je me vois seule face à moi-même, séparée de R. et de
 480 l'endroit rassurant où nous étions ensemble avant, là où je me sentais propriétaire exclusive
 481 de son amour. Le revoir avec une autre ravive mon désir d'amour, de confiance et de liberté
 482 avec lui. Je persiste à croire encore à la possibilité d'une histoire d'amour qui n'a jamais eu
 483 lieu avec R., je la désire et l'attend au fond de mon être, je refuse d'en faire le deuil.

484 08/13 : C'est "de la séparation" qui nous a réunis, dans une promesse d'amour qui ne doit
 485 jamais se réaliser ; qui doit toujours manquer, pour laisser du désir se créer dans une plaie

486 ouverte à tous les possibles ; pour vaincre la mort en nous. Dés lors comment pourrais-je me
487 résoudre à me séparer de ce qui me sépare de la mort ?

488 2/09/13 : Ainsi je m'accroche et persiste à croire que la promesse, comme la carotte pour la
489 grâce, constitue la raison d'être de notre lien. La réalité qui s'impose à moi, c'est bien la non
490 réalité de notre lien, qui s'est construit sur une éternelle promesse. Cette faille
491 fondamentale qui constitue notre lien, c'est de la séparation qui se renouvelle sans cesse
492 ensemble, pour vaincre la mort en nous. Grace à l'autre nous avons appris à vaincre nos
493 peurs respectives. Je suis séparée de son corps, mais pas de l'ouvrage de séparation que
494 nous avons tissé ensemble, qui nous lie pour toujours.

495 18/09/13 -Voilà que ressurgit dans mon ordinateur interne, la programmation de cette
496 foutue promesse d'amour. Comme Pénélope, j'attends mon époux (in)fidèle qui m'a
497 consacré son "Unique". Ce n'est qu'un mythe qui me donne bien du fil à retordre. R. ne
498 m'attend pas. Il m'indique la présence bien réelle de sa compagne, il me montre "son
499 Unique", me signale clairement que la place qu'il m'avait donnée est prise et que c'est elle
500 qui l'occupe à présent. Je dois dégager, laisser la place libre. Il me remet les pieds sur terre,
501 mon corps est sous le choc de cette évidence : je suis bel et bien séparée de son corps mais
502 aussi de ce que nous avons construit ensemble. C'est fini, on passe à autre chose. Nous
503 sommes divorcés à présent, libres d'aimer et d'écouter nos désirs séparément, l'un sans
504 l'autre. R. n'a aucune promesse à tenir vis-à-vis de moi ni moi vis-à-vis de lui, il s'est libéré de
505 sa parole, je dois trouver la mienne. Je ne vais pas recommencer inlassablement à tisser des
506 plaintes sur son absence, il ne reviendra pas, ne me le demande pas. Il ne me reste plus qu'à
507 poursuivre mon ouvrage seule, à raccommoier avec mes mots, au plus près de ma sensation
508 les trous qu'ont fait les mythes dans mon tissu vivant.

509

1 TROISIEME PARTIE : RENCONTRE AVEC LE SENSIBLE

2 -1-

3 CONTACT AVEC LA MATIÈRE DE L'AUTRE : 9/01/09

4 Nous avons démarré l'exercice individuellement, en essayant de sentir la résistance
5 élastique avec le sol, debout, jambes et pieds écartés, comme si nous voulions, sans bouger
6 les pieds ni les jambes, écarter la moquette. A partir de ce petit échauffement nous avons
7 enchaîné avec la même consigne le mouvement de la fleur dans le premier degré. J'aime
8 cette progression lente de la résistance élastique qui éveille doucement notre présence à
9 une sensation d'incarnation. Je me sens stable, de plus en plus ancrée dans le sol et prête à
10 poursuivre à présent le travail à deux : les yeux fermés, pieds écartés, mon épaule contre
11 son épaule, je me mets en contact avec l'autre dans un infime mouvement transversal et
12 j'absorbe son glissé dans la résistance élastique, et elle, dans un mouvement contraire, fait
13 de même. Je cherche à ne pas perdre le contact avec cette épaisseur qui m'offre une légère
14 résistance et sculpte nos espaces différenciés. Sans la déstabiliser, je mets à présent tout
15 mon poids qui pénètre doucement sa matière, et le mouvement s'amplifie, devient de plus
16 en plus onctueux, se libère. Je sens "du tonus" qui nous traverse et nous anime. De point
17 d'appui en point d'appui, nos corps dessinent des histoires que nous ne connaissons pas
18 encore, c'est délicieux de se laisser emporter. Bientôt les points d'appui disparaissent de
19 mon champ attentionnel, je suis entièrement absorbée et je disparaiss dans cet espace qui
20 s'ouvre à moi, pour moi, je perds mon équilibre et suis prête à tomber. Je me suis glissée
21 dans l'autre et dans la résistance qui nous construisait ensemble, mais j'ai perdu mon axe de
22 présence, mon ancrage avec le sol. Nous reprenons alors l'exercice avec l'intention de
23 respecter les points d'appui, de sentir monter les impulsions qui font démarrer le
24 mouvement dans telle ou telle direction, d'être avec ce qui se déroule, de réajuster sans
25 cesse notre attention et notre mouvement au service de l'expression de notre intériorité
26 respective. Nous sommes réunies dans un espace identique où chacune se transforme, est
27 transformée, transforme l'autre. Ce contact est toujours aussi délicieux mais en plus j'assiste
28 à nos deux transformations et je reste autonome et distincte de l'autre. Je suis à ma juste
29 place, dans une distance de proximité à moi et à l'autre. Je prends alors conscience que dans
30 ce no man's land confusionnel où je me suis quittée moi-même et perdue dans l'autre, nous
31 étions séparées.

-2-

INTROSPECTION AVEC M. 19/01/09

32
33
34 Aujourd'hui le projet pour l'introspection, c'est de ne rien attendre, de s'abandonner à ce
35 qui se présente, même si rien ne se passe. Je ferme les yeux, me pose en conscience sur mes
36 appuis, pieds, ischions, dos. Je sens immédiatement un axe de présence attentionnelle qui
37 me permet d'être en contact avec une écoute du silence qui modifie petit à petit l'ambiance
38 en moi, autour de moi. Le silence devient une épaisseur, un volume sur lequel je peux
39 prendre un appui, un champ perceptif avec lequel je peux entretenir un rapport d'intériorité
40 avec moi-même. La voix de M. nous guide dans ce voyage intérieur : « Laissez vous imbiber,
41 gagner par le déploiement, ouvrez votre cœur ». Malgré tout mon désir d'entrer en
42 résonance avec moi-même, je ne suis pas vraiment touchée par ce que je vis, il y a quelque
43 chose qui reste comme à distance, indifférent. Pourtant je sens bien une animation qui
44 prend vie et se déploie, créant un mouvement en moi qui dépasse le cadre du visible. J'en
45 ressens les effets bienfaisants dans mes articulations, du calme et de la légèreté dans ma
46 tête, de la chaleur dans mes membres, un état de tranquillité. Je sais que c'est là que se
47 jouent des choses, dans la profondeur de mon être. Je laisse faire, mais je me sens aussi
48 "comme un amour sans personne pour le recevoir". Ces mots écrits par Danis Bois me
49 touchent bizarrement plus que ce qui se passe en moi. C'est comme s'ils arrivaient à
50 nommer l'endroit exact où je me sens séparée et distante de ce que je ressens. Je m'entends
51 aussi dans le dialogue silencieux avec moi-même penser : « Rien ne vient... Si seulement un
52 petit signal se manifestait, cela me permettrait de valider que je suis au bon endroit...
53 N'attends rien, quitte cette pensée qui te coupe de ce qui se donne... oui, j'aurais enfin la
54 preuve tangible d'une reconnaissance du vivant en moi ». La voix de M. continue : «...
55 l'intimité avec soi même, ce n'est pas d'aller la chercher, c'est de se laisser rejoindre, c'est
56 de la laisser venir à soi... » J'ai la sensation d'être spectatrice de la dilution de mes contours,
57 je ressens un flux qui efface les frontières entre dehors et dedans et j'ai l'impression que
58 mon corps est comme en apesanteur - « Qu'est ce que cela vous fait ce que vous vivez en ce
59 moment ? Est ce que cela vous fait du bien...est ce que vous "aimez" être en contact avec ce
60 lieu du Sensible ?... » J'entends résonner en moi le mot "aimer" et mon cœur se met à battre
61 plus vite. Je réalise que je ne me suis jamais demandé vraiment si j'aimais ça ; comme si je
62 n'avais pas le droit de me poser à moi la question, comme si ce n'était pas à moi d'en

63 témoigner. Je me sens séparée en deux : je ressens du mouvement, j'assiste à tout ce qui
64 meut en moi, mais cela ne m'émeut pas, je n'arrive pas à valider ce ressenti comme
65 m'appartenant. Maintenant que cette question se pose à moi, je panique un peu et
66 m'aperçois que je ne sais pas d'où répondre, et qui interroger. Je me pose alors la question
67 de là où je suis, dans le dialogue tissulaire qui s'est instauré avec mon corps : « Aimes-tu cela
68 ? » Dans mon ventre monte un flot de chaleur, délicieux et tranquille. Je me laisse pénétrer
69 sans crainte d'intrusion par cette douceur, je me sens en confiance. Soudain mes larmes
70 coulent, elles m'inondent. Ce sont des flots d'une grande douceur qui n'arrivent pas à
71 s'arrêter, que je ne cherche pas à arrêter, qui me disent : « mais oui j'aime ça, oui cela
72 m'émeut. » Je ressens alors comme une caresse intérieure, la sensation que toutes mes
73 résistances se diluent, que je suis une seule et même matière, dans un même lieu,
74 rassemblée, au sein des autres. La vie glisse en moi, joyeuse, elle se dessine avec moi. Je suis
75 ensemble.

76

-3-

77

SÉANCE MANUELLE AVEC A.16/01/11

78 Je suis allongée sur le dos, essayant de me connecter avec le mouvement tissulaire haut et
79 bas pour être le plus présente possible à l'immédiateté, et favoriser l'accordage entre moi et
80 moi. Les mains de A. sur mon thorax me font du bien, sa pression est ferme, c'est de cela
81 dont j'ai besoin car je me sens comme vidée de moi-même et totalement désincarnée. Je lui
82 ai demandé en urgence une séance de relation d'aide manuelle, car depuis que je connais la
83 date prochaine de mon divorce avec R., je n'arrive plus à accepter cette séparation et ne
84 cesse de refaire toutes les nuits en boucle ma vie avec lui. Chaque matin au réveil j'essaie de
85 mettre en mouvement la vie en moi mais c'est une petite mort que je vis, comme si toute
86 flamme était éteinte. Je ne suis pas joyeuse d'exister. Je me sens comme une mer étale et
87 pétrifiée. Je cherche mon rythme, que l'autre, par sa présence, créait en moi, pour moi. Il me
88 manque cette impulsion qui me venait de lui, que je prenais chez lui, qui me permettait
89 d'exister, de tracer mes contours par rapport à lui. C'est cela qui va m'être enlevé, c'est de
90 cette peau que je suis séparée et cela me déchire. A. me demande de décrire ce que je
91 ressens : je tente de suivre, durant ses points d'appui, le mouvement interne et tonique qui
92 s'organise en moi, mais je remarque que décidément je le perçois mieux quand c'est moi qui
93 traite plutôt que quand je suis traitée. Soudain le mot " peau du psychisme " me vient, je vois

94 la peau de R. et la mienne comme confondues. La mienne m'apparaît étrangère, inconnue,
95 alors que celle de R. que j'ai côtoyée pendant tant d'années m'est totalement familière.
96 Cette enveloppe qui est faite de l'autre a recouvert la mienne avec son consentement et le
97 mien. J'habite un corps séparé de sa membrane sensible qui n'est pas identifiable ni
98 identifiée par moi-même. A. fait de longs points d'appui pour que je me sente concernée
99 dans ma chair. Cette confrontation avec ma matière me remet dans le mouvement. Je
100 ressens une grande amplitude qui s'ouvre vers l'extérieur. Le mouvement vers l'intérieur
101 s'arrête à ma peau comme si je devais m'en méfier. A. me demande alors de me mettre en
102 rapport avec la luminosité derrière mes paupières, cela relâche mes globes oculaires tendus,
103 et la lumière commence à pénétrer doucement vers l'intérieur de moi, ouvrant des canaux
104 d'ambiance colorée. C'est très doux, ténu, avec des formes qui se font et se défont en
105 volutes. Je me laisse "altérer" par l'avancée de cette douce intensité qui me révèle, que
106 j'accepte de recevoir sans peur, cette force de vie qui s'incarne doucement en moi. A. a posé
107 ses mains sur mes jambes, je perçois à présent la continuité d'un mouvement qui s'offre
108 dans un rythme régulier et lent de divergence et de convergence. Mes articulations se
109 dénouent, mon sacrum se dépose dans la table comme s'il fondait de plaisir. Je ressens
110 quelque chose de l'ordre d'un courant de jouissance qui parcourt mon corps, la saveur dans
111 ma chair d'une force agissante qui pénètre en moi et avec moi, qui transforme en désir de
112 vivre ce qui me sépare de la peau de R.

113 Paris, le 22/12/2013

Annexes 2 : Transposition des spirales en mode écrit

Caractéristiques d'un rapport 'négatif' à l'événement séparation :

- Indicateurs d'une relation négative à l'événement, à partir des contenus de vécu :

- Perception négative de soi et du monde
- Stress, angoisses, grande insécurité, peurs
- Discontinuité dans les repères identitaires

- Indicateurs de la relation au corps à partir du statut du corps (ancrage identitaire) :

a) Le corps est un exécutant soumis à la commande volontaire de la personne, objet de son extériorité corporelle (la base organique de son intimité lui est étrangère, peur du corps physique, stress physique et psychique).

b) Le corps est tributaire de son image : Il est étranger à lui-même, dépendant de son image ou de l'image de l'autre, le corps est idéalisé, soumis à de fortes contraintes de représentations, en conflit permanent entre cœur et raison.

- Indicateurs de l'impact de cette relation sur le ressenti :

- Peurs, effroi, sidération, fixité, culpabilité
- vulnérabilité : déception, trahison, perte de confiance
- Non-appropriation du vécu interne : (manque de présence à soi, pauvreté perceptive)
- Souffrance existentielle : (non-appropriation de la valeur du vivant en soi).

