



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**L'expérience de la présence à soi vécue au
contact du Sensible**

**Etude de l'apparition d'un sentiment de présence à soi au cours d'une
séance d'introspection sensorielle**

Dino Cencig

Porto, 2012



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**L'expérience de la présence à soi vécue au
contact du Sensible**

**Etude de l'apparition d'un sentiment de présence à soi au cours d'une
séance d'introspection sensorielle**

Directeur : Prof. Dr. Jean-Marc Humpich

Dino Cencig

Porto, 2012

RESUME

Ce mémoire de Mestrado porte sur la recherche des éléments promoteurs du sentiment de présence à soi au cours d'une introspection sensorielle. L'un des objectifs de cette étude était de créer les conditions d'une relation des participants de l'expérience au Sensible. Le recueil des données a été réalisé au cours d'entretiens conduits en cercle de parole à l'issue de trois séances d'introspection sensorielle menées en groupe. Dans un premier temps, j'ai présenté un champ théorique large explorant les diverses facettes se rapportant au sentiment de présence à soi. Ma posture épistémologique adoptée pour cette étude a été celle de praticien-chercheur déployant les outils de l'analyse qualitative. A l'issue d'une approche catégorielle d'inspiration phénoménologique, j'ai effectué une démarche herméneutique afin de mieux comprendre les mécanismes qui sous-tendent l'éclosion de ce sentiment et cerner quelques-uns des processus d'apprentissage à l'œuvre dans l'établissement de la présence à soi au sein des pratiques du Sensible.

RESUMO

Este trabalho de mestrado aborda elementos de investigação promotores do sentimento de presença a si próprio numa sessão de introspecção sensorial. Um dos objetivos deste estudo consistiu em criar condições junto dos participantes no sentido de estabelecer uma relação de vivenciar a experiência do Sensível. A recolha de dados foi feita através de entrevistas grupais realizadas após três sessões de introspecção sensorial. Inicialmente, apresentei um campo teórico amplo, no âmbito de explorar as várias facetas relacionadas com o sentimento de presença a si próprio. A minha postura epistemológica adoptada para este estudo foi a de praticante-investigador no desenvolvimento de instrumentos de análise qualitativa. Seguindo uma abordagem categorial e fenomenológica, realizei uma abordagem hermenêutica para melhor compreender os mecanismos subjacentes ao surgimento desse sentimento e identificar alguns dos processos de aprendizagem trabalhar na criação de uma presença a si próprio nas práticas do Sensível.

REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont tout d'abord à Danis Bois, pour nous avoir offert l'accès au Sensible. Sans sa présence l'idée même de ce mémoire n'aurait pas de sens.

Une profonde reconnaissance à Marc Humpich, accompagnateur infatigable, pour sa patience, sa disponibilité et l'amitié dont il me gratifie. Sans sa présence et ses encouragements ce mémoire n'aurait jamais abouti.

À tous les professeurs qui m'ont accompagné. Un sourire particulier à Hélène pour m'avoir fait naître au Sensible.

À mes expérimentateurs, « J », « C », et « D », leur participation exemplaire a dépassé mes attentes.

À mes camarades de promotion, bien loin devant moi aujourd'hui, et qui ouvrent une nouvelle route.

À Claire, Karine, pour leur appui technique, ingrat et anonyme.

À Francine pour sa sollicitude et son appui.

Je pense ensuite à mes sources de motivation les plus tendres, Doris, Delphine, et à leurs encouragements constants ; à mes parents et beaux-parents.

SOMMAIRE

RESUME	3
RESUMO.....	3
REMERCIEMENTS	4
SOMMAIRE.....	5
INTRODUCTION	7
Première partie	9
PROBLEMATISATION ET	9
CADRE THEORIQUE	9
Chapitre 1	10
1 Problématisation	10
1.1 Pertinences personnelles	10
1.2 Pertinences professionnelles.....	14
1.3 Pertinences sociales.....	18
1.4 Pertinences scientifiques	21
1.5 Question de recherche	22
1.6 Objectifs de recherche.....	24
Chapitre 2	26
2 Cadre théorique	26
2.1 Introduction.....	26
2.2 Première approche	27
2.2.1 Notion de présent et de présence	27
2.2.2 Lorsqu'il s'agit du substantif « présence »	27
2.2.2.1 Du point de vue étymologique	27
2.2.2.2 Présence en opposition avec absence	28
2.2.3 Ouverture métaphysique de la somato-psychopédagogie vs la théologie	30
2.2.3.1 Dans le langage théologique	30
2.2.3.2 Dans le langage de la somato-psychopédagogie	30
2.3 Présence et arts performatifs	31
2.3.1 La présence selon les professionnels du théâtre.....	31
2.3.2 La présence dans le cadre de la gestuelle du Sensible	32
2.4 Présence et paradigme du Sensible	33
2.4.1 La réciprocité actuante.....	33
2.4.2 Qualité de présence.....	34
2.5 Présence et temporalité	35
2.5.1 Présence et temps.....	35
2.5.2 Etre dans le temps présent	37
2.5.3 Concept de l'immédiateté.....	38
2.5.4 Pratique de l'immédiateté en somato-psychopédagogie	40
2.5.5 De l'immédiateté à l'advenir	41
2.6 Présence et question du soi.....	43
2.6.1 Présence et être-là.....	43
2.6.2 La notion de Soi.....	44
2.6.3 La définition du Soi	45
2.6.3.1 Émergence en psychologie.....	45
2.6.3.2 Le Moi ressentant.....	46
2.6.3.3 Ouverture à la présence à soi.....	46
2.6.4 Soi-même.....	47
2.6.4.1 La définition de soi-même.....	47
2.6.4.2 Le Retour à soi-même	49
2.6.4.3 La présence à soi c'est la présence à son corps	49
2.7 Vivre et exister	50
2.7.1 Approche phénoménologique du corps.....	50
2.7.2 Exister.....	51
2.7.3 L'expérience	53
2.7.4 Les différents statuts du corps	54
2.8 Éprouver.....	55
2.8.1 Éprouvé corporel	55
2.8.2 Situation extra-quotidienne.....	56
2.8.3 Impact de la relation au corps sensible	56
2.8.4 Spirale processuelle du rapport au Sensible.....	57
Deuxième partie	61
POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET	61
METHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	61
Chapitre 3	62