- Indicateurs d'un ressenti négatif sur les manières d'être (à soi et au monde) :

- Éloignement de soi (dépendance à l'autre, pas de distance dans le processus d'autonomisation ; L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture, sa présence comme intrusion ; sentiment d'étrangeté ; peur de se perdre ; perte de la notion de limites)
- Éloignement des autres (création d'un espace clos ; repli dans une souffrance extrême ; sentiment d'abandon ; apitoiement sur soi.).

Caractéristiques d'un rapport 'positif' à l'événement séparation :

- Indicateurs d'une relation positive à l'événement à partir des contenus de vécus :

- Amour et proximité physique de l'autre ; un vrai attachement préalable
- Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher
- Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre
- Frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre
- Différenciation et dé-fusionnement

Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation.

- Indicateurs de la relation au corps à partir du statut du corps : (ancrage identitaire)

- Un corps de chair qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions, un lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ;
- Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne

- Indicateurs de l'impact du rapport au corps sur le ressenti :

- Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir
- Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi, de créativité
- Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne ; Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens.

- Indicateurs d'un ressenti positif sur les manières d'être (à soi et au monde).

- Caractère volontaire ou non subi de la séparation
- Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui
- Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement

Annexe 3 : Tableaux

1. Exemples des trois grilles catégorielles anticipatoires
2. Essai d'analyse transversale à partir
3. Grilles catégorielles définitives

1. Exemples des trois grilles catégorielles anticipatoires

Grille 1 exemple sur § 1-Enfance (septembre 2014)

| Thèmes et rubriques §1 (4-19) | Extraits Verbatim | Enoncé phénoménologique | Dimensions sensorielles et corporelles (états physiques, émotionnels, affectifs, psychiques.) |
|--|---|--|--|
| Le Contexte global objectif décor et ambiance d'ensemble. | Nous sommes en vacances dans le Midi de la France (5) La côte est escarpée, la crique rosée, bordée de pins odorants. (8) C'est l'après-midi, il fait chaud, la mer est bleue, j'entends les cigales (9) Mes parents sont détendus (4) Bonheur d'être ensemble (5) Je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde fièrement (9) | Ambiance familiale détendue; douceur de vivre, beauté du paysage, mes sens sont en éveil, je me sens en confiance dans la situation et le moment présent | Calme, joie, confiance Sensation de bien être. (l'éprouvé sensoriel est présent) |
| Personnages présents Acteurs et Spectateurs | Moi : J'ai 5 ou 6 ans (4) Je voudrais apprendre à nager (5) Ma mère : Je demande à ma mère de m'apprendre (6) Elle nage bien, elle est belle, j'ai confiance en elle (7) Mon père et mes sœurs : Je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde (10) | Je suis dans l'eau avec ma mère qui m'apprend à nager. Mon père et mes sœurs nous regardent | |
| Enjeu subjectif de la situation (Ce que la situation représente pour moi) | Je voudrais apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. (6) Je suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père mes premières brasses. (5-8) Je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde fièrement (8-11) ; je progresse lentement vers le large(11) | Je suis d'autant plus fière de montrer aux autres que je peux m'éloigner là où je perds pied que mon père et mes sœurs me regardent. | Eprouvé : Je me sens en confiance avec ma mère et encouragée par le regard des miens. Affectif et psychique |
| Événement déclencheur/ moment de bascule vers le sentiment de séparation | Au bout d'un moment cela me tire la nuque. Je veux le lui dire mais en parlant j'avale de l'eau et me mets à paniquer. (11-12) Je me sens perdre l'équilibre, et j'entends ma mère qui dit : « ce n'est rien, tu as bu la tasse » (12-13) | Je veux dire à ma mère qu'elle me fait mal, mais je bois la tasse. Je panique, perds l'équilibre et j'entends ma mère qui dit que ce n'est rien | Physique (douleur à la nuque) Physiologique (je m'étouffe) Emotionnel (peur de couler) |
| Sentiment de séparation (souffrance) | Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule. Je vois soudain que tout mon corps s'est retourné, que je n'arrive pas à le maîtriser. Je m'enfonce au fond de l'eau sans pouvoir rien faire. (13-16). Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. Je la vois rire. (16) je sens que je n'ai plus d'air, j'ai l'impression que je vais mourir (18) | Perte de mes repères : Changement de point de vue (physique et psychique) sur ma mère : je la vois au travers de la mer et ne comprends pas ce qu'elle dit, elle ne me vient pas en aide, rit, je me sens coupée d'elle. | Physique Emotionnel Psychique |
| « Suite » § 1 (20-27) : Indicateurs du sentiment de séparation (Qu'est ce qui me signale/me dit que je me sens séparée ?) | Ce temps dure une éternité (17) je découvre que cela fait rire. (ma mère) (22) Je la vois et l'entends derrière un écran d'eau, la mer nous sépare. (23) Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (27) | Le temps et l'espace se modifie entre ma mère et moi. Je suffoque, me débats seule sous l'eau et vois ma mère déformée et en train de rire sans me venir en aide. Dorénavant, je ne pourrai plus compter sur elle. | Emotionnel et affectif |
| Conséquence/ Résultat de ce moment | Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle. (22) Je garde de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon (24).Je ne peux plus compter sur elle. (26). | Dans ma mémoire je garde la trace d'une blessure et le passage d'un état de confiance au soupçon vis-à-vis de ma mère | Traumatisme ancré dans ma mémoire : Psychique |

Grille anticipatoire Ibis

Exemple sur §1- Enfance avec énoncé en 3ème personne (octobre 2014)

| Thèmes et rubriques | Extraits Verbatim | Énoncé phénoménologique | Dimensions sensorielles et ressentis |
|---|--|--|---|
| Contexte global objectif Décor et ambiance d'ensemble. | J'ai 5 ou 6 ans, toute la famille est réunie, mes parents sont détendus. Nous sommes en vacances dans le Midi de la France. Bonheur d'être ensemble (4-5) Je voudrais apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. (5-6) La côte est escarpée, la crique rosée, bordée de pins odorants. C'est l'après-midi, il fait chaud, la mer est bleue, j'entends les cigales, je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde fièrement. (8-10) | C. passe ses vacances en famille. Détente des parents, bonheur d'être ensemble C. voudrait apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Elle demande à sa mère de lui apprendre. C. voit le paysage, les couleurs, les odeurs, elle entend les cigales, voit sa famille qui les regarde fièrement. | Sensation de bien-être. Odeurs (pins) Sons (cigales) Visions agréables (ma famille, la côte...) |
| Personnages présents | Moi : J'ai 5 ou 6 ans (4) ; Ma mère : Elle nage bien, elle est belle (6-7) Mon père et mes sœurs : Je vois sur le sable doré toute ma famille (10) | Moi = C. | |
| Enjeux subjectifs de la situation de départ | Je voudrais apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. (5-6) Elle nage bien, elle est belle (6-7) ; (Je) suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père mes premières brasses. (7-8) Je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde fièrement. (9-10) | Enjeu d'apprentissage : C. veut apprendre à nager avec sa mère qui nage bien et est belle. Enjeu de reconnaissance : Elle voit sa famille qui les regarde fièrement | Désir d'action : nager, perdre pied Vision : la famille qui regarde |
| Événement déclencheur/ moment de bascule vers le sentiment de séparation | Ma mère me tient sous le menton, je progresse lentement vers le large, mais au bout d'un moment cela me tire la nuque. Je veux le lui dire mais en parlant j'avale de l'eau et me mets à paniquer. Je me sens perdre l'équilibre, et j'entends ma mère qui dit : « ce n'est rien, tu as bu la tasse ». Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. (10-14) Je la vois rire. (...) Ce temps dure une éternité (17) | Enchaînements de phénomènes qui paraissent à C. durer une éternité : douleur/la tasse /perte de l'équilibre/elle entend sa mère dire que ce n'est rien/elle la voit rire. | Douleur à la nuque Panique (due au fait d'avaler de l'eau) Perte d'équilibre Sons : la voix de la mère/son rire Vision déformée de la mère |
| Enjeux subjectifs de la situation (à partir de l'événement déclencheur) | Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle, et, qui plus est, je découvre que cela la fait rire. (20-22) Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (27) Je perds confiance en elle, la regarde comme quelqu'un dont il faut que je me méfie. Je ne peux plus compter sur elle. (24-26) | Enjeu de non reconnaissance de l'altérité (se méfier de la mère) : C. passe d'un état de confiance totale en sa mère à la crainte de mourir, elle découvre que cela fait rire sa mère C. avait confié sa vie à sa mère pour qu'elle l'aide à grandir. C. regarde sa mère comme quelqu'un sur qui elle ne peut plus compter. . | Confiance en l'autre/ crainte de mourir/méfiance en l'autre Vision (affective) de la mère qui se modifie |
| Sentiment de séparation | Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. Je la vois rire. (16-17) ; Je ne peux plus compter sur elle. (26). | Elle voit la tête de ma mère à travers l'eau qui les sépare, elle entend sa voix déformée, ne comprend pas ce qu'elle lui dit, la voit rire. Elle ne peut plus compter sur elle. | Vision déformée Sons déformés (voix et rires) |
| Indicateurs du sentiment de séparation | Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule. Je vois soudain que tout mon corps s'est retourné, que je n'arrive pas à le maîtriser. Je m'enfonce au fond de l'eau sans pouvoir rien faire. (13-16). Je sens que je n'ai plus d'air, j'ai l'impression que je vais mourir. (18) | C. ne trouve pas le sol. Elle tousse, crache, se débat et coule. Elle voit que son corps s'est retourné, elle n'arrive pas à le maîtriser. Elle s'enfonce au fond de l'eau sans pouvoir rien faire. Elle sent qu'elle n'a plus d'air, elle a l'impression quelle va mourir. | Activité motrice de recherche du sol, sans succès ; Expectorations, mouvements désordonnés. Corps qui coule, s'enfonce Manque d'air dans les poumons. |
| Conséquence/ Résultat de ce moment | Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir. (21-22) Je garde de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon (24). | Passage d'un état de confiance à un état de soupçon vis-à-vis de sa mère | Traces traumatisantes dans la mémoire. |

Grille anticipatoire 1 ter Exemple §1- Enfance avec modification de certaines rubriques verticales (décembre 2014)

| Rubriques/ Thèmes §1 (2-19) Suite (21-27) | Extraits Verbatim | Enoncé phénoménologique | Dimension affective et émotionnelle du vécu | Dimensions sensorielles et ressentis corporels |
|---|--|---|--|---|
| Contexte global objectif | J'ai 5 ou 6 ans, toute la famille est réunie, mes parents sont détendus. Nous sommes en vacances dans le Midi de la France. Bonheur d'être ensemble (4-5) | Vacances en famille. Détente des parents | Bonheur d'être ensemble | Détente |
| Personnages présents | Moi ; Ma mère ; mon père et mes sœurs au loin | | | |
| Situation précise | Je voudrais apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. (5-6) Elle nage bien, elle est belle (6-7) (Je) suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père mes premières brasses. (7-8) La côte est escarpée, la crique rosée, bordée de pins odorants. C'est l'après-midi, il fait chaud, la mer est bleue, j'entends les cigales, je vois sur le sable doré toute ma famille qui nous regarde fièrement. (8-10) | Enjeu d'apprentissage : désir d'apprendre à nager avec ma mère qui nage bien et est belle. Fierté d'être regardées ma mère et moi par ma famille qui nous regarde fièrement Je vois le paysage, les couleurs, les odeurs, entend les cigales. | Visions agréables (la beauté de ma mère, du paysage, de la côte...) | Acuité des sens extéroceptifs Odeurs (pins) Sons (cigales) Vision : la famille qui regarde |
| Événement déclencheur/ moment de bascule vers le sentiment de séparation | Ma mère me tient sous le menton, je progresse lentement vers le large, mais au bout d'un moment cela me tire la nuque. Je veux le lui dire mais en parlant j'avale de l'eau et me mets à paniquer. Je me sens perdre l'équilibre, et j'entends ma mère qui dit : « ce n'est rien, tu as bu la tasse ». (10-14) Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule. Je vois soudain que tout mon corps s'est retourné, que je n'arrive pas à le maîtriser. Je m'enfonce au fond de l'eau sans pouvoir rien faire. (13-16). | Enchaînements de phénomènes : douleur Je bois la tasse /perte de l'équilibre je coule/ma mère dit que ce n'est rien ma mère rit. | Panique (en avalant de l'eau) | Douleur à la nuque ; Perte d'équilibre, recherche du sol ; Manque d'air dans les poumons voix de ma mère ; le corps qui coule, s'enfonce. |
| Manifestation du sentiment de séparation | Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. (16-17) Je la vois rire. Ce temps dure une éternité (17) Je sens que je n'ai plus d'air, j'ai l'impression que je vais mourir. (18) Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle, et, qui plus est, je découvre que cela fait rire. (20-22) Je la vois et l'entends derrière un écran d'eau, la mer nous sépare. (23) | L'écran d'eau qui nous sépare Perte de repères du rapport au temps, à l'espace, aux sens, à l'autre, Crainte de mourir Rire de ma mère | Crainte de mourir Méfiance en l'autre Suspension du temps Modification du rapport à la mère | Vision déformée Sons déformés |
| L'Après de ce moment | Je garde de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon (24). Je perds confiance en elle, la regarde comme quelqu'un dont il faut que je me méfie. Je ne peux plus compter sur elle. (24-26) Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (27) | Installation d'un état de soupçon vis-à-vis de ma mère Perte de confiance dans ma mère | Traces traumatisantes dans ma mémoire | |

2. Essai d'analyse transversale à partir des grilles de décembre 2014

1] CONTEXTE GLOBAL (STRUCTURE INVARIANTE OU DES CARACTERISTIQUES COMMUNES ?)

a) Séquences avec **situation « paisible » au départ** (Confiance, bien être, sensations physiques ou sensorielles agréables) : §1 / §4/§7/§10

b) Séquences avec **situation de « séparation » ou mal être dès le départ** : §2/§3/ §8/§ 11

c) Séquences avec un **enjeu précis au départ** (projet, attente, espoir de...) : §5/§6/§9

d) Séquences avec **points communs autres** :

Etre : Etre belle §4/ être grande § 5/ être intelligente § 7/ être responsable de ma vie §9

Rapport à la connaissance : Apprendre : §1 (nager)/ §5 (danser) § 7 (comprendre les mathématiques)

Rapport à autrui : Plaire : §2 (à mon père)/ Séduire §5 (ma mère)/ Etre aimée par A§11

3] SITUATIONS PRÉCISES : POINTS COMMUNS ? (MÊMES ÉMOTIONS, MÊMES ENJEUX ?)