3	Réflexions épistémologiques.....	62
3.1	Une recherche qualitative.....	62
3.2	Un positionnement impliqué du chercheur.....	63
3.3	Un chercheur du Sensible.....	64
3.4	Une posture herméneutique dans l'analyse qualitative.....	65
Chapitre 4	67
4.1	Méthodologie de recueil de données.....	67
4.1.1	Cadre pratique : L'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporelle.....	67
4.1.1.1	L'introspection sensorielle en somato-psychopédagogie.....	68
4.1.1.2	L'entretien verbal à médiation corporelle.....	69
4.1.1.3	Remarque.....	70
4.1.1.4	Choix du nombre de séances.....	70
4.1.1.5	Les participants de la recherche.....	71
4.1.2	A propos de la méthodologie de recueil des données.....	72
4.1.2.1	Structure des séances de travail.....	72
4.1.2.2	Guide d'entretien.....	74
4.1.2.3	Postures au cours des échanges verbaux.....	75
4.1.2.3.1	Grille-support à l'entretien de recherche.....	76
4.1.2.3.2	Interprétation du tableau.....	77
4.1.2.4	Synthèse sur les séances de travail.....	79
4.1.2.5	La technique d'archivage utilisée.....	80
4.2	Méthodologie d'analyse.....	80
4.2.1	Thématisation.....	81
4.2.1.1	Différence entre catégorie et thème.....	82
4.2.1.2	Différence entre thème et rubrique.....	83
4.2.2	Classement du matériau de recherche.....	83
4.2.3	Récit phénoménologique.....	85
4.2.4	Le mouvement herméneutique.....	86
Troisième partie	87
ANALYSE ET	87
INTERPRETATION DES DONNEES	87
Chapitre 5	88
Analyse des données	88
5	Récit phénoménologique.....	88
5.1	Indicateurs du Sensible.....	88
5.2	Indicateurs de la présence à soi.....	89
5.2.1	Indicateurs de la présence : pensées, perception, attention.....	90
5.2.2	Différentes qualités de la présence à soi.....	91
5.2.3	Présence à soi et aux autres.....	91
5.2.4	Impermanence de la présence à soi.....	92
5.3	Dynamique de régulation du sujet aboutissant aux phénomènes d'apprentissage.....	93
5.3.1	Présence à soi en situation d'échange verbal.....	93
5.4	Synthèse partielle.....	94
5.5	Découvertes en termes d'apprentissages.....	95
5.5.1	Premiers constats.....	95
5.5.2	Apprentissages favorisant le déploiement de la présence à soi.....	96
5.5.3	Apprentissages par contraste.....	98
5.5.4	Apprentissages au contact des émotions et des états d'âme.....	98
5.5.5	Apprentissage de nouvelles modalités de penser.....	99
5.5.6	Synthèse partielle.....	100
Chapitre 6	101
Synthèse des résultats et conclusion	101
6.1	Synthèse des résultats.....	101
6.1.1	A propos de l'expérience de la présence à soi.....	101
6.1.2	Autres réflexions sur la subjectivité du Sensible.....	102
6.1.3	Impermanence de la présence à soi.....	103
6.1.4	Réflexions autour de la dynamique processuelle du déploiement de la présence à soi.....	104
6.1.5	A propos des processus d'apprentissage liés à la présence à soi.....	105
6.2	Bilan autour de la question et des objectifs de la recherche.....	107
6.3	Critiques et limites de ma recherche.....	108
6.4	Perspectives.....	109
Bibliographie	111
ANNEXES	120
ANNEXE 1	121
Catégorisation en lien avec les objectifs de recherche	121
ANNEXE 2	151
Verbatim des entretiens post-immédiateté des trois intériorisations.	151

INTRODUCTION

*« Le monde entier est un théâtre,
Et tous les hommes et les femmes seulement des acteurs ;
Ils ont leurs entrées et leurs sorties,
Et un homme dans le cours de sa vie joue différents rôles... »*
William Shakespeare

Vivre le monde comme s'il était un spectacle auquel nous ne participons pas. Passer plus de la moitié de sa vie en étranger à soi-même et ne pas s'en apercevoir. Certains sont en quête afin de combler leur manque, mais encore faut-il savoir qu'il y a manque.

Pour réaliser cette prise de conscience quelques ingrédients sont nécessaires : posséder un miroir pour pouvoir s'observer, découvrir que l'horizon est bien plus lointain que l'on ne l'imaginait, puis qu'il est possible de vivre autrement. Dans la dissertation que je développe, je vous parlerai de mon parcours, celui d'une personne présente et absente tout à la fois mais aussi de son éveil jusqu'à l'apprentissage du temps présent, puis de la présence en tant que qualité de rapport à l'expérience de l'existence.

Dans ma vie professionnelle j'exerce depuis une vingtaine d'années le métier de formateur, et pratique par plaisir la somato-psychopédagogie en aidant mes amis et quelques collègues de travail. La confrontation quotidienne avec mes publics d'apprenants ne me permet plus de me dissimuler ; me mettre en scène est devenu mon métier et j'essaie de l'exercer du mieux que je peux. La performativité au sens de l'acteur permet de créer une atmosphère empathique propice à l'animation d'un groupe. La présence à soi dans ce contexte peut se révéler garante de mon ancrage, et me fournir un levier qui me permette de mouvoir mes classes. Aujourd'hui, cette quête de présence à soi régente ma vie et j'essaie de la satisfaire en permanence. Le thème que j'ai choisi de développer est donc issu de ce contexte, vital pour moi.

Pour introduire la notion de présence à soi, j'ai tenté de développer dans la partie théorique de la manière la plus exhaustive, ce qui se rapporte à la notion de présence ; présence aux autres, présence au monde, puis présence à soi. J'ai tenté de mettre en lumière ce que les gens de théâtre comprennent de cette notion de présence, puis je l'ai comparé à la représentation que s'en font les professionnels de la psychopédagogie perceptive. De ces concepts découlent

naturellement les notions du Soi, puis du moi ressentant qui se prolonge par l'éprouvé corporel en situation extra-quotidienne.

Pour le commun, l'accès à la présence à soi relève d'un don. La somato-psychopédagogie nous offre pourtant des outils qui inmanquablement y conduisent, au prix de peu d'efforts. Pour réaliser cette étude nous avons choisi le support de l'introspection sensorielle comme vecteur de l'accès au Sensible. Cette technique permet de créer les conditions d'une relation particulière à soi-même. Elle permet à un observateur averti de discriminer les phénomènes subtils, générateurs de sentiments particuliers ou permettant d'observer l'élaboration de sa pensée. Puis nous avons opté pour une pratique en groupe afin de permettre l'émergence éventuelle d'une intersubjectivité entre les participants de cette expérience. Les données de l'expérience sont recueillies « à chaud » à l'issue de chaque séance au cours de cercles de parole, pour que les personnes continuent à être baignées de cet état particulier provoqué par l'immersion dans le Sensible.

L'analyse des données sera réalisée en deux étapes. Tout d'abord chaque entretien a été soumis à une analyse classificatoire et le regroupement des thèmes a permis une catégorisation en lien avec mes objectifs de recherche. Le récit phénoménologique qui en est tiré sera le matériau soumis à l'analyse. La seconde étape consiste en une analyse herméneutique devant permettre de donner du sens à cette expérimentation en répondant à la question principale puis de satisfaire les objectifs de recherche.

Cette recherche est un chemin de découverte et de compréhension qui m'est destiné en toute première intension. Il devrait cependant nous permettre d'élaborer des outils à l'usage des formateurs impliqués dans le dépassement d'eux-mêmes, en recherche d'une qualité d'enseignement.

Première partie

**PROBLEMATISATION ET
CADRE THEORIQUE**

Chapitre 1

1 Problématisation

1.1 Pertinences personnelles

Ma curiosité envers le monde remonte aussi loin que portent mes souvenirs. J'étais un expérimentateur sinon un « re-découvreur ». Mon laboratoire était la cuisine d'un petit deux pièces que louaient mes parents dans ce que nous appellerions aujourd'hui un *quartier*. J'ai ainsi empiriquement mis en évidence les lois de la dilatation des liquides et des gaz ainsi que les effets de la pression. Les rideaux brûlés de la petite fenêtre au dessus de l'évier en étaient les preuves, et le plafond et les murs en ont portés les stigmates.... Pour un de mes anniversaires je crois, mes parents m'ont offert mon premier dictionnaire. Les quelques planches qu'il contenait ont cristallisé ma fascination. Une en particulier décrivait le système solaire, mais mes interrogations portaient sur l'au delà des planètes et les étoiles. Mes parents ne savaient y répondre et mes instituteurs m'ont laissé sur une grande faim....

Plus tard, lorsqu'il a fallu s'orienter dans les filières de formation, c'est tout naturellement que je me suis trouvé dans une section de sciences physiques et de chimie. J'allais enfin connaître les secrets de la matière et de l'univers.

Mais j'ai grandi, et cet apprentissage comportait des matières qui étaient alors en opposition avec les objectifs de mon adolescence. Dès la fin de la seconde, mes professeurs m'ont jugé compétent pour rejoindre une section de formation professionnelle courte en me priant de céder ma place à qui voudrait travailler plus intensément. J'ai terminé ce cycle d'études et je suis allé travailler en usine. Cet échec, car c'est ainsi que j'ai vécu cette tranche de vie, m'a cependant permis de rebondir, et c'est pour l'effacer que je me suis investis dans la formation continue, autodidacte tout d'abord, puis en école et plus tard par les cours du soir. Lorsque je me remémore cette période elle ne m'évoque que crainte envers l'autorité des professeurs et amertume. J'ai certes brillamment achevé ma formation au lycée, mais ce n'était pas le bac dont je rêvais. J'ai travaillé dans la chimie, mais en production et non pas dans le laboratoire de recherche dont je rêvais.

Mes parents ont toujours été présents, et aidants, et aimants, et enveloppants, et ... je bégayais, et j'avais peur du monde. J'étais d'une timidité maladive. Et même, je me rongais les ongles. La génétique m'a cependant évité l'acné. Un jour pourtant j'ai croisé le regard de celle qui aujourd'hui encore est mon épouse. A travers cet amour que nous partagions, j'ai eu le sentiment d'exister, de me trouver, et de m'ouvrir enfin sur le monde. Notre mariage a été l'opportunité pour pouvoir quitter enfin le giron de mes parents.

Ma formation scientifique a fait de moi un bon technicien. Ma capacité d'abstraction me permettait une relation empathique avec la matière, je la sentais vibrer et mon intuition en orientait la synthèse ou l'analyse. Mes loisirs et mes passions étaient de nature à me permettre la sublimation intellectuelle. J'étais auditeur et animateur dans un club d'amateurs d'astronomie (qu'y a-t-il de plus élevé, de plus grand que la contemplation des astres lointains ?) Mais cette ivresse intellectuelle ne me permettait pas de résoudre mes difficultés quotidiennes, de nature plus pragmatique ou relationnelle. Ce contexte positiviste régentait ma vie, c'en était presque une doctrine. Ce qui n'était pas mesurable ou prouvable n'était que délire ou illumination. Cette muraille a cependant été égratignée lorsque j'ai accepté d'explorer des médecines parallèles. Puis le jour où des granules homéopathiques ont contré les symptômes que je développais alors, un pan complet de mes certitudes s'est effondré. Par cette brèche ouverte j'ai alors exploré des sciences « plus ou moins occultes » ; en gardant un ancrage dans la rationalité, je tâtonnais dans ces pratiques énergétiques. Je me surprénais lorsque contre toute attente je parvenais à soulager un patient.

Le virage a été total lorsque j'ai accepté un poste de formateur. Je formais à des sciences certes, mais ma pâte n'était plus inerte, il s'agissait de personnes. L'acceptation de cet emploi était une opportunité mais également une gageure car il était à l'opposé de mes inclinations naturelles. Je changeais de statut et de métier, j'abandonnais mon titre d'ingénieur pour lequel j'avais tant investi pour celui de formateur et devais modifier mes comportements. Le timide maladif que j'étais devait se mettre en scène chaque jour. Chaque jour se renouveler pour garder l'attention de mon public et surtout le confronter à des matières qui ne méritaient pas toujours grand intérêt. Pour m'armer à cette nouvelle mission, j'ai exploré des domaines que j'ignorais superbement dans mes professions précédentes. Je me suis formé à la pédagogie, mais ceci peut sembler naturel pour un formateur. Puis percevant les limites de cet apprentissage je me suis formé à des techniques de communication par un entraînement à la méthode Dal Carnegie, puis à la PNL.

Mais ces techniques ne sont que des artifices, des pièces rapportées qui ne servent que si elles s'appuient sur une substance solide. C'est vers l'âge de quarante ans que j'ai découvert que je ne savais pas qui j'étais. La Gestalt-thérapie m'a permis de prendre conscience que j'avais un corps et de cerner mes difficultés existentielles.

J'ai découvert la fasciathérapie - qui conduira plus tard à la somato-psychopédagogie - il y a une quinzaine d'années en tant que patient auprès d'un thérapeute de Colmar. Cette découverte n'a pas été, à l'opposé de beaucoup d'autres témoignages, l'électrochoc fondateur, la révélation qui a transformé ma vie. C'était une séance de thérapie, une méthode originale certes, mais une méthode parmi d'autres expérimentées auparavant. Les séances m'apportaient un bien-être certain, mais dont les effets s'estompaient après quelques jours. Il est vrai qu'à cette époque j'habitais si peu mon corps que je ne percevais pas la qualité de ce qui m'était offert. Je n'ai accepté cette méthode qu'après que mon épouse, Doris, se soit inscrite dans un cursus de formation à l'école de fasciathérapie de Nancy, animé par Christian Courraud et Hélène Bourhis. Pendant les trois ans qui l'ont conduite à son certificat je l'ai vu évoluer, changer et résoudre en partie ses problèmes. Mais surtout, je lui servais de cobaye et elle expérimentait sur moi ses apprentissages. Ces échanges permanents, ses traitements répétés m'ont donné le désir de la suivre et de me former moi aussi à cette méthode.

Dans ce contexte, la première étape de ma recherche a consisté à définir un thème de recherche qui émerge de mes expériences de vie et soulève suffisamment d'intérêt pour y consacrer temps et énergie. Le thème de la présence me préoccupe, il est un point central de ma vie personnelle et professionnelle. La description suivants ne m'est possible qu'aujourd'hui, par contraste avec un autre état dans lequel j'ai appris à vivre. Lorsque je porte un regard sur ma vie passée je mets en évidence une oscillation permanente entre deux états, mais sans la conscience qui accompagne ma perception actuelle. Un basculement inconscient entre un état d'éveil, de présence à soi pendant les périodes de sérénité dans ma vie, oblitéré d'un vide dans les périodes de difficultés. J'étais devenu un expert de la non-présence et de la désensorialisation. Ce retrait, ce débrayage de la conscience de soi, cette non implication dans la vie est paradoxalement une situation facile à vivre. Ce grand sommeil éveillé me permettait une mise en retrait, une distance sécurisante avec les événements. Dans cet état proche de la torpeur, les agressions de la vie paraissent supportables. Nous ne sommes plus responsables de notre vie, les causes sont extérieures. Nous sommes dans une brume qui nous dissimule au monde. Ce n'est pas une métaphore, car dans cet état de non implication, nous devenons transparents au regard des autres, insignifiants. Ainsi nous traversons la vie

tels des fantômes, anesthésiés et inexistant, mais dans une ouate douce et rassurante. Mais le monde ne permet pas la permanence de cet état. Les contraintes sociales ou professionnelles nous ramènent inéluctablement à affronter le quotidien, et les douleurs mises temporairement en suspend nous rattrapent. Ces allers et retours constants entre les états de veille et d'action, créent un automatisme qui devient rapidement inconscient. Des filtres supplémentaires altèrent notre vision du monde pour nous en protéger, et notre rapport aux évènements change. Nous abordons les situations avec distance, presque en troisième personne. La sensation que nous avons de notre corps change, il s'éteint à la sensation, et n'existe plus qu'à travers la douleur.

Je suis allongé sur une table de massage et Doris « me reconstruit ». Au-delà de la sensation agréable d'être massé, la remise en cohésion des tissus et cette rythmicité imperceptible déploient un sentiment nouveau. Le sentiment d'être chez soi. Le sentiment d'être soi. Le sentiment que c'est tout le corps qui vit et qui pense. Le sentiment que je ne suis plus un esprit dans un corps mais que je deviens ce corps. Je suis présent. Je suis présent à l'instant, je vis le moment. Je ressens mon corps, mes sensations, ma globalité intérieure mais aussi ma globalité avec le monde. Mais tant est plaisante la sensation d'être avec soi-même, tant est désagréable la confrontation avec mes peurs. Je suis nu sans ma cuirasse et il n'y a pas de permanence, les chaos du quotidien me heurtent et imperceptiblement je me réfugie dans l'état antérieur. À distance de plusieurs années, je perçois l'écart entre ces deux états et j'en fais le bilan. J'ai le choix de laisser faire ma nature profonde, de me glisser dans le cocon douillet et anesthésiant me privant de sensation ou, tel Maine de Biran de m'apercevoir au prix d'une vigilance permanente.