-Etats corporels ou affectifs agréables (confiance, plaisir, joie) : §1/§4/§6/§10

-Espoir, attente, enjeu (excitation, désir, fierté, séduction, amour, faire mes preuves, passer un message à l'autre : §1/§2 /§4/§5/§6/§9/§11

-Etat positif au départ puis bascule (peur, doute, déception) : §3/§7/§9

-Sensation d'être coincée entre deux (personnes, sentiments, états ambivalents) : §2/§11

-L'autre que j'aime me révèle de l'altérité (pensée, ressenti) : §7/§8/§10

4]. ÉVÈNEMENT(S) DÉCLENCHEUR(S) : DE QUEL TYPE ? CARACTÉRISTIQUES ? CE QUI VA FAIRE BASCULER ?

a). Physiques /émotionnels : (phénomènes physiques qui mettent ma personne ou mon identité en danger):

Equilibre/perte d'équilibre/ panique : §1

Intrusion d'une personne étrangère/ peur/recherche de mon visage § 3

Non reconnaissance de mon visage, appels à l'aide, rires des autres sur moi : § 4

b). -Affectifs : (comparaison avec l'autre, sensation du manque, résonance d'amour)

Sensation d'être prisonnière de mes parents, contrairement à ma sœur : § 2

Intelligente avec mon père, mais perte de sens sans lui : §7

Vivre la tristesse (de la mort de Bella) dans une représentation de moi : §8

Désillusion sur la Foi mais montée d'émotion au son des orgues §9

Sensation d'amour et révélation d'un comportement différent avec ma famille : §10

c). Psychiques (quand l'autre « m'interprète »=> auto-jugement, observation critique)

Le point de vue de l'autre m'influence (je suis timide) => le doute et l'auto-jugement,

Non respect des règles du jeu => ce que je dis n'a pas de valeur § 5

L'amour que je leur donne n'a pas de valeur pour ceux que j'aime § 11

Le point de vue critique de l'autre (ma sœur) abîme mon amour => l'amour n'a plus de valeur pour moi §11

5] MANIFESTATIONS DU SENTIMENT DE SÉPARATION : QUELLE FORME ?

Séparation souffrance, négative (a) positive (b)

§1 : Crainte de mourir /Rires de ma mère (a) je dois me méfier de ma mère

§2 : Vexation à cause de l'autre /sentiment d'échec (a) Je ne vauds rien

§3 : Non reconnaissance de mon visage par moi-même/ l'autre m'a transformé en monstre (a) Effroi sur moi-même

§4 : Humiliation causé par l'autre/ envie d'hurler (a) Rejet de moi-même transformé en garçon

§11 : Sentiment de ne pas exister pour l'autre/ Envie de mourir(a) Je me sens abandonnée et brisée. Je n'attends plus rien de l'amour, ni de la vie, ni des gens que j'aime.

§7 : Découverte de l'altérité/ ressenti de l'altération (b) Je ne suis pas mon père, je suis autre, je ne peux conserver l'instant qui meurt et me sépare de lui

Séparation distance négative (d) positive (c)

§5 : Trahison de l'autre moi /honte de moi-même (d) je ne sais pas ce qui est important pour me sentir exister

§6 : Evitement d'un conflit avec ma mère/auto-privation(d) je me fais moi-même justice

§ 11: Distance et dénigrement de mon sentiment amoureux pour A/ Absence de goût de vivre. (d) je ne sais plus qui je suis, j'ai le sentiment d'être sans importance, sans vie, inutile.

§8 : Inquiétude sur mon indifférence à la mort de Bella / je ressens en moi l'émotion de mes grands parents (c) Dans mon ressenti Bella est vivante en moi.

§9 : Désillusion sur l'autre (évêque) / choix personnel (c) Je me rebelle contre les croyances de l'église mais garde en moi le désir de beauté d'harmonie et d'amour.

§ 10 : Sensation de libération/ envie de me construire (c) ma vie me plaît, elle a du goût

6] L'APRÈS DE CE MOMENT

Méfiance vis-à-vis des autres

§1.Soupçon vis-à-vis de ma mère

§3.L'autre me veut du mal

§5. Je suis le jouet des autres

3. Grilles catégorielles définitives

Modèle vierge pour critères d'une séparation que nous nommerons négative

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| Caractéristiques d'un rapport négatif à l'événement séparation | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi <i>quand l'attachement est une dépendance à l'autre, qu'il n'y a ni distance ni place dans le processus d'autonomie, se traduit par un éloignement de soi)</i> | | Caractéristiques de l'éloignement des autres <i>quand la personne se coupe de ses liens, se sent sans racine, oubliée de tous, étrangère à elle-même, se traduit par un éloignement des autres).</i> | |
| <i>Affectifs</i> | <i>Emotionnel</i> | <i>Contours physiques psychiques</i> | <i>Rapport à l'autre</i> | <i>Rapport à ses limites</i> | <i>Espace (clos)</i> | <i>Temps (mort)</i> |
| Perception de soi et du monde négative, Déception, (Manque d'estime de soi, culpabilité) | Stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation. (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture et sa présence comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/_Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/sentiment d'abandon |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti (les effets du sentiment de séparation négatif)</i> | | | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, soumis à de fortes contraintes de représentations ; En conflit permanent entre cœur et raison, Rapport difficile au temps qui passe. | Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs, Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) | Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, fixité, déception, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi |

Modèle vierge simplifié pour critères d'une séparation que nous nommerons négative

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|---|---|--|---|---|--|
| <i>Affectifs</i> | <i>Emotionnel</i> | <i>Contours (phy. et psy.)</i> | <i>Rapport à l'autre</i> | <i>Rapport à ses limites</i> | <i>Espace</i> | <i>Temps</i> |
| Perception de soi et du monde négative Déception, (Manque d'estime de soi, culpabilité) | Stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti (les effets du sentiment de séparation négatif)</i> | | | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison Rapport difficile au temps qui passe. | Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) | Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi |

Modèle vierge pour critères d'une séparation que nous nommerons positive

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|--|--|--|---|
| <i>L'événement et le rapport à l'événement</i> | | <i>Rapport de proximité avec l'autre</i> | | <i>Espace entre soi et l'autre</i> |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; La peau marque la séparation entre soi et autrui. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre Différenciation et dé-fusionnement, Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation. |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | | |
| -Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ' qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne | Le rapport au corps <i>(Je vis mon corps)</i> Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir | Le rapport au corps, à la créativité <i>(J'habite mon corps)</i> Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, <i>(Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps)</i> Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens sensation de liberté ; sentiment d'exister |

Modèle vierge simplifié pour critères d'une séparation que nous nommerons positive

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|---|---|---|--|
| <i>L'événement et le rapport à l'événement</i> | | <i>Rapport de proximité avec l'autre</i> | | <i>Espace entre soi et l'autre</i> |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | | |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (<i>Je vis mon corps</i>) Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (<i>J'habite mon corps</i>) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (<i>Je suis mon corps, j'apprends de mon corps</i>) |

Partie.-1- Enfance § 1

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|--|--|---|--|--|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative Déception, | stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture et sa présence comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos / Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / Sentiment d'abandon |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| Je cherche le sol, mais ne le trouve pas. Je tousse, je crache, je me débats, je coule. (12-13) Je vois la tête de ma mère à travers l'eau qui nous sépare, j'entends sa voix déformée, mais ne comprends pas ce qu'elle me dit. Je la vois rire. Ce temps dure une éternité (15-16) | | | Je voudrais apprendre à nager sans bouée pour aller là où on perd pied. Je demande à ma mère de m'apprendre. Elle nage bien, elle est belle, j'ai confiance en elle et suis fière de montrer à mes sœurs et à mon père mes premières brasses. (4-7) | J'ai l'impression que je vais mourir. (18) je coule. (13) Je la vois rire. Ce temps dure une éternité (17) elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (23-26) | Je passe d'un état de confiance totale en ma mère à la crainte de mourir, peut-être à cause d'elle, et, qui plus est, je découvre que cela la fait rire. (20-22) Je ne peux plus compter sur elle. Elle a failli me laisser mourir, alors que je lui confiais ma vie pour qu'elle m'aide à grandir. (23-27) | Je garde de ce moment la trace d'une souffrance qui instaure entre ma mère et moi du soupçon. (22-24) |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, Rapport difficile au temps qui passe. | Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs / Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) | Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi |

Partie 1-Enfance-§2

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative/ Déception, Manque d'estime de soi, culpabilité | stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation (sa présence vécue comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos / Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / Sentiment d'abandon |
| Ma sœur attire toute l'attention de mes parents, c'est elle l'actrice principale, pas moi. (56-58) Mon intervention n'a eu aucun effet, tout le monde reste séparé l'un de l'autre. (60-61) | Je ne supporte pas de voir ceux que j'aime se disputer, ça me fait peur. (47) | Je suis mêlée malgré moi à une scène dont je ne comprends pas bien pour qui je dois prendre parti, et quel rôle je dois jouer vis-à-vis de chacun. (49-51) | je n'aime pas vraiment être dans les bras de ma mère, et ne veux pas me laisser toucher par ses « simagrées » (comme elle me dit à moi quand je pleure). (36-37) Je joue la petite fille gentille et câline pour faire plaisir à mon père, pas pour consoler ma mère. (38-39) | Je suis là comme une potiche, dans mon rôle de douce consolatrice. Mais il n'y a rien de doux et d'intime entre ma mère et moi. (55-56) Je reste passivement dans les bras de ma mère, coincée, prise en sandwich, espérant sans doute que ma présence calme les choses entre ces gens qui se font du mal. (48-49) | Je retourne dans ma chambre, ma sœur me traite de "sainte nitouche". Cela me vexé. (44-45) | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| Je ne réussis ni à faire oublier les misères que cause ma sœur, ni à rétablir l'harmonie. (42) Je me sens coupable, séparée de ma première impulsion qui était de faire du bien et d'en recevoir en échange. (61-62) | | | | Mon père ne me remercie pas pour mon intervention auprès de ma mère, et ma mère continue à se lamenter. (43-44) Je me sens coupable, séparée de ma première impulsion qui était de faire du bien et d'en recevoir en échange. (61-62) | | |
| Corps/ images, Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison | Corps /physique, La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs /Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne souffrance existentielle | | |

Partie 1-Enfance-§3

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace (clos) | Temps (|
| Perception de soi et du monde négative | Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/ Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / Sentiment d'abandon |
| Ma sœur est sortie de la salle de bain et m'a laissée seule avec elle (77) Je n'avais pas du tout envie de me montrer nue devant cette femme étrangère qui me faisait peur. Je me suis tournée rapidement vers le mur et lui ai montré mon dos. (79-81) Elle s'est mise à me frotter vigoureusement, cela faisait mal, j'avais envie de pleurer. (80-81) | J'avais soudain l'impression que nos parents nous avaient abandonnées, ma sœur et moi et à part elle, je n'avais plus de repères. (85-87) A part elle, je n'avais plus de repères. (87) Je me retourne en me disant que je dois rester en contact avec mon image, seul repère avec moi-même ; que je dois surveiller ce que l'on me fait pendant que j'ai le dos tourné. (90-91) | Ma sœur est sortie de la salle de bain et m'a laissée seule avec elle (77) Je me retrouve soudain seule, séparée de ma sœur, exposée au regard de cette femme qui me renvoie sa laideur et me laisse morte de trouille. (89-90) | Je me retourne en me disant que je dois rester en contact avec mon image, seul repère avec moi-même ; que je dois surveiller ce que l'on me fait pendant que j'ai le dos tourné. J'ai besoin de savoir, de me rassurer (90-93) je me sens séparée de mon visage, dépossédée de mon corps, à la merci de la méchanceté de l'autre. (94-95) J'étais horrifiée, j'étais devenue une autre. (82-83) | J'avais soudain l'impression que nos parents nous avaient abandonnées (85) | | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| J'ai tourné la tête et j'ai vu se refléter dans le miroir mon dos et mes fesses, et son horrible tête à elle, comme si elle faisait partie de mon corps. (81-82) | | | A la place de mon visage, dans le miroir, je vois une créature monstrueuse. (93-94) | | | |
| Corps/ images , Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique | | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs /Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) Vulnérabilité , (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne | Souffrance existentielle , |

Partie 1-Enfance-§4

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | | |
|---|--|--|---|--|---|---|--|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps | |
| Perception de soi et du monde négative/ | Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos /Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / Sentiment d'abandon | |
| J'entre dans l'arène, aperçois mon visage, inconnu, méconnaissable, étranger. (109-110) je ne l'aime pas (mon visage) et veux retrancher tout ce que je ne reconnais pas. (122-124) | Je reste médusée, me mets à hurler, à trépigner, à appeler ma mère à l'aide. (110-112) | C'est insoutenable, Je ressemble à un garçon je ne veux pas de cette tête que l'on m'a fabriquée (119-120) | Elle vient, me regarde, se met à rire, ainsi que ma sœur. (112) | Ce visage que je vois dans la glace, ne m'appartient pas (122) ; J'aperçois mon visage, inconnu, méconnaissable, étranger. (110) Je me roule par terre et vois mon reflet dans la glace. C'est insoutenable. (118-120) Je me frappe la tête sur le bois du lit pour me défigurer, me relève avec un œil au beurre noir et une bosse sur le front. (124-126) | Je vis un cauchemar et n'entends plus que des rires qui me déchirent le cœur (117-118); Je sens monter en moi une envie de hurler. (123) ; Je jette un regard haineux sur cette vision insupportable et me retranche dans ma chambre pour bouder. | Non seulement ma mère ne compatit pas du tout à ma détresse mais après avoir ri avec ma sœur, elle m'attrape et me dit : « ça suffit maintenant, tes simagrées, file dans ta chambre ». (113-115) | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | | |
| Ce visage que je vois dans la glace, ne m'appartient pas (122) Je me sens séparée de partout (117) | | | Je vis un cauchemar et n'entends plus que des rires qui me déchirent le cœur. (117-118) | C'est insoutenable. (119). | Je me sens humiliée et trahie. Je veux être une fille jolie et séduisante (120-121). | | |
| Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique. Corps/ images : Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, Rapport difficile au temps qui passe. | | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Peurs, Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération | Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne | Souffrance existentielle, séparation d'avec le vivant en soi |