J'ai passé la première moitié de ma vie adepte d'un positivisme presque militant, engoncé dans un corps trop étroit pour porter le blindage dont je m'étais entouré, et à distance des évènements. La découverte puis l'apprentissage de mon corps m'a fait naître à une saveur nouvelle, celle de se ressentir et vivre l'instant présent. Aujourd'hui je ne veux plus de l'état antérieur dans lequel j'ai vécu, et pourtant mes reflexes de défense perdurent et me conduisent occasionnellement vers ces mouvances brumeuses qui m'isolent du monde. Ce mémoire est un jalon dans ma quête de qui je suis, l'ébauche d'un mode opératoire qui me permettra peut-être de me retrouver en comprenant le chemin à parcourir. Ce que je nomme ma présence à moi, ressemble à ce que d'autres nomment leur présence à eux, et l'étude que j'ai entreprise semble être transposable, et ainsi source d'espoir.

1.2 Pertinences professionnelles

J'arrive aujourd'hui à soixante ans, un âge où le projet professionnel associé à une carrière n'a plus grand sens. Les enjeux de cette formation à la psychopédagogie perceptive et la quête du titre qui en est l'aboutissement se sont modifiés avec le temps qui passe. J'ai entamé cette formation avec l'objectif qu'elle devienne un outil de transformation, que le titre me serve de support à des actions au cœur de la structure professionnelle où je forme. Les objectifs d'alors étaient doubles. Le premier me concernait directement, il agissait sur qui je suis face à mon public d'apprenants. Celui-ci est réalisé tout ou partie, j'apprends à être un « bon » formateur. Le second objectif était en direction de mes collègues et de ma structure. J'espérais alors, en m'appuyant sur cette reconnaissance universitaire et en profitant de l'élan initié par cette formation, enseigner à mes pairs. Ces illusions se sont évaporées, confrontées au temps qui passe et la rigidité de l'institution. Aujourd'hui, je n'œuvre plus que pour un groupe de quelques collègues pour lesquels je reste, il me semble, un îlot de stabilité dans un océan de stress.

Dans ma trajectoire de vie, ce projet de recherche, s'articule autour de différentes quêtes : quêtes de connaissances, de compétences, de recherche du Sensible, de sens, et finalement de recherche du bonheur (Josso, 2009, p. 21). Mon rôle en tant que formateur n'est-il pas de prendre en considération les relations : apprenant/formateur et le formé face à son environnement ? En ce sens l'accompagnateur est vu comme un aide à la prise de conscience de soi, de ses propres ressources, de nouvelles possibilités d'actions choisies et décidées par soi-même. Encore faut-il savoir comment accéder à son intériorité.

Après une vie d'ingénieur aux prises avec la technique, puis de formateur transmettant cette même démarche à des apprenants, j'arrive à ce jour à faire naître et accompagner des projets professionnels. Cette démarche n'est pas liée à une nouvelle activité professionnelle d'accompagnateur, mais est induite spontanément par qui je suis. La vigilance permanente que je développe, ma présence devant mes stagiaire induit auprès d'eux une dynamique, un élan qui les propulse et me nourrit.

Au début de mon itinéraire professionnel j'étais influencé par l'esprit rationnel qui domine le monde scientifique où seuls les éléments objectifs étaient recevables. Au cours de mes formations à la méthode développée par Danis Bois, puis la post graduation en Pédagogie Perceptive du Mouvement j'ai renouvelé mes points de vue au contact de l'expérience du Sensible. J'ai ainsi rencontré « *toute une vie subjective, riche, foisonnante, dans l'intériorité*

du corps. » (Bois, 2008, p. 43) La relation à cette subjectivité corporelle m'a conduit à construire un rapport différent aux choses et aux êtres.

En entamant une démarche universitaire en psychopédagogie perceptive sur un plan personnel, pour apprendre à maîtriser la donnée subjective qui émerge des expériences corporelles, les retombées sont naturellement professionnelles. Les outils proposés par la méthode tentent de situer les apprenants dans leurs possibilités d'apprentissage expérientiel, et d'optimiser ces possibilités. L'objectif étant de développer un mouvement des idées qui permettra de « mieux être au monde », je compte à la faveur de ce cursus de mestrado, développer un nouveau regard sur mes pratiques de formateur pour les améliorer.

Je suis formateur depuis bientôt vingt années dans une association dont la vocation est la formation professionnelle d'adultes. Dans le département où j'opère, ces formations sont destinées à des personnes adultes, souhaitant se qualifier dans des professions en relation avec la chimie ou le traitement des eaux. Dans cette structure, chaque formateur gère économiquement sa classe, intervient dans toutes les disciplines du programme et assure le suivi des stagiaires lors de leurs périodes d'application en entreprise.

Les formations que j'anime ou encadre sont construites sur des modèles d'alternance forte, en « face à face » ou en « FOAD » (Formation Ouverte A Distance), soit en continu avec une période d'application en entreprise en fin de parcours. Dans le cas de l'alternance, les apprenants sont impliqués à plus de la moitié de leur temps dans des expérimentations pratiques sous formes de travaux pratiques de laboratoire, de demi-grand et de stages en entreprise encadrés par un tuteur. Les contenus des programmes sont bien sûr obligatoires, mais chaque formateur a toute latitude pour les dérouler à sa guise, d'approfondir des domaines mal compris ou sources de questionnement.

J'œuvre dans trois niveaux de formation et côtoie divers types de publics. Mon expérience la plus longue porte sur des publics de niveau 5 (BEP de l'éducation nationale), plus récemment je forme à des niveaux 4 (bac professionnel) et occasionnellement des personnes au niveau 3 (BTS). Lors de mes interventions en entreprises, les niveaux des publics sont confondus et l'approche pédagogique est différente.

Dans ces populations mixtes qui constituent une classe, se côtoient les stagiaires de bon niveau, il arrive que des bacheliers, des universitaires (bac +1, +2, voire ingénieurs et docteurs) soient mélangés à des stagiaires de faible niveau (3^{ème} des collèges ou des adultes ayant quitté l'école depuis plus de 20 à 30 ans). Cette diversité est théoriquement profitable à tous les publics. Les « anciens » plus expérimentés peuvent faire profiter les plus jeunes de leur expérience et de leur connaissance d'un métier qu'ils pratiquent déjà empiriquement, les

jeunes instillent leur dynamisme aux plus âgés et les font profiter d'une plus grande vivacité d'esprit. Mais il arrive parfois que les différences ne se fondent pas et les caractères s'affrontent de manière peu heureuse. Nous nous retrouvons alors avec une classe mixte où les personnes les plus vives s'ennuient et celles qui ont des difficultés ne sont plus épaulées par les plus forts. Un critère aggravant est les structures dans lesquelles évoluent ces stagiaires. Les formations sont conduites de trois manières différentes : soit de manière traditionnelle, un formateur prend en charge le groupe et anime les formations en face à face, soit un groupe peut être conduit en FOAD dans une démarche auto-formatrice. La troisième variante est un panaché entre des séquences de formation traditionnelles et des cours informatisés.

Ma préférence va sans conteste à l'option la plus contraignante pour le formateur qui est de gérer sa propre classe, en assurant ce qui pour moi est le cœur de ce métier, la relation avec ses stagiaires. Cependant, il est rare que les stagiaires se souviennent de tous les cours suivis l'année précédente. Passée l'épreuve des examens, les savoirs se dissipent. Ce qui reste est l'image du formateur, véhiculée parfois d'une génération de stagiaire sur l'autre par les anciens. Ce stéréotype est associé au comportement du formateur : « cool » ou intransigeant, autoritaire ou/et pédagogue, « avec untel on apprend plus et mieux qu'avec celui-ci ». De ces appréciations, il transparaît que le charisme, l'aura du formateur, marque les mémoires bien plus que le cours lui-même. Il arrive de temps à autre la visite d'un ancien stagiaire ou d'en rencontrer dans un cadre extra scolaire. Certains d'entre eux ont utilisé cette année de formation comme tremplin et ont rebondi en poursuivant des études. Ces personnes qui se sont inscrites dans un tel processus d'évolution prétendent généralement que leur démarche a été initiée par un formateur qui a su les encourager à un moment particulier ou qui malgré lui, par son attitude a servi de modèle.

Il y a quelques années, il m'a été donné de participer à un jury d'examen où nous avions à évaluer divers apprenants, postulants au titre de formateur professionnel d'adultes. J'ai pu ainsi évaluer les soutenances de diverses personnes, dont trois m'ont marqué par ce qui émanait d'elles, de nature non verbale.

La première de ces candidates était brillante dans son registre technique, mais la crainte de l'évaluation lui « nouait » le ventre et son appréhension déteignait sur l'auditoire. La seconde personne était émue elle aussi, mais sa réaction était différente, elle se protégeait par une bulle éthérée qui l'enfermait dans une sorte de vague mouvante. Elle était physiquement présente, mais totalement absente à la situation. La troisième personne avait commis quelques erreurs théoriques, mais sa « présence » durant la soutenance et l'entretien était palpable. Elle était un

roc, elle était là, et ce qu'elle disait était entendu.

J'ai essayé d'aider ces deux premières candidates avec mes compétences d'alors. J'étais à ce moment étudiant en master de psychopédagogie perceptive et ma sensibilité me permettait de me placer en observateur averti sinon en acteur. Les ressentis que je décris dans les lignes qui suivent sont subjectifs par essence et m'appartiennent donc en totalité. Cependant, lors de l'entretien de synthèse avec le second évaluateur de cet examen, les descriptions des ressentis que j'énumère ici ont été également perçues par mon binôme mais sans qu'il soit en mesure de les expliciter. Ce que je ressentais émaner de la première était un stress énorme avec le sentiment palpable que nous étions là pour la « démonter », la pousser à l'échec. J'ai essayé de la calmer par des mots d'encouragement, de dédramatiser la situation, de créer les conditions d'une réciprocité en modifiant ma posture, mais elle n'était pas en capacité d'accueillir mon aide. La seconde candidate n'était pas accessible, à aucun moment je n'ai pu croiser son regard, elle paraissait absente à l'évènement. La troisième était autonome, sa confiance en elle déteignait sur nous et facilitait notre empathie avec elle.

De cette expérience me viennent des interrogations sur ma pratique de formateur. Comment aurais-je pu être plus efficace dans mon intervention, pourquoi ces personnes que je ressentais si profondément ne m'ont-elle ni perçu, ni entendu ? Et dans ce cas, quelles sont les conditions qui permettraient l'intersubjectivité dans cet échange de communication non verbale ; les compétences seules du formateur sont-elles suffisantes pour créer cette réciprocité ?

De nombreuses personnes éprouvent le besoin, pour leur profession ou leur passion, de faire émerger leur potentialité de présence. Cette présence se traduisant souvent par un charisme, une présence scénique ou une aura. Dans ma perception de la troisième candidate ce qui émanait d'elle n'était pas de nature intellectuelle, elle n'était pas « brillante » au sens universitaire, elle ne « brillait » pas d'une aura spirituelle et aurait été certainement une piètre actrice. Cependant cette présence qui nous a marqués était tangible, palpable, d'une nature organique, semblable à celle que j'expérimente lors de pratiques en psychopédagogie perceptive. Sa « présence » lui conférait un aplomb qui ne nécessitait aucune aide de notre part.

En tentant de réaliser ces échanges non-verbaux avec les deux premières candidates, j'avais déployé un éprouvé corporel tel que je le pratique lors d'un travail en somato-psychopédagogie. J'espérais que les candidates ressentent ma posture, et de là que leur posture physique se synchronise sur la mienne. Mais, existe-t-il seulement une relation entre l'éprouvé corporel du formateur et la relation pédagogique qu'il entretient avec ses

stagiaires ? Certaines techniques de PNL - programmation neurolinguistique – (Bandler et Grinder, 1979), ou encore de l'EDE - l'entretien d'explicitation - (Vermersch, 1994), utilisent la synchronisation posturale pour établir une relation lors d'un entretien verbal. Dans « *La présence totale au mouvement* », Leão (2003) étudie l'interaction du performeur avec son public lors d'une action scénique, et s'interroge sur la construction de la présence de l'acteur lorsqu'il est immobile. Quelle serait alors la place de la performativité dans mon art de formateur ? Être présent à soi-même, seul, est déjà une victoire, mais parvenir à demeurer dans cet ancrage intérieur, ouvert à l'espace, en relation avec d'autres et sous le regard du groupe demande d'autres dispositions. Face à cette constatation, quelle doit être l'attitude du formateur ? Doit-il être un performateur qui au quotidien parvient à se dépasser ? La tâche est rude, mais cependant accessible. Cet état de performativité devrait pouvoir être atteint par une pratique de la psychopédagogie perceptive. Mais cette performativité est nourrie par la présence à soi de l'acteur au sein du groupe où il opère, et n'est perceptible que dans un contexte favorable où le formateur est physiquement et psychiquement présent.

J'avais envisagé en première intention, de réaliser mon étude dans ce contexte de travail en m'adressant à un public d'apprenants formateurs sur qui je comptais expérimenter le phénomène d'éclosion du sentiment de présence à soi. Mais les conditions matérielles et le cadre ne s'y prêtait guère. L'alternative à ce projet a été un travail en groupe par le biais de l'introspection sensorielle, objet de ce mémoire. La construction de la présence à soi dans un contexte d'enquête qui met en scène un travail à plusieurs, est à mon avis une bonne façon de penser nourrir mes interrogations quant aux vertus de la présence à soi en contexte de formation.

1.3 Pertinences sociales

Mon parcours qu'il soit personnel ou professionnel est sous-tendu d'une question existentielle de compréhension de soi. Dans le cadre pragmatique de ma profession de formateur, j'ai émis le vœu que ma démarche puisse servir à d'autres formateurs dans la conduite de leurs enseignements et la régulation de leurs classes. Cette étude devait conduire à élaborer une méthodologie, permettant de créer les conditions d'une réciprocité actuante entre un formateur et ses apprenants. Celui qui enseigne dans une situation de formation est aussi un adulte, situé à un certain moment de son cycle de vie, marqué par des variables physiologiques, socio-affectives et cognitives, c'est le cas également pour l'apprenant.

L'apprentissage est donc une rencontre particulière entre adultes, dont l'un des acteurs a la responsabilité d'enseigner et l'autre, ou les autres, d'apprendre.

A partir des années 1975-1980 le terme accompagnement va se décliner en composantes diverses touchant des domaines tels que l'éducation, la santé, l'économie, la politique, la vie spirituelle etc. (Le Bouëdec, 2002, p. 16). Dans le domaine de la formation professionnelle et de l'éducation continue des adultes, aux rites du compagnonnage, ou de l'apprentissage auprès d'un patron en vue d'une aide personnalisée pour l'insertion professionnelle, s'ajoutent des formes pédagogiques particulières. Elles concernent les relations personnalisées entre formateur et apprenants dans un contexte scolaire mais aussi l'accompagnement des adultes dans leur démarche « d'éducation au long de la vie ».

La formation existentielle, écrit Bois en citant López Górriz, « *devrait contribuer à la reconstruction des identités des personnes, et favoriser à la fois la prise de conscience de leur trajectoire de vie et l'accompagnement de leurs projets existentiels* » (López Górriz, 2004, p. 113). [...] « *De là découle à nos yeux, l'urgence de développer des méthodologies de formation et de recherche existentielles pour accompagner ces changements et permettre à ces personnes une réhabilitation de leur équilibre.* » (Ibid., p. 114) Nous espérons que cette recherche soit un élément permettant l'élaboration de cette méthodologie nouvelle attendue par madame López Górriz.