Partie 1-Enfance-§5

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | | |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
| Affectifs | Emotionnel | Contours (phy et psy) | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps | |
| Perception de soi et du monde négative | Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires | Dépendance à l'autre, | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos ; repli sur soi dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / Sentiment d'abandon | |
| Je me sens ridicule et j'ai honte de ce que je viens de faire. (141) | Je sens le stress qui monte en moi tandis que la cheftaine Odile me sourit et me pose sa première question. Je connais très bien la réponse, mais ma mère m'a fait douter de moi. (135-136) | Je me perds dans l'image de l'autre et ne comprends plus du tout ce qui est important à défendre pour me sentir exister pour de vrai. (149-150) | Cette mise en doute constante, de ce que je ressens au fond de moi, me sépare sans arrêt de celle que je voudrais être, au profit de ce que je crois que pense de moi ma mère. (149-153) Je me perds dans l'image de l'autre et ne comprends plus du tout ce qui est important à défendre pour me sentir exister pour de vrai. (149-150) | Je m'entends répondre une sorte de « bredouillis » stupide, comme si je me mettais à correspondre à l'image que ma mère avait dressée de moi, et me vois commencer à jouer la timide. (137-139) Je me sens trahie par ce double de moi, en moi, qui a toujours peur de déplaire, qui n'arrive pas à se décoller de ce que va penser d'elle sa mère, qui cherche sans cesse à lui renvoyer l'image qu'elle croit qu'elle attend d'elle. (146-149) | Mes réponses n'avaient donc aucune valeur à ses yeux, je me suis compromise moi-même pour rien, influencée par ma mère, en inventant un personnage qui ne me plaît pas. Je me suis ridiculisée à cause d'elle (144-146) | J'ai honte et me sens d'autant plus contrariée que la Cheftaine Odile m'accepte aux jeannettes, alors que je n'ai pas répondu à ses questions. (143-144) | |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti</i> | | | | |
| je m'entends répondre une sorte de « bredouillis » stupide, comme si je me mettais à correspondre à l'image que ma mère avait dressée de moi, et me vois commencer à jouer la timide. (136-138) | | | Je me perds dans l'image de l'autre et ne comprends plus du tout ce qui est important à défendre pour me sentir exister pour de vrai. (149-150) | Je me sens ridicule et j'ai honte de ce que je viens de faire. (141) | Je connais très bien la réponse, mais ma mère m'a fait douter de moi. (135-136) | | |
| Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, Corps/ images, Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, | | | Pas de distance dans le processus autonomisation (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Peurs/Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) | Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, non-appropriation de la valeur du vivant en soi |

Partie 1-Enfance-§6

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Affectifs | Emotionnel | Contours (phy et psy) | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative, Manque d'estime de soi, culpabilité) | Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi sentiment d'abandon |
| Je sens le danger pointer, il va falloir faire preuve de séduction. Je me confie à ma grand-mère et lui explique qu'il faut convaincre mes parents de m'inscrire au cours de danse car je veux être danseuse quand je serai grande. (158-161). | Ce message que je venais de lancer à ma mère n'avait eu aucun écho. (172) Ce message que je venais de lancer à ma mère n'avait eu aucun écho. (172) | | je m'étais moi-même séparée de mon désir de danse en anticipant sur son possible refus. (178-179) Je me sépare vite de mon désir pour éviter la crise que risquerait d'entraîner une demande semblable à celle de mes sœurs (182-184) | je ne distingue plus ce à quoi je tiens réellement, ni ce qui a de la valeur pour moi. (184) | Dans la réalité, je ne lui fais aucune demande, je ne cherche même pas à la convaincre. Je me projette sur une scène imaginaire avec ma mère. Je suis <i>elle</i> et je suis <i>moi</i> , contre <i>elle</i> . (179-181) J'ai rangé mes pointes au fond du placard, sans même lui dire que je voulais suivre des cours de danse, comme mes sœurs, car j'étais sûre qu'elle me dirait non. (172-174) | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| J'arrive sur les pointes avec mon tutu et présente fièrement ma chorégraphie sous le regard attendri et encourageant de ma grand-mère. Je suis heureuse de danser, et d'offrir aux miens ce moment magnifique dans lequel je mets tout mon cœur et mon espoir. (166-168) | | | les autres se remettent à parler et à manger leur dessert, comme si rien d'important pour eux ne s'était passé. (170-171) | | Je me suis séparée de mon propre désir, toute occupée que je suis à anticiper ce que je suppose être le désir de l'autre. (185-186) | |
| Corps/ images : Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, 2Rapport difficile au temps qui passe. Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | | | manque de distance dans processus autonomisation Peurs /Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | |
| | | | | | Souffrance existentielle, séparation d'avec le vivant en soi | |

Partie 1- Enfance § 7

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|--|---|---|---|---|--|
| Perception de soi et du monde négative, (Manque d'estime de soi, culpabilité) | Discontinuité dans les repères identitaires/ | Dépendance à l'autre, | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/Repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi / sentiment d'abandon |
| Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Absence de projets de vie | | | | |
| Mais je déçante au fur et à mesure que je reprends seule le déroulement de ses explications. Mon esprit se brouille, je perds le fil de son raisonnement et me sens incapable de saisir la logique de cet exercice si simple à comprendre quand il me l'explique. (194-198) Autant je me sens intelligente et heureuse quand mon père m'aide à grandir dans ma pensée, autant je me sens impuissante, incapable, et humiliée de ne pouvoir retenir en moi tout ce qu'il m'a si bien expliqué. (202-204) | | Je ne comprends rien aux mathématiques, sauf quand mon père vient m'expliquer. (187) J'ai besoin de son aide mais je n'ai pas envie d'altérer ce moment si fort passé avec lui. (207) Je réalise que je suis séparée de mon père par la pensée, que je ne suis pas lui, que je suis autre. C'est là au bord de moi-même, comme un vécu qui n'a pas de réalité, qui ne m'appartient plus, qui meurt à jamais et me sépare de lui. (212-214). | Tout redevient opaque, comme si mon père avait emmené avec lui la clé de mon entendement. Je ne retrouve pas le cours de sa pensée. Malgré mes efforts, c'est comme une langue que je ne comprends plus, du sens que j'ai perdu. (197-200). J'entends à nouveau le grain de sa voix, je sens l'odeur de sa peau mais je n'arrive plus à comprendre son raisonnement. Comme le mot au bout de la langue ou le rêve qui échappe, le sens disparaît quand je suis sur le point de le saisir (209-212) | Je me sens dans une grande détresse, séparée dans mon corps de ce temps passé avec lui que je voudrais conserver vivant, pur et intact, et de mon envie de le rappeler à nouveau qui est verrouillée par la peur de le décevoir. (215-219) | |
| <i>Place du corps</i> | | <i>Ressenti</i> | | | |
| Je suis partagée entre l'envie qu'il revienne m'expliquer à nouveau et la peur de le contrarier. (204) Je cherche dans mon cerveau à retrouver l'endroit et la source de la compréhension qu'il a ouverte en moi, à saisir le moment fugitif où tout était évident. (207-209). | | S'il pense que je n'ai pas écouté, que je suis une idiote ou que je me moque de lui, il ne sera sans doute plus aussi tendre et patient avec moi. (205-206) J'ai besoin de son aide mais je n'ai pas envie d'altérer ce moment si fort passé avec lui. (207) | | Je réalise que je suis séparée de mon père par la pensée, que je ne suis pas lui, que je suis autre. C'est là au bord de moi-même, comme un vécu qui n'a pas de réalité, qui ne m'appartient plus, qui meurt à jamais et me sépare de lui. (212-214). | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison | | Manque de distance dans le processus autonomisation | Vulnérabilité, fixité, déception, perte de confiance | Peurs, Résonance d'un choc tensions, effroi, sidération culpabilité, trahison, | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand en soi, non-appropriation de la valeur du vivant |
| Corps physique, La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique | | | | | |

Partie 1- Enfance -58

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|---|--|--|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <p>Soudain l'idée d'avoir à annoncer demain quelque chose de grave à mes camarades, crée une certaine excitation en moi. (229-231)</p> <p>Je trouve, dans la boîte à couture de ma mère, un ruban de velours noir que je me noue autour du cou. Cette image me touche, je suis fière de connaître mon premier deuil, j'ai les larmes aux yeux. (233-235)</p> <p>ma chienne est morte, mais je peux faire en sorte d'éviter la souffrance que cause sa mort. La preuve, moi je ne pleure pas, je sépare souffrance et mort. (251-252)</p> <p>Bella vit en moi, elle n'est donc pas morte puisque moi je vis. Je suis là pour parler d'elle, la faire revivre, je la sublime en moi, je me charge de sa mort. (255-256)</p> | | <p>Nous avons eu très peur la première fois que nous nous sommes vues Bella et moi. (236)</p> <p>La crainte s'estompe, nous nous rapprochons timidement l'une de l'autre, sous le regard réjoui de nos maîtres. Je la prends doucement dans mes bras, elle me lèche. Cette nuit-là nous dormons ensemble. (240-242)</p> <p>Bella et moi, c'est une histoire d'amour qui jamais ne mourra. (243)</p> | |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | |
| « Bella a été écrasée mais elle n'a pas souffert ». Je regarde mes grands-parents qui ont les larmes aux yeux pour m'annoncer la mauvaise nouvelle. Je ne sais pas trop quoi faire, et cela doit les surprendre que je ne pleure pas. Je pense que je suis très courageuse (226-229) | Le jour où j'apprends que Bella s'est fait écraser, mon attention est attirée par la manière dont mes grands-parents m'annoncent la nouvelle. Cela m'inquiète de les voir pleurer. (244-246) elle n'est pas plus absente pour moi que le jour où elle est partie dans le Midi, et je sais très bien que papa peut sauver tous les animaux blessés. Je me dis qu'elle est donc toujours en vie quelque part, qu'ils l'ont peut-être perdue ou donnée, et qu'ils n'osent pas me le dire. (247-251). | « Bella a été écrasée mais elle n'a pas souffert ». Je regarde mes grands-parents qui ont les larmes aux yeux pour m'annoncer la mauvaise nouvelle. (226-228) Soudain l'idée d'avoir à annoncer demain quelque chose de grave à mes camarades, crée une certaine excitation en moi. (229-231) Je trouve, dans la boîte à couture de ma mère, un ruban de velours noir que je me noue autour du cou. Cette image me touche, je suis fière de connaître mon premier deuil, j'ai les larmes aux yeux. (233-235) | |
| -Un corps de chair qui perçoit,-le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui apprend de son expérience | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) - Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps): Ressenti des informations sensorielles ; |
| | | | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (Je suis mon corps et j'apprends de mon corps). |

Partie -1-Enfance § 9

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|--|---|---|--|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <p>Même si j'adore ma grand-mère, je ne comprends pas pourquoi je suis privée de grâce, sous prétexte que j'ai des doutes sur ce que je viens de vivre ce jour-là ; pourquoi je devrais renoncer sans broncher, à ce rêve d'harmonie, à cette promesse d'amour et de beauté, et à cette grâce que l'on m'a fait miroiter comme une carotte au bout d'un bâton. (277-281)</p> <p>C'est ma confirmation, on m'a dit que c'était le jour, je le confirme : je suis responsable de ma vie, Je suis responsable de ma vie, et décide de prendre mes distances avec ces croyances des représentants de Dieu. Je me sépare des contes de ma grand-mère, de ma foi en l'église, mais ne me sépare pas de mon désir de grâce. (283-287)</p> | | <p>Ma grand-mère maternelle que j'adore m'a dit qu'on devenait responsable de sa vie ce jour-là (...) Je ne comprends pas ce que veut dire "la justice immanente de Dieu", j'y crois et prie consciencieusement durant toute la cérémonie. (256-260)</p> | | <p>Malgré tout l'amour que je lui porte, l'intelligence de ma grand-mère a ses limites. J'aspire à autre chose que ce qu'elle me raconte, je n'ai plus envie d'obéir à cette "justice immanente" venue d'en haut. (281-283)</p> |
| Le corps | | Le Ressenti | | |
| <p>Je sens comme un doute sur son abstinence à lui. (269)</p> <p>Mon cœur bat très fort, la grâce va sûrement arriver. Je m'agenouille pour recevoir le corps du Christ et le saint sacrement, mais je suis surprise de voir qu'il faut d'abord baiser la grosse bague en or du vieil homme rougeaud (264-266).</p> | | <p>Mon cœur bat très fort, la grâce va sûrement arriver. Je m'agenouille pour recevoir le corps du Christ et le saint sacrement, mais je suis surprise de voir qu'il faut d'abord baiser la grosse bague en or du vieil homme rougeaud (264-266)</p> <p>Ma position soumise devant ces appareils luxueux ne me plaît pas du tout. L'hostie colle à mon palais, les grandes orgues se mettent à vibrer, je suis émue, j'ai envie de pleurer mais je ne sens pas la grâce descendre en moi. (269-272)</p> | <p>Après la cérémonie, je demande à ma grand-mère pourquoi je n'ai rien senti. Elle me répond « parce que tu doutes encore, mais le jour où tu auras vraiment la foi dans le corps du Christ, tu connaîtras la grâce. ». (272-275)</p> | |
| <p>-Un corps de chair qui perçoit -Un lieu d'expression de soi à travers le ressenti.</p> | <p>Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive</p> | <p>Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques,</p> | <p>Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ;</p> | <p>Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un lieu d'auto-affection <i>(Je suis mon corps, j'apprends de mon corps)</i></p> |