Depuis de nombreuses années Marc Humpich œuvre à l'Université du Québec à Rimouski, avec Jeanne-Marie Rugira et l'équipe du département de psychosociologie et travail social pour une ouverture de la formation à une approche perceptive de l'accompagnement. Du point de vue des professeurs du département, un tel travail devait s'articuler concrètement autour la question de la présence à soi. Humpich cite Robin : « *Il nous faut garder à l'esprit le "statut paradoxal de l'adulte", à savoir que "l'image qu'il donne n'est en rien celle de l'achèvement, comme le laisserait entendre l'étymologie du mot adulte, du latin adultus signifiant achevé". Si l'adulte en formation apparaît souvent comme "désorienté [...] et éprouvant quelques difficultés à conquérir son unité", cette instabilité de transition est un appel pressant à une action d'accompagnement permettant d'actualiser les repères identitaires de l'accompagné.* » (Robin, 2002) Ainsi, les enjeux de la formation dépendent de l'habileté du formateur à construire l'identité du sujet qui apprend. Au terme de quelques années d'expérimentation de cet axe pédagogique, les jeunes adultes, élèves des programmes de ce département et professionnels déjà en exercice, ont exprimé leur très fort intérêt pour cette approche. Ils apprennent à prendre en compte, non seulement ce qui se donne à voir ou à entendre, c'est à

dire la part objective de la relation, mais développent aussi une aptitude à capter et à lire ce qui se donne à vivre, la part subjective de la relation. Sur ce dernier point, les expérimentations de cette équipe « *confirment que l'accompagnant revêt la fonction de " médiateur", position en deuxième personne décrite dans la littérature comme indispensable aux méthodologies d'approche en première personne* » [...]. Le formateur doit être un praticien accompli du domaine exploré, *doublé d'un "expert de l'explicitation de sa propre expérience"*. (*Quand ce domaine devient précisément celui de la présence à soi, le formateur est interpellé dans sa capacité à investir une authenticité en formation. Accompagner en formation tend en cela vers l'acte total tel qu'il est présenté dans les approches performatives par le metteur en scène Grotowski* » (Humpich, 2003, p. 7). De son côté, Bois précise que lorsque l'apprenant, qu'il soit le formateur ou l'élève, expérimente de nouvelles informations provenant de l'intériorité du corps au cours d'un contact conscient, il aboutit à un « *sentiment de formation existentielle* ». Nous voyons se dessiner dès maintenant des éléments de contribution à la pertinence sociale dans la mesure où des acteurs, qu'ils soient accompagnateurs ou apprenants interagissent dans des champs pédagogiques divers.

Dans la même pertinence Runtz-Christan (1998) fait un rapprochement entre les métiers d'enseignants et de comédien. Elle développe à travers une thèse la nécessité d'une « présence » scénique dans le cadre scolaire, telle que la développent certains acteurs. Elle s'appuie sur des metteurs en scène de renom (Barba, Mnouchkine, etc.) et analyse leurs pratiques au regard de l'enseignant. La performativité (dans le sens théâtral) de l'enseignant à l'instar du comédien serait la résultante d'un long travail sur l'improvisation. En interprétant les trois lois issues des travaux de Barba (2004, p. 37-64), pour qui la présence du comédien est issue de l'altération de l'équilibre et la recherche d'un équilibre précaire ou « de luxe », de la dynamique des oppositions et de l'usage de l'incohérence cohérente, elle déduit que « *ces lois découleraient donc d'une sorte de mise en danger du comédien, d'une soumission à une tension permanente qui exigerait de sa part une vigilance constante. Il serait ainsi animé de l'intérieur.* » Cependant, malgré une démarche et des conclusions qui paraissent semblables, nous sommes en opposition avec sa perception de la présence lorsqu'elle dit : « *nous ne sommes jamais présents que pour autrui et même quand nous marchons dans la rue, nous sommes en représentation* ». Dans notre approche, nous sommes d'abord présents à nous même et c'est le jeu empathique, la réciprocité, qui nous rend présent aux autres.

Nous avons vu que la présence apparait dans la réflexion de disciplines différentes (éducation,

art) la psychopédagogie perceptive (PPP) en tant que discipline, pourrait potentiellement aider les formateurs dans la pratique de leur art. Au travers de la présente recherche, j'ai le souhait d'apporter un éclairage nouveau sur la notion de présence, de son vécu et de sa construction, puis des retombées sur les pratiques d'accompagnement qui participent à tisser et rénover le lien social.

1.4 Pertinences scientifiques

Le thème de la présence à soi est récurrent à travers les temps. Depuis l'antiquité il est véhiculé d'un continent à l'autre par les philosophies du hic et nunc, en orient bien sûr et en occident par les grecs avec Epicure, puis Sénèque. En 1994, Rey situe l'origine du mot présence au début du XII^e siècle. Ce terme vient du latin et s'emploie alors dans des occurrences diverses telles qu'être présent, être là, être puissant ou efficace, et être dans le moment présent. Au XVII^e siècle, la signification tend vers le sens d'actif, qui agit immédiatement. Il faut attendre le XIX^e siècle pour qu'apparaisse le sens abstrait « *faire sentir présente une personne absente* ». Ce n'est qu'au XX^e siècle qu'il prend le sens actuel, et il faut attendre 1945 pour qu'il prenne au théâtre la valeur d'intensité du jeu de l'acteur, puis de rayonnement.

Les recherches actuelles portant sur la présence, et aussi la présence à soi sont nombreuses et couvrent des disciplines variées, telles que la spiritualité, la philosophie, l'éducation, la relation d'aide etc. Pourtant dans la pertinence qui nous concerne, c'est-à-dire l'étude de l'émergence du sentiment de soi par le média du corps en mouvement, la bibliographie est très pauvre. Les références proviennent essentiellement du CERAP¹. Les recherches relatives au corps et à sa place dans le processus d'apprentissage sont rares dans les sciences de l'éducation (Berger, 2004). C'est pour cette raison qu'une recherche dans ce sens me paraît essentielle, le corps ayant, de mon point de vue, un rôle primordial dans tout processus d'apprentissage.

La question centrale qui m'a porté est, comment dans ma pratique au quotidien je gère ma présence à moi-même face à moi-même, un groupe ou à un public. Pour réaliser cette recherche je me suis appuyé sur un des outils de la somato-psychopédagogie, à savoir l'introspection sensorielle. Il n'y a à ma connaissance, que très peu d'études mettant en œuvre cette pratique dans un contexte de recherche. Les principales ont été réalisées par Bois (2007), Leão (2003) et Bourhis (2010) dans le cadre du CERAP. Mais ces études n'ont pas été

¹ Centre d'Etudes et de Recherche en Psychopédagogie perceptive ; <http://www.cerap.org>

poussées jusqu'à explorer l'expérience de la présence elle-même ainsi que je compte le faire au travers de l'introspection sensorielle.

Avant d'aller au-delà, il pourrait être utile de définir les contours de cette méthodologie. Le terme introspection est devenu générique et fait référence à de grands auteurs, Descartes, puis Maine de Biran et plus récemment au début du siècle dernier, James, Titchener, Binet. L'introspection en tant que méthode analytique a été décriée dès sa mise en pratique car trop incertaine dans la reproduction de ses résultats. L'introspection mise en œuvre dans notre contexte est réalisée sur un public expérimenté (Varela, 2001, p. 185) capable de discerner le vécu corporel subjectif et restituant les faits d'expériences *a posteriori*. L'introspection sensorielle telle que nous la pratiquons s'intéresse surtout à la relation qu'une personne établit avec elle-même, avec sa perception, avec son corps et avec ses propres pensées. Il s'agit donc d'une observation ressentie avant d'être intellectuelle, en opposition avec l'étude des phénomènes mentaux tels qu'ils étaient étudiés à l'origine de la méthode. La reproductibilité de cette pratique a été validée par Bois (2007). Pour développer notre recherche sur la présence à soi, nous nous appuyons sur l'un des paradigmes de la psychopédagogie perceptive illustré par la spirale processuelle du rapport au Sensible élaborée par Bois. De cette recherche, il dégage une loi qui régit le processus de transformation au contact du Sensible (*ibid.*, p. 288). Il semblerait cependant que cette chronologie s'inscrive dans une temporalité différente selon les prédispositions perceptives des étudiants. Ma recherche devrait donc ajouter un élément de compréhension supplémentaire aux mécanismes déclenchés par la pratique d'une introspection sensorielle, contribution portant sur une catégorie particulière qui est la présence à soi et la contribution de l'introspection sensorielle comme cadre favorisant son émergence.