Partie -1-Enfance §10

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|--|---|--|--|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre, espace qui crée de la relation |
| <p>Cette frontière que je peux franchir libère mon cerveau et diffuse une douce chaleur dans mon cœur. (306-307)</p> <p>Je me sépare de l'image de ma mère et d'une certaine confusion concernant le cours de ma vie : je me laisse traverser par cette force que me renvoie cette autre famille, qui est mon alliée. Sans rompre avec mes parents, je prends du recul, crée de l'espace entre eux et moi. (309-312)</p> <p>Je m'éloigne d'eux en douceur, sans ignorer que ce sont mes parents. Je prends de la distance avec leurs manières d'exister, avec leurs disputes et chamailleries qui me pèsent. Je me sens plus légère. (312-314).</p> <p>Ma vie prend du goût, celui de l'amour. J'ai envie de ressembler à ceux que j'aime, de me construire. (308-309)</p> | | <p>Ses mots résonnent en moi comme une caresse d'amour qui m'autorise à écouter mes désirs et à entendre mes rêves, son sourire me raconte : « Vas-y, je te regarde, lance-toi, je te fais confiance, tu en es capable ». (295-299)</p> <p>J'ai soudain l'impression d'avoir enfin la mère que je cherche, celle qui me renvoie une image de moi vivante, aimante, pleine de promesses, qui va m'aider à grandir comme j'en ai envie vraiment. (300-302)</p> | | <p>Je sens bien que ce n'est ni une moquerie, ni une manière de me mettre à l'épreuve pour me décourager de toute tentative farfelue de me rendre intéressante, comme j'en ai l'habitude dans ma famille. (298-299).</p> |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | | |
| <p>Contrairement à ce que je vis avec ma mère, je me sens en confiance avec cette femme. Avec elle, je découvre que je peux me projeter dans un devenir réalisable, que cela me motive, me donne de la puissance vitale et de la joie. (306-308)</p> | <p>je me laisse traverser par cette force que me renvoie cette autre famille, qui est mon alliée. (311-312)</p> | <p>Une barrière s'ouvre sur la présence d'un désir qui m'appartient en propre, qui n'est pas celui de l'autre. Cette frontière que je peux franchir libère mon cerveau et diffuse une douce chaleur dans mon cœur. (304-306)</p> <p>Cette frontière que je peux franchir libère mon cerveau et diffuse une douce chaleur dans mon cœur. (306-307)</p> <p>je me laisse traverser par cette force que me renvoie cette autre famille, qui est mon alliée. (311-312)</p> <p>Ma vie prend du goût, celui de l'amour. J'ai envie de ressembler à ceux que j'aime, de me construire. (308-309)</p> | | |
| -Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | - Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, <i>(Je vis mon corps)</i> Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité <i>(J'habite mon corps)</i> Ressenti des informations sensorielles ; Sensation de libération, d'autonomie | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection <i>(Je suis mon corps, j'apprends de mon corps)</i> |

Partie 1- Enfance -§ 11

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|--|--|---|--|
| <p>Perception de soi et du monde négative Déception, (Manque d'estime de soi, culpabilité)</p> <p>Discontinuité dans les repères identitaires/</p> <p>Absence de projets de vie</p> | <p>Dépendance à l'autre, (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion)</p> | <p>Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites</p> | <p>Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême</p> | <p>Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon</p> |
| <p>Je comprends alors qu'il est avec ma sœur, qui elle n'est plus dans sa chambre. Je m'éloigne de la porte, je ne veux pas les déranger. (326-328)</p> <p>Quand elle revient, ma sœur m'ignore, ce silence m'est insupportable. Je lui dis que je sais tout, que cela m'a fait mal, mais que je l'aime toujours. J'ai les larmes aux yeux. (329-330)</p> <p>Les deux êtres que j'aime le plus au monde font l'amour en ma présence. Je compte donc bien peu pour eux, elle qui sait combien je l'aime, lui ; lui qui sait combien je l'aime, elle. (342-343)</p> | <p>Au fur et à mesure que nous parlons à nouveau ensemble et que je sens renaître une complicité entre nous, je me sens apaisée, mais ses paroles s'insinuent dans mon esprit comme du poison. Je commence à douter sérieusement de mon amour pour cet homme et lui trouve des défauts. (333-336)</p> <p>Ma sœur a raison, il n'est pas très intéressant ce type, je ne vais pas me faire souffrir pour rien. Il ne mérite pas mon amour. (338-340.)</p> | <p>Quand je décide de parler avec ma sœur et lui dis que je l'aime, je ne sais pas ce que je ressens pour elle ni pour lui, je ne sais plus qui je suis, je me sens inutile, sans importance et sans vie. (346-348).</p> | <p>Pour la première fois de ma vie, j'ai envie de mourir. (326-328).</p> <p>Je me sens anéantie, seule au monde, perdue, une brisure au fond de moi, avec un effroi insupportable, comme si je n'avais plus rien à attendre de l'amour, ni de la vie, ni des gens que j'aime. (344-346).</p> | |
| <i>Place du corps</i> | <i>Ressenti</i> | | | |
| <p>J'ai envie de la gifler, mais au fond je suis bien contente qu'elle n'ait pas eu de plaisir avec lui. (330-333).</p> <p>je ne sais plus qui je suis, je me sens inutile, sans importance et sans vie. (346-348)</p> | <p>Ma sœur me rend service avec ses mots méchants, ses mots qui vont m'aider à me séparer des rêves inutiles et figés dans mon cœur. Je lui laisse le soin de régler à ma place ce que je n'arrive pas à décider moi-même. (348-350)</p> | | <p>Je laisse agir le poison qui va détruire mon amour pour cet homme, je me laisse pénétrer par ses paroles. Je me sépare de l'image fautive de mon bien aimé, de mes illusions, des émotions si intenses qu'il avait éveillées en moi et de l'amour que j'ai éprouvé pour lui. Je suis séparée du goût de la vie en moi. (350-353)</p> | |
| <p>Corps/ images : Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison</p> <p>Rapport difficile au temps qui passe.</p> <p>Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère,</p> <p>Peur du corps physique, Stress physique et psychique,</p> | <p>Pas de distance dans le processus d'autonomisation</p> | <p>Peurs / Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération)</p> <p>Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance)</p> | <p>Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive)</p> <p>Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi</p> | |

Partie -2- Théâtre et R. §1

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|--|--|--|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <p>Je vais pouvoir interpréter d'autres vies que la mienne qui m'ennuie terriblement, quel bonheur. (13)</p> <p>j'ai découvert un cadre pour exprimer les émotions que je ne parviens pas toujours à reconnaître en moi : je vais apprendre à les moduler, les malaxer, ne pas être débordée, ni envahie par elles ; je vais avoir du temps et de l'espace pour créer mon personnage, l'appivoiser, l'habiter. (19-22)</p> <p>Cela met de la distance dans mes propres affects, éloigne de moi tout ce qui me collait à la peau, je m'en sépare avec joie. (25-27)</p> | | <p>L'autre sera ma créature, je serai son maître. (25)</p> <p>Je vais bichonner cette nouvelle vie que je crée. (24)</p> <p>Je découvre que je ressens l'amour et la détresse du personnage, comme si je l'avais déjà vécu, cela m'émeut. (8-11).</p> <p>je n'ai plus à m'observer moi, pour maîtriser mes émotions, je porte celles de l'autre que j'incarne. (23-24)</p> | <p>Je vais pouvoir interpréter d'autres vies que la mienne qui m'ennuie terriblement, quel bonheur. C'est décidé, je veux devenir comédienne. (13-14)</p> <p>J'endosse ma seconde peau, me découvre différente, autre et aimable sous ce joli masque qui me protège. (27-28)</p> <p>Je me sens libre et authentique dans la contrainte du rôle qui est fait de moi, de ma substance vitale, mais qui n'est pas moi. (17-19)</p> |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | |
| <p>C'est là que j'ai envie d'exister : sur scène. (12-13)</p> <p>Tout s'anime en moi. Je me sens joyeuse, j'ai trouvé un projet pour ma vie. C'est un grand bonheur d'être à la naissance d'un autre être qui se crée sous ma responsabilité. (16-17)</p> <p>Je me sens plus audacieuse que dans la vie, j'ai découvert un cadre pour exprimer les émotions que je ne parviens pas toujours à reconnaître en moi (17-20)</p> | | <p>je vais faire naître de l'émotion chez les autres, les faire rire ou pleurer ; je n'ai plus à m'observer moi, pour maîtriser mes émotions, je porte celles de l'autre que j'incarne. Je vais bichonner cette nouvelle vie que je crée. (22-25)</p> | |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; Appropriation des sensations | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps, j'apprends de mon corps |

Partie -2- Théâtre et R -§2

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours (phy. et psy.) | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative Déception, | Stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus d'autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| <p>J'aimerais avoir son érudition et savoir m'exprimer aussi bien. (35°)</p> <p>J'aimerais qu'il me prenne la main, qu'il me dise des mots tendres, qu'il me serre doucement dans ses bras, qu'il me parle de lui, de son être intime. Mais il me parle de théâtre, de tout ce qu'il sait, de ce qu'il a lu, comme s'il était devant un public à conquérir. (39-41)</p> <p>Je n'entends plus le beau timbre grave de sa voix, mais seulement un fond sonore qui engrippe la beauté de l'instant, couvre le silence et empêche que l'amour surgisse. (42-44)</p> | | | <p>Je ravale mon côté fleur bleue, laisse sa parole me pénétrer, et me sépare de tout ce fatras romantique qui sent la naphthaline. (52-53)</p> <p>Pour lui plaire, je me sépare de tout ce qui risque de nuire à l'image positive que je sens qu'il a de moi, de tout sentiment tendre ou mièvre qui pourrait surgir sans crier gare, comme ce foutu désir de romantisme dont j'ai profondément peur et envie. (53-58)</p> <p>je lui montre celle qu'il doit avoir envie que je sois, celle que je serai désormais avec lui. (61-62)</p> | | <p>J'admire son savoir, et quand je le relance, je sens que cela le flatte. Je lui renvoie l'image qu'il attend de moi : (49-50)</p> <p>Je suis séparée, entre deux femmes qui appellent en moi. Je m'en sépare en secret, pour qu'il ne soupçonne rien de ma demande d'amour désuète et ridicule, et je lui montre celle qu'il doit avoir envie que je sois, celle que je serai désormais avec lui. (58-62)</p> | |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti</i> | | | |
| <p>Ce qui lui plaît, c'est justement que je ne sois pas celle que j'aurai bien envie d'être ce jour-là, celle qui attend que cet homme la prenne amoureusement dans ses bras, celle qui désire ses caresses et non ses discours. (50-52)</p> <p>Je me dois de maintenir mon image de femme moderne qui a su prendre les devants, la femme avec qui il partage à présent sexualité, travail, humour et pensées critiques. (54-55)</p> | | | <p>Je me sens tiraillée entre ma demande d'amour romantique à son endroit, et l'agacement que sa voix provoque en moi. Je me dis que je ne pourrai pas supporter longtemps ce genre d'individu mais je reste néanmoins là, à absorber ses paroles, à faire semblant de m'intéresser à ce qu'il dit. (44-47)</p> <p>Je jette dans la poubelle de mes manques la vulnérable, qui m'encombre, me dessert et risque de me faire retomber dans le piège de l'amour. (58)</p> | | | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison, objet de son extériorité | Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | Peurs, Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération ; Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi | |

Partie -2-Théâtre et R -§3

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|--|------------|---|---|--|--|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours (phy. et psy.) | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative Déception, (Manque d'estime de soi, culpabilité) | | Discontinuité dans les repères identitaires/ | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| Stress, angoisses, grande insécurité, peurs | | Absence de projets de vie | | | | |
| Je me sens perturbée par sa demande. Je ne suis pas sûre de l'aimer suffisamment pour désirer vivre avec lui. (80-81) J'aime bien qu'il soit attaché à moi, mais cela me fait peur, (83) Je lui rappelle néanmoins que je ne l'aime pas d'amour et peux me séparer de lui à tout moment. (76-77) | | | J'accepte cette joute amoureuse qui échafaude le cadre de nos rapports futurs : Je lui fais la faveur et l'honneur d'accepter de m'installer avec lui, et donne, moi aussi, mes conditions. Il me domine, je le domine, ainsi nous en serons quitte pour nous dominer l'un l'autre. (85-88) Notre relation démarre dans la confusion des sentiments et dans un rapport de force. Je me méfie de ce que je ne maîtrise pas, et préfère me séparer d'entrée de jeu de toute possibilité d'amour durable avec lui, c'est plus sûr pour moi. (88-91) | | il n'a pas le droit de me mettre ainsi devant le fait accompli ni de décider lui-même du cours de ma vie et de mes sentiments. (74-75) J'accepte de m'installer avec lui, puisqu'il m'y contraint (75) je préfère rester sur mes gardes pour préserver mon espace de liberté (84-85). | |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti</i> | | | |
| Je suis une femme libre qui veut avant tout réussir dans son métier. (76-78) Sa demande a le mérite d'être claire et chatouille mon ego. (85) | | | Sa détermination me rassure, j'ai l'impression qu'il tient vraiment à moi, que je suis importante pour lui, que j'existe pour quelqu'un, mais je crains que son amour ne devienne envahissant. Je lui rétorque que je me sens prisonnière de sa décision et que mon retour n'impliquait pas nécessairement que nous vivions ensemble. (70-74) | | | |
| Corps/ images : Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison Rapport difficile au temps qui passe. Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Peurs / Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi |

Partie -2- Théâtre et R. Transition 1. [L'Écrit]

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|---|--|--|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre | |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre Différenciation et dé-fusionnement, Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation. | |
| C'est mon jardin secret pour déverser mon trop plein d'affects. (102) C'est aussi le lieu où j'essaie de comprendre ce qui me lie à cet homme. (103-104) | | Sur mon journal intime, j'essaie de comprendre ce qu'est la "réalité" de ma vie : je n'y trouve aucun sens. (93-94) | C'est un rendez-vous quotidien avec moi-même pour entretenir un dialogue, maîtriser ma vie, m'expliquer à moi-même quel sens je veux lui donner, réflexion faite. (96-98) | |
| Le corps | | Le Ressenti | | |
| Ce lien d'écriture entre moi et moi devient presque une addiction. R. se moque de mes carnets intimes et me dit que cela correspond à une attitude infantile. (98-99) Il me faut à tout prix remplir le gros carnet de ce qui a constitué, en plus des événements de ma journée, mon vécu affectif, psychologique et émotionnel. (94-95) | | C'est plus fort que moi, j'ai un besoin compulsif de m'adresser à moi-même, de remplir la page blanche de mes lamentations, puis de me consoler. Sans ce dialogue, les angoisses m'envahissent. (100-102) | | |
| -Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ' qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, un corps ; Un corps du Sensible qui fait partie du processus réflexif de la personne | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps - Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, sentiment d'exister |

Partie -2-Théâtre et R. § 4

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|--|---|---|--|---|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative, Manque d'estime de soi, culpabilité | Déception, stress, angoisses, grande insécurité, peurs | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| Je décide de lui écrire une lettre, pour lui avouer la souffrance que je ressens, ce que j'endure en son absence, et lui rappeler que je lui ai toujours dit que je n'étais pas sûre de l'aimer alors que lui ne cesse de me répéter qu'il m'aime. (112-115) Je m'accroche comme une naufragée à sa confiance, mais je sens bien que cette pseudo-complicité qui s'instaure entre nous est malsaine. (119-120) | | | Je suis incapable de me séparer de tout ça, j'en ai encore trop besoin, mais je ne lui avouerai pas. (138) C'est lui qui est attaché à moi, pas moi à lui. Il se doit d'être mon amant fidèle, mon soutien de vie, mon souffre-douleur, mon bouc émissaire et le défouloir de tout ce que je n'aime pas. Par conséquent il est responsable de mon bien-être et de ma survie. (132-134) | | il est responsable de mon bien-être et de ma survie. Cette pensée-là m'affecte à nouveau. Non seulement je ressens soudain le vide sidérant dans lequel je me trouve, mais ce vide me révèle tout ce qui alimente notre relation : le pouvoir que j'ai sur lui, ma séduction, ma place de favorite, ma tranquillité d'esprit. (135-137) Je suis incapable de me séparer de tout ça, j'en ai encore trop besoin, mais je ne lui avouerai pas. (137-138) | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| Je reste une partie de la nuit à l'attendre, et plus le temps passe, plus je me sens mal dans mon corps (111-112) il me rend prisonnière de sa confiance, il m'oblige à penser à lui et à le suivre dans ses ébats amoureux, il me fait vivre un supplice pour que je sente à quel point je suis attachée à lui – mais tout mon corps résiste. (130-132) | | | J'ai envie de le planter là car je pense qu'il se venge de moi. Au fur et à mesure que j'écris, mon esprit commence à s'enflammer, la colère monte en moi (115-116) | | Je ravale toute ma rancœur pour qu'il n'y paraisse rien et vais boudier dans mon oreiller. J'ai terriblement mal au ventre (121-122) Quand il part à son rendez-vous, une crispation dans mon corps m'informe que quelque chose en moi n'est pas d'accord et se plaint- il me ment, il va me tromper et avoir du plaisir sans moi - mais je ne veux pas écouter cette sensation qui me le rend soudain indispensable. (125-127) | |
| Corps/ images : Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison ; Rapport difficile au temps qui passe. Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique Stress physique et psychique, | | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation | | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | |
| | | | Peurs / Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi | |

Partie -2- Théâtre et R. transition 1bis- L'Écrit

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|---|--|--|--|--|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative Déception, (Manque d'estime de soi, culpabilité) | | Discontinuité dans les repères identitaires/ Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| Je me remets à écrire de façon compulsive. Là au moins, je me retrouve avec moi-même, j'arrive à me calmer, au fur et à mesure que l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes lamentations et de mes procès contre R. Dans le tribunal intime de mon cahier, je dépose mes plaintes et plaide réparation pour circonstances atténuantes en ma faveur. (140-143) | | | | Je ne sais plus où se niche mon désir profond (147) | l'espace de ma feuille blanche se remplit de mes lamentations et de mes procès contre R. Dans le tribunal intime de mon cahier, je dépose mes plaintes et plaide réparation pour circonstances atténuantes en ma faveur. (142-143) dans la confusion où je me trouve, je m'habitue progressivement à ce dialogue avec moi-même. (148) | |
| <i>Place du corps</i> | | | <i>Ressenti</i> | | | |
| Je deviens actrice et spectatrice de mon théâtre intérieur, règle mes comptes avec l'autre - c'est lui le coupable -, il ne me gêne plus, ne me contredit pas. (143-144) | | | Je deviens actrice et spectatrice de mon théâtre intérieur, règle mes comptes avec l'autre - c'est lui le coupable -, il ne me gêne plus, ne me contredit pas. (143-144) | Mon théâtre intime peut se déployer au quotidien avec ce lieu de l'écrit qui me permet de rassurer la part de moi-même menacée, qui résiste et se rebelle comme elle peut. (144-145) | : Cela m'apaise un moment mais ne me satisfait pas entièrement non plus. (147) Non-appropriation du vécu interne : manque de présence à soi : Je ne sais plus où se niche mon désir profond, (148). | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison Rapport difficile au temps qui passe. | Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | Pas de distance dans le processus d'autonomisation (L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion) | Peurs Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération) Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi | |

Partie -2- Théâtre et R. § 5.

| Caractéristiques du rapport négatif à l'événement | | | Caractéristiques de l'éloignement de soi | | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|------------|-------------------------|--|---|---|---|
| Affectifs | Emotionnel | Contours (phy. et psy.) | Rapport à l'autre | Rapport à ses limites | Espace | Temps |
| Perception de soi et du monde négative (Manque d'estime de soi, culpabilité) stress, angoisses, grande insécurité, peurs | | | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus autonomisation | Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/repli dans une souffrance extrême | Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon |
| c'est bien fait pour moi, j'ai voulu être chef de famille et mère célibataire, qu'il me le fait payer, se venge, et que je dois donc assumer sans broncher (153-154). Cet homme me dit qu'il m'aime et qu'il ne supporte pas l'idée que je le quitte, mais il fait tout pour que j'en aie envie ; cet homme me dit que notre couple est solide et que l'amour se construit, mais il attend gentiment que je craque à cause de lui pour venir me cajoler comme un bébé capricieux et malade. (166-169). | | | Je me sens sous son emprise psychique, coupable de ne pas maîtriser ce que je désire vraiment. Tout est verrouillé en moi, je suis séparée entre mon corps et ma tête, mon besoin et mon désir, séparée en deux dans mon entendement, ma vie psychique et mon corps. (171-174) ; | | c'est bien fait pour moi, que j'ai voulu être chef de famille et mère célibataire, qu'il me le fait payer, se venge, et que je dois donc assumer sans broncher (153-154). Je les plante là, sans rien répondre, vais pleurer de rage dans ma chambre. (161-162). | |
| Place du corps | | | Ressenti | | | |
| Tout mon corps bouillonne intérieurement. (...) Cette fois je sens que je suis à bout. Je ne supporte plus sa façon d'agir et de ne pas être présent à notre vie commune. Je déborde de fureur (155-159) Je les plante là, sans rien répondre, vais pleurer de rage dans ma chambre. (161-162). | | | Je suis en train de perdre ma santé mentale, mon corps est focalisé sur ce que je voudrai qu'il fasse que je pense qu'il ne fera qu'à la condition que je perde le contrôle de moi-même. (169-171) | | J'ai honte de ces scènes où j'ai recours au chantage pour que R. réagisse enfin. J'ai honte de m'être servie de notre fils, de m'être laissée déborder par mes émotions. (162-164) | |
| Corps/ images Le corps est idéalisé, en conflit permanent entre cœur et raison Rapport difficile au temps qui passe. Corps physique La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique, | | | Pas de distance dans le processus d'autonomisation L'éloignement de l'autre est vécu comme une rupture ; sa présence comme intrusion | | Peurs / Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération Vulnérabilité (culpabilité, trahison, déception, fixité, perte de confiance) | |
| | | | | | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) | |
| | | | | | Souffrance existentielle, séparation d'avec le plus grand de soi, non-appropriation de la valeur du vivant en soi | |

Partie -2- Théâtre et R. Transition 2 [Le Chant]

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|--|--|--|---|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable ; Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <p>je joue l'histoire de ces femmes piquées par des tarentules, qui deviennent folles de douleur, et qui, pour ne pas se suicider, convoquent un orchestre d'hommes, qui leur propose des accords censés les guérir. (182-184)</p> <p>Quand l'accord qui correspond à leur mal vient vibrer au fond de leur corps, elles commencent à danser jusqu'à la transe, et le venin qui les ronge sort enfin, et les libère. (185-186)</p> <p>J'ai envie d'écouter ce désir de création que je découvre en moi, qui transforme mon mal-être en une matière artistique, que je peux offrir et faire partager à un public. (189-190)</p> | | <p>Je crée et produis avec un musicien et une comédienne chanteuse, mon premier spectacle musical, " La tarentule ", en lien avec le thème de la folie et de l'hystérie. (180-181)</p> <p>Je m'y consacre, écris des chansons et des textes, chante, danse et joue l'histoire de ces femmes piquées par des tarentules, qui deviennent folles de douleur, et qui, pour ne pas se suicider, convoquent un orchestre d'hommes, qui leur propose des accords censés les guérir. (182-184)</p> | | <p>ce travail me pose, me calme, m'aide à dépasser ce que j'ai vécu de troubles intérieurs avec l'autre, je prends du recul, je me mets en rapport avec moi-même. (187-189)</p> |
| Le corps | | Le Ressenti | | |
| <p>Au fur et à mesure que les sons naissent, mon corps devient caisse de résonance. (177-178)2</p> <p>Quand l'accord qui correspond à leur mal vient vibrer au fond de leur corps, elles commencent à danser jusqu'à la transe, et le venin qui les ronge sort enfin, et les libère. (185-186)</p> | | <p>Mon corps aussi s'apaise (187).</p> | <p>Je découvre que ma voix est juste quand ma commande mentale est juste, cela crée de la présence entre moi et moi, me fait du bien partout dans ma tête et mon corps. (178-179)</p> | <p>Je découvre que ma voix est juste quand ma commande mentale est juste, cela crée de la présence entre moi et moi, me fait du bien partout dans ma tête et mon corps. (178-179)</p> |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps, j'apprends de mon corps |

Partie 2-Théâtre et R. § 6

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|--|---|---|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| il est temps maintenant de me séparer de ce qui m'empêche de vivre dans le réel. Je veux être responsable de ma vie. Je veux la regarder avec lui en face, et non plus avec l'image que je m'en fais. (215-217) | | Il est près de moi, enfin. J'ai envie de me jeter dans ses bras, mais je plonge dans la mer. (207-208) | | L'idée de sa mort est comme un électrochoc qui me met face à la réalité. (210) Je ressens dans ma chair à quel point je ne peux vivre sans lui et lui suis attachée. Tout mon corps est en alerte et tremble de l'intérieur. (210-212) |
| Le corps | | Le Ressenti | | |
| Ma tête tourne, mes oreilles bourdonnent. Je m'assois étourdie sur le sable, me mets à trembler, le regard vide en direction de l'horizon. (201-202) La mer dégage un silence de mort, j'ai l'impression que je suis seule au monde, que je ne vais plus jamais revoir R., que nous allons être pour toujours séparés. (202-204) | | Je m'entends l'appeler par son prénom, à mi-voix, puis plus fort, et le supplie de revenir. Je me sens totalement perdue sans lui. (204-206) Soudain une vague de panique me submerge. Je regarde l'ombre de la montagne qui avance vers moi. Ma tête tourne, mes oreilles bourdonnent. Je m'assois étourdie sur le sable, me mets à trembler, le regard vide en direction de l'horizon. (200-202) | | |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps, j'apprends de mon corps |

Partie -2- Théâtre et R. Transition 3 [Le tournant]

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|--|---|--|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| Mon désir n'est soudain plus du tout de faire exister ma compagnie et mon spectacle, ni de prouver mon talent artistique à quiconque : (213-215) C'est comme si nos désirs s'inversaient, comme s'il s'était approprié à présent le mien et moi le sien. J'ai l'impression que nous nous croisons dans un ballet où nos désirs s'échangent mais ne coïncident pas. Je n'y comprends plus rien. (221-223) | | J'ai enfin la parole et le regard d'amour que j'attendais d'eux, c'est doux comme du miel. (218) R. a découvert en moi une poète, et ma mère émue et sincère en voyant mon travail, m'a dit, « c'est bien ce que tu as fait là, ma chérie », cela me suffit, leurs compliments me comblent, je n'y étais pas habituée. (215-217) | | J'essaie de me raisonner, me dis qu'il vaut mieux finalement que ma relation avec lui reste comme avant, que nous continuons chacun de notre côté notre carrière, mais je suis clouée sur place (209-211) J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à y voir clair en moi, et dans notre relation. Je démarre une analyse. (224-225) |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | | |
| Je ne comprends pas ce qui m'arrive mais c'est comme une poussée d'angoisse, un appel en urgence (203-205) je suis clouée sur place. Je plonge dans une sorte de dépression (211-212) | | Je me sens comme une funambule qui a réussi à traverser le vide. Je n'en reviens pas moi-même d'avoir pu accomplir toute seule ce rêve, devenu une réalité (198-200) même si je n'arrive pas à le lui dire encore, je suis prête à l'aimer. Cela me trouble, m'inquiète et m'attriste qu'il réagisse ainsi. (218-221) je ne me sens soudain plus la force, ni le courage, ni l'envie de poursuivre mes activités. (200-203) | | |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps, j'apprends de mon corps |

Partie 2-Théâtre et R. § 7.