1.5 Question de recherche

Aux vues des réflexions qui précèdent, notre questionnement se situe au carrefour du rapport au Sensible et de la construction de la présence à soi. Nous formulons notre question dans les termes suivants :

Quel est l'impact du rapport au Sensible dans la construction de la présence à soi ?

Examinons les différents termes de notre question de recherche. Le premier des termes, l'**impact** renvoie à une idée forte. L'impact est la trace laissée par un projectile sur un objet ou un corps. Il peut être entendu sous des formes synonymes telles que coup, choc ou encore effet. Dans notre pertinence, ce devrait être l'effet produit, mais avec une connotation forte, qui laisse des traces. Il fait donc appel à une dynamique d'influence. Lors de la lecture de

témoignages d'apprenants ayant expérimenté la première fois la relation au Sensible, on assiste parfois à une réelle métamorphose de l'être, touchant profondément la manière d'être à soi et au monde et participant à la formation de soi. La perception du Sensible est alors perçue comme une expérience fondatrice (Bois, 2007, p. 335).

Le deuxième terme de notre question de recherche introduit la notion de **rapport**. Cette notion telle que nous l'entendons dans notre étude met également en scène une dimension d'implication. Il s'agit d'un rapport qualitatif, résultat d'une proximité avec l'expérience tout autant qu'avec soi-même au sein de l'expérience. Il est important de préciser que la psychopédagogie perceptive se définit comme une « science des rapports » (Bois, Austray, 2007, p. 11). Il s'agit d'un rapport qualitatif, résultat d'une proximité avec l'expérience tout autant qu'avec soi-même au sein de l'expérience. Nous renvoyons ici le lecteur à la notion d'« éprouvé » (Berger, Bois, 2007, p. 29).

Le troisième terme de notre question de recherche introduit la notion du **Sensible**. La définition première du mot sensible est ce qui est perçu par les cinq sens. Le sensible est ainsi ce qui est susceptible d'être senti, ou, plus largement, l'ensemble des impressions et des représentations associées à l'expérience du monde extérieur à soi. Or, « *la perception perçoit, mais est-elle faite pour se ressentir elle-même ? La capacité de ressentir la perception me paraît plutôt être le fait d'un septième sens, appartenant clairement et spécifiquement au mouvement matériel* » (Bois, 2001, p. 37). Dans notre exploration nous faisons appel à un Sensible corporéisé qui émane d'un sens interne, mais surtout de la conscientisation des effets de ce sens. Notre acception de ce terme se précise encore quand Bois avance que : « *Le Sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière à percevoir la perception.* » (Ibid.) A partir de cette « perception du Sensible » en soi, une nouvelle interrogation de la présence à soi devient possible.

Le terme suivant est **construction**. L'idée de construction fait appel à une chronologie par laquelle des éléments disparates ou choisis s'emboîtent pour réaliser un ensemble qui présente une cohérence. On parlera bien sûr d'une construction réalisée par la maçonnerie, mais aussi d'une phrase, l'arrangement des mots peut alors conduire à des significations différentes. Dans notre méthodologie, la sensation de présence à soi est le fait d'un processus par lequel un état est produit par le précédent et initie le suivant. Au passage, nous nous interrogerons sur l'état de présence à soi : est-il le résultat d'une série d'actes volontaires ou est-il une donation à laquelle le sujet ne prendrait qu'une part mineure ?

La question s'achève par la locution « **présence à soi** ». Nous développerons, dans le chapitre suivant, les différents sens que peut prendre cette expression. Nous nous appuyerons ici sur les

travaux de Bois (2007, p 341 ; 2009d, p. 28) qui a déjà généreusement balisé l'exploration de ce vécu particulier au rendez-vous des pratiques du Sensible.

Plus largement la notion de présence mérite un éclairage multiple mettant en évidence la caractéristique de temporalité (notion de présent), ouvrant largement la compréhension en direction de disciplines multiples : la métaphysique, les arts performatifs et bien entendu la science du Sensible. Il s'agira également de préciser la notion du Soi en allant puiser notamment dans la psychologie mais également dans la phénoménologie du corps.

A l'arrivée, grâce à un éclairage multidisciplinaire, la réflexion théorique à laquelle est consacrée le chapitre qui va suivre tente de relever le défi de préciser un objet de recherche complexe : le carrefour entre rapport au Sensible et présence à soi. Sur le plan pratique, notre projet est d'impliquer des praticiens experts de la psychopédagogie perceptive, pratiquant à titre personnel l'introspection sensorielle. Puis de constituer un groupe, afin d'expérimenter les effets produits par les séances communes d'introspection, en recueillant en post-immédiateté ce que ces personnes expriment de leur vécu. Dans la dynamique de la découverte perceptive que propose aux étudiants notre approche, l'accent est mis sur les dimensions du rapport au corps et du rapport à soi. Ce n'est qu'une fois ces mêmes rapports enrichis, que le praticien accompagnera les prises de consciences et les réflexions qui s'offrent alors, et qui concernent le rapport aux autres.

Du point de vue de la psychopédagogie perceptive, la dynamique de la découverte se déploie dans un premier temps au sein de la sphère intrapersonnelle pour ensuite seulement s'étendre au contexte interpersonnel. Nous tenons dès maintenant à préciser que notre questionnement sur la contribution de la présence à soi inclura donc la dynamique de la présence à autrui, tant les deux me semblent liées.

1.6 Objectifs de recherche

Nous avons dégagé dans le paragraphe précédent une question de recherche, puis nous en avons déconstruit le questionnement. La définition de nos objectifs s'en trouve facilitée.

Le premier objectif sera donc d'**identifier les indicateurs de la présence à soi tels que les participants en témoignent au contact du Sensible**. C'est un objectif conforme au caractère exploratoire de notre recherche dans la mesure où il est question de documenter plus avant un contenu de vécu – la présence à soi – qui n'a pas encore véritablement fait l'objet d'une étude approfondie. Pour la validité de notre étude, il s'agira également au passage d'identifier les

indicateurs du rapport au Sensible, pour confirmer que les participants se tiennent effectivement dans cette nature de rapport à l'expérience et à eux-mêmes.

Le second objectif sera d'**esquisser la dynamique processuelle du déploiement de la présence à soi telle que les participants en témoignent au contact du Sensible**. En effet, si les travaux de Bois ont établi la nature processuelle de l'accès à l'expérience du Sensible, ils invitent à interroger, au sein de la catégorie « présence à soi », comme pour toutes les autres, les processus fins à l'œuvre dans le déploiement du vécu.

Le troisième objectif sera de **recenser les processus d'apprentissage liés au déploiement de la présence à soi**. Dans le rapport au Sensible, c'est bien d'éducabilité perceptive dont il est question. Encore une fois, Bois, dans son travail doctoral a mis en évidence des dynamiques d'apprentissages au rendez-vous de cet éveil tant perceptif que cognitif. Il s'agira pour nous de mieux cerner les mouvements d'apprendre qui entrent en scène dans la construction de la présence à soi.

Chapitre 2

2 Cadre théorique

2.1 Introduction

Les sagesses anciennes, la psychologie moderne, les coachs...préconisent de vivre le moment présent. Le « *carpe diem* », (cueille le jour), déclinaison du « *hic et nunc* » (ici et maintenant), maxime de Horace qu'il a hérité d'Epicure (2007) a souvent été entendu comme une invitation à la débauche mais n'est il pas une incitation à revenir au corps et à ses sensations ? Sénèque considère que vivre pleinement le présent revient à reprendre possession de soi-même (2002). Pour Montaigne (2008), inutile de se préoccuper de chercher le bonheur dans une quelconque vérité à atteindre, tout ce que nous pouvons faire c'est vivre pleinement ce qui est là. Accepter de ne plus vivre le présent et le passé comme des moyens au service de l'avenir (la fin), serait la seule attitude permettant de vivre sinon heureux, du moins raisonnablement.