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|---|--|--|--|
| <i>L'événement et le rapport à l'événement</i> | | <i>Rapport de proximité avec l'autre</i> | <i>Espace entre soi et l'autre</i> |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre |
| <p>J'éprouve un certain désarroi, non seulement parce que cela le fait rire d'être courtisé de la sorte par une "folle", mais aussi parce que cela résonne en moi comme si j'avais déjà vécu cette scène : la lettre pathétique de cette femme me rappelle la demande non formulée que j'ai eue pour lui un jour d'avril, quand je désirais si fort qu'il me prenne dans ses bras pour me parler d'amour. (272-276)</p> <p>Et qui sait, si nous devons un jour nous séparer, il y aura alors un repère, un avant et un après le mariage. Ce sera une frontière claire et nette, et non pas le flou qui nous a toujours caractérisé. (287-289)</p> | | <p>J'ai confiance en nous. (290)</p> <p>Peut-être n'y croit-il pas, ou pense-t-il que c'est une promesse en l'air que je lui fais. (280)</p> <p>Il me redit qu'il m'aime, et que nous ne sommes pas obligés de nous marier. (281)</p> | <p>Ce sera une frontière claire et nette, et non pas le flou qui nous a toujours caractérisé. (288-289)</p> <p>Je note bien en moi qu'il ne se sent pas obligé, et qu'il ne saute pas de joie, mais cela m'importe peu à présent. Je veux rendre visible notre lien, je veux qu'il soit validé par un acte, tangible, qu'il devienne réel. (282-284)</p> |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | |
| <p>Et tandis que R. me raconte en riant cette conversation qui me fait froid dans le dos, je fonds en larmes. (264-265)</p> <p>En reniflant je lui rétorque que cette femme a raison, que je n'existerai comme sa femme que si notre union est réelle. J'ai envie d'être sa femme fidèle, de m'engager avec lui ; ce que j'ai refusé toute ma vie, je le souhaite à présent. (265-268)</p> | | <p>J'ai confiance en nous. (290)</p> <p>Cela le fait rire, mais moi cela me blesse. (256-258)</p> <p>Je me sens une personne responsable et en accord avec moi-même (285)</p> <p>J'ai envie d'être sa femme fidèle, de m'engager avec lui ; ce que j'ai refusé toute ma vie, je le souhaite à présent. (265-268)</p> | |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps, j'apprends de mon corps) |

Partie 2-Théâtre et R. Transition 4 [La méditation]

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|--|--|---|---|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. | | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre ; Espace qui crée de la relation |
| J'ai envie de trouver ma place de sujet, trop longtemps délaissé par moi-même ; j'ai aussi très envie d'apprendre des autres, et d'être avec eux. (305-307) | | Le travail méditatif demande une attention et une vigilance tranquilles, sans jugement. (297-298) | | C'est un souffle de vie, une porte ouverte sur la lumière, qui s'ouvre à moi. Je découvre que mes pensées sont le siège d'une occupation constante que j'autorise à mon insu, pour régler mes comptes avec l'autre, ou avec moi-même. (295-297)2 |
| <i>Le corps</i> | | <i>Le Ressenti</i> | | |
| Rien à voir avec le vide, c'est du plein qui petit à petit s'organise, se décante, s'ordonne, se dessine en ma présence, me fait signe avec de plus en plus d'acuité. (304-305) | | J'apprends à suivre le cadre de cet apprentissage, en mettant alternativement mon attention sur ma respiration, ou sur le cours de mes pensées, ou sur le mouvement de vie, ou sur l'effort à revenir à l'une ou l'autre de ces consignes (298-301) | | J'apprends à être présente à ce qui se présente à moi en temps réel. (302) Je me sens en contact avec quelque chose de vivant en moi (304-305) |
| Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. | Un corps sujet Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive | Le rapport au corps, (Je vis mon corps) Perception des états physiques, | Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps) Ressenti des informations sensorielles ; | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, Un Lieu d'auto-affection (Je suis mon corps) j'apprends de mon corps |

Partie 2-Théâtre et R. § 8

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | | |
|---|--|---|---|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre | |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; La peau marque la séparation entre soi et autrui | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre ; Différenciation et dé-fusionnement , Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation. | |
| <p>Je ne me sens pas coupable de ce que j'ai fait, mais je sens que quelque chose de définitif est en train de changer entre nous, que quelque chose de lui s'est décollé de moi comme une peau qu'on arrache, qui me laisse meurtrie et déchirée. Je me sens comme un vieux lambeau d'habit accroché à un barbelé, séparée de ce qui nous unissait jusqu'à présent l'un à l'autre. (332-336)</p> | | <p>La comédienne du groupe des dissidents me rétorque : « que moi, la femme du metteur, je ferais mieux de la boucler ». Je lui balance une paire de gifles – ce qui n'est pas du tout dans mes habitudes – et ressens alors une sensation de paix, comme si cela libérait en même temps autre chose, au-delà du conflit qui nous oppose. (314-318)</p> | <p>Après la bagarre qui a suivi ce moment, R., me dit, livide, que ce que je viens de faire est très grave, et que je dois aller m'excuser. Je lui réponds que je me sens légère et ne regrette pas mon geste, que c'est ce qu'on appelle la bonté fondamentale en méditation. Il pense certainement que je me moque de lui, et fou d'une rage rentrée à mon endroit, me dit d'un ton glacial que je suis sa femme, que je n'ai pas à intervenir à sa place. (...) que c'est lui le chef de troupe, et qu'une fois de plus, je le castré. (321-327)</p> | |
| Le corps | | Le Ressenti | | |
| <p>Ce dernier mot me fait l'effet d'un coup de poing. Mon esprit commence à s'embrouiller, les sons de la nature et les voix se confondent, une chape d'air lourd et pesant nous enferme tous deux dans un silence glaçant. Je croise son regard d'indifférence totale qui me fait peur. (329-331)</p> <p>C'est comme un temps suspendu que j'écoute, un souffle de vie, qui me dit qu'il faut à tout prix que quelque chose cesse. J'ai l'impression d'avoir tranché un membre gangrené. (318-321)</p> | | <p>Mon esprit commence à s'embrouiller, les sons de la nature et les voix se confondent, une chape d'air lourd et pesant nous enferme tous deux dans un silence glaçant. Je croise son regard d'indifférence totale qui me fait peur. (329-331)</p> | | |
| -Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti ; qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions | Un corps sujet Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne | Le rapport au corps, <i>(Je vis mon corps) -</i> Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir | Le rapport au corps, à la créativité <i>(J'habite mon corps)</i> ; Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, <i>(Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps</i> sensation de liberté ; sentiment d'exister. |

Partie 2-Théâtre et R. Transition 5 [Le Sensible]

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|---|--|---|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre |
| Caractère volontaire ou non subi de la séparation Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement | | Amour et proximité physique de l'autre par le toucher ; Un vrai attachement préalable Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; La peau marque la séparation entre soi et autrui. | une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre Différenciation et dé-fusionnement Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation. |
| Je me suis séparée du doute et j'ai ressenti alors quelque chose qui ressemble à l'idée que je me faisais de la grâce : ni rêve, ni illusion, mais le goût, plein de douceur dans ma chair, d'un état de confiance. (351-353) | | Ma première séance de toucher manuel, en tant qu'accompagnante, fut une expérience totalement inédite et déterminante. (341-343) | En posant mes mains sur les jambes de la personne allongée devant moi, et en suivant le glissé de sa peau vers le bas dans la lenteur sensorielle, j'eus tout à coup la sensation que ses jambes devenaient immenses et traversaient tout mon corps en douceur, sans intrusion. (343-346) |
| Le corps | | Le Ressenti | |
| J'ouvris les yeux. Rien n'avait changé. Avais-je eu une hallucination, un étourdissement ? Après la séance j'allais demander à A. ce qui s'était passé, peut-être m'étais-je endormie ? (346-348) | J'ai trop envie d'en savoir plus sur cette méthode, qui me fait tant de bien au corps, mais aussi au mental qui est à nouveau gravement perturbé par ma relation avec R. (340-341) | « Est-ce que tu as senti ce mouvement dans tes mains ? », je répondis que oui. « Ce sont bien tes mains n'est-ce pas ? ». Je lui dis en souriant que j'espérais bien que ce soient mes mains. « Alors, valide ce que tu sens, ne doute pas de ce que tes mains perçoivent. »(348-351) | |
| -Un corps de chair qui perçoit -le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions | Un corps sujet -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne | Le rapport au corps (<i>Je vis mon corps</i>) Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir Le rapport au corps, à la créativité (<i>J'habite mon corps</i>): Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie | Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (<i>Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps</i>) Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens Sensation de liberté ; Sentiment d'exister |

Partie 2-Théâtre et R. § 9

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|---|---|---|
| L'événement et le rapport à l'événement | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre |
| <p>Caractère volontaire ou non subi de la séparation</p> <p>Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui</p> <p>Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement</p> | <p>Amour et proximité physique de l'autre par le toucher</p> <p>Un vrai attachement préalable ; Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre, Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; La peau marque la séparation entre soi et autrui</p> | <p>une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre</p> <p>Différenciation et dé-fusionnement,</p> <p>Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation.</p> |
| <p>S'il n'a pas vraiment ressenti grand-chose, il doit encore moins comprendre ce que signifie cet amour qui circule en moi. Ce toucher sensible n'est pas le prélude pour des caresses amoureuses. (370-371)</p> <p>Plus je me sens vivante et plus l'espace se libère en moi et autour de moi, plus je ressens que R., lui, s'éloigne de moi. C'est comme s'il se détournait de notre histoire, s'en échappait. Notre espace commun dévoile son effacement, comme une future absence à "l'autre" que je deviens. (364-368)</p> | <p>Je lui explique que c'est un vrai bonheur de sentir ce que l'on vit en soi et en l'autre, sans fusion, ni intrusion. (358-360)</p> <p>S'il n'a pas vraiment ressenti grand-chose, il doit encore moins comprendre ce que signifie cet amour qui circule en moi. Ce toucher sensible n'est pas le prélude pour des caresses amoureuses. (370-371)</p> <p>Pourtant j'ai ressenti tout à la fois, la matière de son corps à lui qui se modifiait, et la mienne, bien distincte de la sienne, délicieusement libre dans une proximité à lui. (372-374)</p> <p>Je ne suis ni dans un temps différé, ni dans du transfert, je suis dans du temps réel qui se déploie en ma présence. Ce n'est ni une sensation de séparation, ni une mise à distance, ni un état fusionnel avec lui non plus. (377-379)</p> <p>Je suis en rapport avec ce qui se transforme en lui, avec lui, je suis en rapport avec "de l'autre" en moi, qui se révèle à moi, qui est fait de lui, et de quelque chose de sensible qui nous est commun, que j'accompagne avec respect et précaution, sans intrusion. (374-376)</p> | |
| <i>Le corps</i> | <i>Le Ressenti</i> | |
| <p>Je sens que, plus je suis présente à moi-même et en accord avec ce que je fais et ce que je dis, plus je me sens vivante. (363-364)</p> <p>C'est comme si nous étions dans un même lieu, sans frontières, à la fois proches et à la bonne distance de ce que je perçois comme de l'altérité en moi. (379-381)</p> <p>Dans cet espace, le mouvement de vie se déploie, je suis à ma place, juste, autonome. C'est à partir de cet espace sensible que je ressens, par contraste, que nous sommes séparés l'un de l'autre dans la vie. (381-383)</p> | | |
| <p>-Un corps de chair qui perçoit</p> <p>-le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ' qui exerce une fonction de reconnaissance au travers des perceptions</p> <p>Un corps sujet</p> <p>-Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive,</p> <p>Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne</p> | <p>Le rapport au corps</p> <p>(Je vis mon corps) Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir</p> <p>Le rapport au corps, à la créativité (J'habite mon corps)</p> <p>Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie</p> | <p>Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps ; Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens sensation de liberté ; sentiment d'exister</p> |

Partie 2-Théâtre et R. §10

| Caractéristiques d'un rapport négatif à l'événement | Caractéristiques de l'éloignement de soi | Caractéristiques de l'éloignement des autres | |
|---|---|--|--|
| Perception de soi et du monde négative, Déception , (Manque d'estime de soi, culpabilité) Stress, angoisses, grande insécurité, peurs/Discontinuité dans les repères identitaires/Absence de projets de vie | Dépendance à l'autre, manque de distance dans processus d'autonomisation. Sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi/ Peur de se perdre soi-même/Perte de la notion de limites | Création d'un espace clos/ repli dans une souffrance extrême Apitoiement sur soi/ sentiment d'abandon | |
| Le nœud se resserre, je renonce à me battre : « Si tu veux me quitter fais ce que tu as à faire, prends-toi un appartement et vis ta vie » Je le laisse partir pour vivre ailleurs, avec une autre. (399-401) Envie de pleurer et colère montent en moi. Je vois se profiler mon image dégradée et déformée. (415-416) Je me sens couler au fond. (429) Ce n'est pas de l'espace qui se libère, c'est une décharge qui me cloue et me traverse comme un coup de poignard dans le dos, au cœur de l'omoplate. (426-428) ; | Je ne supporte pas qu'il me quitte : J'entends son « je t'aime » qui résonne en moi comme une vraie déclaration d'amour qui me touche profondément. J'y crois vraiment, et ça me fait mal. (406-408) C'est avec lui que je veux poursuivre le chemin amoureux, c'est avec lui que j'ai franchi plein d'étapes, et ancré du lien, c'est avec lui que je veux trouver une sérénité et un équilibre amoureux à deux. Mais justement ce n'est pas ce qu'il désire. (412-414) | Je le laisse partir pour vivre ailleurs, avec une autre. (...) j'ai envie de hurler ; (400-402) je cherche son appui, je voudrais qu'il me prenne dans ses bras, je voudrais lui dire : « Arrête de me faire souffrir, reprend tes esprits, ne me lâche pas, c'est notre histoire à tous les deux, on est presque arrivé au but, l'amour aura le dessus » (420-423) | Je suis doublement séparée : de ce qui s'est "engrammé" de lui, en moi, comme une identité, mais aussi de la partie de moi-même qu'il est devenu, qu'il emmène avec lui, qu'il va donner à l'autre. (430-432) Son corps absent, séparé du mien, devient une réalité, nous ne ferons plus l'amour ensemble. Je suis séparée de ma légitimité de femme, la sienne ; séparée de ses je t'aime qui vont s'adresser à une autre que moi. (424-426) |
| <i>Place du corps</i> | <i>Ressenti</i> | | |
| je me vois comme une coquille vidée de sa chair, jetée à la mer après avoir été consommée. (408-410) Il rompt le dialogue amoureux, pour me proposer un dialogue fraternel, c'est au-dessus de mes forces. (411-412) C'est humiliant pour ce vieux corps de ne plus être aimée entière, de ne plus être regardée et désirée. (410) | Je sens un nœud dans ma gorge, je me débats (395-396) Je suis déchirée de tristesse. (404) | Je me sens comme une femme stérile, à qui on enlève son utérus ou qui accouche d'un enfant mort. Je sens que cela commence à se fêler, à se craqueler aussi dans ma tête. Je n'ai plus de repères (418-420) | |
| Corps/ images : En conflit permanent entre cœur et raison, Rapport difficile au temps qui passe. Corps physique : La base organique de notre intimité nous est étrangère, Peur du corps physique, Stress physique et psychique | Pas de distance dans le processus d'autonomisation Peurs, Résonance d'un choc (tensions, effroi, sidération Vulnérabilité, (culpabilité, trahison, fixité, déception, perte de confiance) | Non-appropriation du vécu interne (Manque de présence à soi, pauvreté perceptive) Souffrance existentielle , séparation d'avec le plus grand de soi | |

Partie 2-Théâtre et R. §11

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|---|---|---|--|
| L'événement et le rapport à l'événement | | Rapport de proximité avec l'autre | Espace entre soi et l'autre |
| <p>Caractère volontaire ou non subi de la séparation</p> <p>Distance positive avec son passé, ses habitudes, ses amis, autrui</p> <p>Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement</p> | | <p>Amour et proximité physique de l'autre par le toucher</p> <p>Un vrai attachement préalable</p> <p>Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre.</p> | <p>une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre</p> <p>Différenciation et dé-fusionnement,</p> <p>Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation.</p> |
| <p>C'est "de la séparation" qui nous a réunis, dans une promesse d'amour qui ne doit jamais se réaliser ; qui doit toujours manquer, pour laisser du désir se créer dans une plaie ouverte à tous les possibles ; pour vaincre la mort en nous. Dés lors comment pourrais-je me résoudre à me séparer de ce qui me sépare de la mort ? (484-487)</p> <p>Il ne me reste plus qu'à poursuivre mon ouvrage seule, à raccommo-der avec mes mots, au plus près de ma sensation les trous qu'ont fait les mythes dans mon tissu vivant. (506-508)</p> | | <p>Le revoir avec une autre ravive mon désir d'amour, de confiance et de liberté avec lui. Je persiste à croire encore à la possibilité d'une histoire d'amour qui n'a jamais eu lieu avec R., je la désire et l'attend au fond de mon être, je refuse d'en faire le deuil. (481-483)</p> | <p>Nous sommes divorcés à présent, libres d'aimer et d'écouter nos désirs séparément, l'un sans l'autre. R. n'a aucune promesse à tenir vis-à-vis de moi ni moi vis-à-vis de lui, il s'est libéré de sa parole, je dois trouver la mienne. (503-505)</p> <p>Il me remet les pieds sur terre, mon corps est sous le choc de cette évidence : je suis bel et bien séparée de son corps mais aussi de ce que nous avons construit ensemble. C'est fini, on passe à autre chose. (500-502)</p> |
| Le corps | | Le Ressenti | |
| <p>Comme Pénélope, j'attends mon époux (in)fidèle qui m'a consacré son "Unique". Ce n'est qu'un mythe qui me donne bien du fil à retordre. (496-499)</p> <p>R. ne m'attend pas. Il m'indique la présence bien réelle de sa compagne, il me montre "son Unique", me signale clairement que la place qu'il m'avait donnée est prise et que c'est elle qui l'occupe à présent. (500)</p> | | <p>Je le veux souffrant, malheureux de m'avoir quitté. Mais je sais aussi que notre relation n'a pas connu la joie, elle ne s'est pas conjugué ensemble, et que R. n'a pas besoin de moi pour vivre. (473-476)</p> <p>Son amour n'est pas pour moi, il se décline sans moi, ailleurs, avec une autre. (476-477)</p> | <p>Je me vois seule face à moi-même, séparée de R. et de l'endroit rassurant où nous étions ensemble avant, là où je me sentais propriétaire exclusive de son amour. (479-481)</p> |
| <p>- Corps/ images : En conflit permanent entre cœur et raison, Rapport difficile au temps qui passe -Un corps de chair qui perçoit</p> <p>-le corps lieu d'expression de soi à travers le ressenti.</p> | <p>- Un corps sujet</p> <p>-Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive,</p> <p>Un corps qui fait partie du processus réflexif de la personne</p> | <p>Le rapport au corps</p> <p>(Je vis mon corps) Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir</p> | <p>Le rapport au corps, à la créativité (<i>J'habite mon corps</i>). Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie</p> <p>Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps.) Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens. Sensation de liberté ; Sentiment d'exister.</p> |

Partie 3- Le Sensible § 1

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | La séparation, facteur de construction de la personnalité | |
|--|--|--|
| <p>Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement</p> | <p>Qualité d'être respectueuse et attentive à l'autre. Confrontation avec le monde et l'autre par le mouvement et le toucher ; La peau marque la séparation entre soi et autrui</p> | <p>une frontière claire qui délimite deux espaces pour se différencier de l'autre Différenciation et dé-fusionnement, Distance nécessaire entre deux êtres, espace qui crée de la relation.</p> |
| <p>Bientôt les points d'appui disparaissent de mon champ attentionnel, je suis entièrement absorbée et je disparaiss dans cet espace qui s'ouvre à moi, pour moi, je perds mon équilibre et suis prête à tomber. (18-20) Je me suis glissée dans l'autre et dans la résistance qui nous construisait ensemble, mais j'ai perdu mon axe de présence, mon ancrage avec le sol. (18-22).</p> <p>Nous reprenons alors l'exercice avec l'intention de respecter les points d'appui, de sentir monter les impulsions qui font démarrer le mouvement dans telle ou telle direction, d'être avec ce qui se déroule, de réajuster sans cesse notre attention et notre mouvement au service de l'expression de notre intériorité respective. (22-26)</p> <p>Je prends alors conscience que dans ce no man's land confusionnel où je me suis quittée moi-même et perdue dans l'autre, nous étions séparées. (29-31)</p> | <p>Mon épaule contre son épaule, je me mets en contact avec l'autre dans un infime mouvement transversal et j'absorbe son glissé dans la résistance élastique, et elle, dans un mouvement contraire, fait de même. (10-12)</p> <p>Sans la déstabiliser, je mets à présent tout mon poids qui pénètre doucement sa matière, et le mouvement s'amplifie, devient de plus en plus onctueux, se libère. Je sens "du tonus" qui nous traverse et nous anime. (14-16)</p> | <p>Je cherche à ne pas perdre le contact avec cette épaisseur qui m'offre une légère résistance et sculpte nos espaces différenciés. (10-14)</p> <p>J'aime cette progression lente de la résistance élastique qui éveille doucement notre présence à une sensation d'incarnation. Je me sens stable, de plus en plus ancrée dans le sol et prête à poursuivre à présent le travail à deux (7-10)</p> <p>De point d'appui en point d'appui, nos corps dessinent des histoires que nous ne connaissons pas encore, c'est délicieux de se laisser emporter. (16-18)</p> <p>Nous sommes réunies dans un espace identique où chacune se transforme, est transformée, transforme l'autre. Ce contact est toujours aussi délicieux mais en plus j'assiste à nos deux transformations et je reste autonome et distincte de l'autre. Je suis à ma juste place, dans une distance de proximité à moi et à l'autre. (26-29)</p> |
| Le corps et Le ressenti | | |
| <p>-Un corps de chair qui perçoit -Un lieu d'expression de soi à travers le ressenti. ' Un corps sujet de ce qu'il perçoit -Un corps sensible qui ressent les effets de ce qui lui arrive, qui fait partie du processus réflexif de la personne.</p> | <p>-Le rapport au corps : (<i>Je vis mon corps</i>) Perception des états physiques, tensions, détente, douleurs, plaisir ; à la créativité (<i>J'habite mon corps</i>) ; Ressenti des informations sensorielles ; Le corps lieu d'expression de soi : Sensation de libération, d'autonomie</p> <p>-Le rapport au Sensible et au mouvement interne, (<i>Je suis mon corps ; j'apprends de mon corps</i>)</p> <p>Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens sensation de liberté ; sentiment d'exister</p> | |

Partie 3- Le Sensible. § 2

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | Rapport au mouvement et au Sensible |
|---|--|
| Contenus de vécu / Manières d'être | Manières d'être |
| <p>Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement</p> | <p>Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, La résonance ; Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens ; sensation de liberté ; sentiment d'exister. Je suis mon corps</p> |
| <p>Malgré tout mon désir d'entrer en résonance avec moi-même, je ne suis pas vraiment touchée par ce que je vis, il y a quelque chose qui reste comme à distance, indifférent. (41-43)</p> <p>Je laisse faire, mais je me sens aussi "comme un amour sans personne pour le recevoir". (47-48) ; Ces mots écrits par Danis Bois me touchent bizarrement plus que ce qui se passe en moi. C'est comme s'ils arrivaient à nommer l'endroit exact où je me sens séparée et distante de ce que je ressens. (48-50)</p> <p>Je réalise que je ne me suis jamais demandé vraiment si j'aimais ça ; comme si je n'avais pas le droit de me poser à moi la question, comme si ce n'était pas à moi d'en témoigner. (58-63)</p> <p>Je me sens séparée en deux : je ressens du mouvement, j'assiste à tout ce qui meut en moi, mais cela ne m'émeut pas, je n'arrive pas à valider ce ressenti comme m'appartenant. (63-65)</p> | <p>Je sens immédiatement un axe de présence attentionnelle qui me permet d'être en contact avec une écoute du silence qui modifie petit à petit l'ambiance en moi, autour de moi. (35-38)</p> <p>Je me pose alors la question de là où je suis, dans le dialogue tissulaire qui s'est instauré avec mon corps : « Aimes-tu cela ? » Dans mon ventre monte un flot de chaleur, délicieux et tranquille. Je me laisse pénétrer sans crainte d'intrusion par cette douceur, je me sens en confiance. (66-69)</p> <p>Le silence devient une épaisseur, un volume sur lequel je peux prendre un appui, un champ perceptif avec lequel je peux entretenir un rapport d'intériorité avec moi-même. (38-40)</p> <p>J'entends résonner en moi le mot "aimer" et mon cœur se met à battre plus vite. (58)</p> <p>Pourtant je sens bien une animation qui prend vie et se déploie, créant un mouvement en moi qui dépasse le cadre du visible. J'en ressens les effets bienfaisants dans mes articulations, du calme et de la légèreté dans ma tête, de la chaleur dans mes membres, un état de tranquillité. Je sais que c'est là que se jouent des choses, dans la profondeur de mon être. (43-47)</p> <p>Ce sont des flots d'une grande douceur qui n'arrivent pas à s'arrêter, que je ne cherche pas à arrêter, qui me disent : « mais oui j'aime ça, oui cela m'émeut. » Je ressens alors comme une caresse intérieure, la sensation que toutes mes résistances se diluent, que je suis une seule et même matière, dans un même lieu, rassemblée, au sein des autres. La vie glisse en moi, joyeuse, elle se dessine avec moi. Je suis ensemble. (70-75)</p> |
| Le corps et le ressenti | |

Partie 3 – Le Sensible. § 3

| Caractéristiques d'un rapport positif à l'événement | Rapport au mouvement et au Sensible |
|--|--|
| Contenus de vécu / Manières d'être | Manières d'être/ Contenus de vécu |
| <p>Séparation vécue comme une opportunité pour vivre un changement</p> | <p>Appropriation des sensations qui naissent au contact du mouvement interne, La résonance ; Lieu d'auto-affection ; ressenti de son expérience et des effets de son expérience dans son corps pour en tirer du sens ; sensation de liberté ; sentiment d'exister. Je suis mon corps</p> |
| <p>Chaque matin au réveil j'essaie de mettre en mouvement la vie en moi mais c'est une petite mort que je vis, comme si toute flamme était éteinte. Je ne suis pas joyeuse d'exister. Je me sens comme une mer étale et pétrifiée. (84-86)</p> <p>Je cherche mon rythme, que l'autre, par sa présence, créait en moi, pour moi. Il me manque cette impulsion qui me venait de lui, que je prenais chez lui, qui me permettait d'exister, de tracer mes contours par rapport à lui. C'est cela qui va m'être enlevé, c'est de cette peau que je suis séparée et cela me déchire. (84-90)</p> <p>A. me demande de décrire ce que je ressens : je tente de suivre, durant ses points d'appui, le mouvement interne et tonique qui s'organise en moi(...). Soudain le mot " peau du psychisme " me vient, je vois la peau de R. et la mienne comme confondues. La mienne m'apparaît étrangère, inconnue, alors que celle de R. que j'ai côtoyée pendant tant d'années m'est totalement familière. Cette enveloppe qui est faite de l'autre a recouvert la mienne avec son consentement et le mien. J'habite un corps séparé de sa membrane sensible qui n'est pas identifiable ni identifiée par moi-même. (90-98)</p> | <p>Je suis allongée sur le dos, essayant de me connecter avec le mouvement tissulaire haut et bas pour être le plus présente possible à l'immédiateté, et favoriser l'accordage entre moi et moi. Les mains de A. sur mon thorax me font du bien, sa pression est ferme, c'est de cela dont j'ai besoin car je me sens comme vidée de moi-même et totalement désincarnée. (78-81)</p> <p>A. fait de longs points d'appui pour que je me sente concernée dans ma chair. Cette confrontation avec ma matière me remet dans le mouvement. Je ressens une grande amplitude qui s'ouvre vers l'extérieur. Le mouvement vers l'intérieur s'arrête à ma peau comme si je devais m'en méfier. (98-101)</p> <p>A. me demande alors de me mettre en rapport avec la luminosité derrière mes paupières, cela relâche mes globes oculaires tendus, et la lumière commence à pénétrer doucement vers l'intérieur de moi, ouvrant des canaux d'ambiance colorée. C'est très doux, tenu, avec des formes qui se font et se défont en volutes. Je me laisse "altérer" par l'avancée de cette douce intensité qui me révèle, que j'accepte de recevoir sans peur, cette force de vie qui s'incarne doucement en moi. (101-106)</p> <p>A. a posé ses mains sur mes jambes, je perçois à présent la continuité d'un mouvement qui s'offre dans un rythme régulier et lent de divergence et de convergence. Mes articulations se dénouent, mon sacrum se dépose dans la table comme s'il fondait de plaisir. Je ressens quelque chose de l'ordre d'un courant de jouissance qui parcourt mon corps, la saveur dans ma chair d'une force agissante qui pénètre en moi et avec moi, qui transforme en désir de vivre ce qui me sépare de la peau de R. (106-112)</p> |
| Le corps et le ressenti | |