Nous verrons en somato-psychopédagogie, que le rapport à la temporalité fait partie du projet pédagogique, et qu'il se gère à travers la présence au présent ou mieux encore, la présence à l'immédiateté. Nous les développerons plus loin. Vivre l'instant apparaît comme la solution à la plupart de nos problèmes et constitue l'un des moteurs les plus puissants pour accomplir ce que nous désirons. Mais peut-on le vivre sans présence à soi ? Que peut-on apprendre de cette expérience ? Tout au long de cette recherche, nous nous pencherons particulièrement sur la présence à soi. Encore faut-il savoir ce que l'expression recouvre. Pour cela il est intéressant de déployer une recherche sémantique concernant les différentes déclinaisons attribuées à l'adjectif présent, puis à son substantif, et explorer ensuite ce qui se relie à la présence.

2.2 Première approche

« Bien souvent, nous déroulons dans notre quotidien des actions, des paroles, des pensées, dans lesquelles nous sommes noyés, fondus, sans y être vraiment présent... » (Berger, 2006, p. 21) Peut-être que la plupart d'entre nous manquons de présence à l'instant présent et que notre vie est traversée d'absences. Mais peut-il en être autrement ?

2.2.1 Notion de présent et de présence

Notre réflexion s'adressera en premier à l'adjectif : Présent. Cet adjectif peut se décliner en acceptions diverses dont voici une esquisse.

L'adjectif présent peut prendre plusieurs sens :

- Qui est ici, dans le lieu dont on parle, en opposition avec absent.
- Qui est maintenant dans le temps où l'on parle, notion du temps en cours actuel
- Qui peut être appréhendé dans :
 - un premier sens, il peut être pris au sens actif, par un acte conscient de l'esprit, un acte volontaire d'attention, « *j'appelle claire la connaissance qui est présente et manifeste à un esprit attentif* » (Descartes, 1950, p. 45), ou
 - dans un sens second, prompt à s'exercer, disponible, lorsqu'il désigne une « puissance » dont je dispose et que je peux immédiatement transformer en acte. Selon Lavelle cité par Lalande (1988, p. 818), *présent* constitue la réalité et possède un caractère d'éternité.

Au sens passif, conforme à l'étymologie (*prae-sum*, ce qui est devant moi, dans l'espace ou dans le temps) c'est ce qui agit sur moi, ce qui agit sur mes sens et mon corps,

« telle est la raison sans doute pour laquelle le passé et l'avenir sont opposés au présent, alors que je suis obligé, pour les penser, de me les rendre présents (par un acte d'attention). C'est le progrès de la pensée philosophique qui nous a obligés de passer du sens passif au sens actif. » (Ibid., p. 819)

2.2.2 Lorsqu'il s'agit du substantif « présence »

2.2.2.1 Du point de vue étymologique

Pour Lalande, le mot présence vient du latin *praesentia*, substantif de *praesens*, qui veut dire être devant, ou en avant : *praesens exercitui*, être à la tête de l'armée. Il veut dire aussi se tenir devant quelqu'un pour le défendre : d'où l'usage de *praesens*, en parlant d'une divinité,

pour dire favorable. *Praesentia* veut aussi dire fermeté, courage, puissance, et de là, une idée de dignité, de valeur ou de rang supérieur.

Le mot présence permet de constater la juxtaposition de deux concepts, rationnel et irrationnel, puisqu'il s'agirait de rendre présente une chose absente. *Praesense* signifie être présent. Il est issu du latin, appartient à la famille du verbe « esse », « être ».

- *Praesense* « être présent », d'où est tiré « *praesens* » présent, « *praesentia* » présence et « *praesentare* » rendre présent ou « offrir »,
- « *Abesse* » être absent
- « *Interest* » intérêt.

Nous pouvons constater que la racine de ces trois mots est d'essence métaphysique, alors que les préfixes prennent d'avantage ancrage dans le domaine physique. *Prae* signifie en avant et à cause de, *ab* indique l'éloignement, la distance, *inter* marque l'espace entre les deux, l'intérieur de deux parties opposées. Ces préfixes placent le concept dans un rapport au temps et à l'espace, et posent la question de la distance.

Peut-on être présent quand on est absent ? Faut-il laisser du jeu, de la distance pour favoriser la présence, ou faut-il au contraire réduire cette distance, voire l'abolir ? Doit-on chercher une position intermédiaire qui permettrait d'*inter-esser* son interlocuteur.

Nous retrouvons également :

- **la présence au monde**, dans le sens où l'on y agit. La présence est ainsi liée à l'idée de pouvoir, de relation, d'existence humaine, et,
- **la présence d'esprit** est le fait d'avoir l'esprit présent et de réagir avec à-propos.

Évoquer la présence de quelqu'un, de quelque chose ou sa propre présence à ce quelqu'un ou à ce quelque chose, nous situe dans l'espace et le temps est en lien avec une représentation, une signification que nous attribuons aux choses ou aux êtres qui sont là dans cette situation.

2.2.2.2 Présence en opposition avec absence

Arrêtons-nous sur ce qui est communément compris par « présence ». Dans l'attitude naturelle, être présent, c'est être « là », ne pas être présent, c'est ne pas être « là ». Nous parlons de la présence ou de l'absence de quelqu'un ou de quelque chose dans un lieu et à un moment donné. Dans le « Petit Larousse » (2005) nous retrouvons cette notion de présence opposée à absence.

Le fait de se trouver présent. Dans l'expérience quotidienne, lorsque nous parlons de la présence de quelqu'un, nous parlons de sa présence physique, dans le lieu où nous parlons et dans le temps où nous sommes. Nous parlons de présence en mettant en parallèle le mot absence. La présence de l'objet est alors révélée par la perception que nous en avons.

Faire acte de présence : être présent juste le temps de respecter les convenances. Cet acte oppose la présence authentique à la présence artificielle, formelle, qui se réduit à un code de politesse.

En présence de quelqu'un : cette personne étant présente, ou encore

Adversaires en présence : c'est-à-dire face à face.

Le mot présence peut être mis également en parallèle avec absence. Ce qui est présent, c'est ce qui agit actuellement sur mon corps, sur mes sens. C'est sans doute la raison pour laquelle le passé et l'avenir sont opposés au présent, alors que je suis obligé, pour les penser de me les rendre présents.

« Mais alors, il y a une présence qui enveloppe tous les objets possibles de la pensée ; et le temps, au lieu d'être une conversion de l'absence en présence et de la présence en absence, est bien plutôt la conversion d'une des formes de présence en une autre. » (Lalande, 1988, p.818)

Nous parlons alors de la présence de l'objet, révélée par la perception, que nous opposons à son absence, bien que cette absence elle-même ne puisse être connue que par une autre présence, qui est celle de son image. Il y a alors une présence qui enveloppe tous les objets possibles de la pensée, et le temps devient la conversion des formes de présence en une autre forme : *« Car le temps nous détache de l'univers dont nous faisons partie. Il nous permet de ne jamais coïncider avec celui-ci que dans la limite sans cesse variable de l'instant »* (Lavelle, 1934, p. 221). Ainsi nous ne pensons pas à la présence en tant que telle, ni à la manière dont elle nous affecte. On peut également noter les sens supplémentaires proposés par le « Petit Robert » (1987) : c'est-à-dire *« la qualité d'une personne qui s'impose au public par son talent, sa personnalité. Avoir de la présence sur scène. Elle possède donc une qualité remarquable, liée au talent et définie par les effets produits sur le public, elle a un pouvoir puisque celui qui la possède s'impose. »*

2.2.3 Ouverture métaphysique de la somato-psychopédagogie vs la théologie

2.2.3.1 Dans le langage théologique

Honoré (2005, p.106) développe dans « L'épreuve de la présence » le concept de présence. Il l'aborde entre autres au regard de la théologie :

« Dans le langage théologique, la présence est liée au sacré. Pour le judaïsme, la présence se caractérise par ce qui se donne à voir et apparaît. Elle caractérise un vécu intérieur personnel d'une transcendance éthique de la relation à autrui. Elle est la manifestation du Tout Autre, toujours en lien avec l'absence. Dans le christianisme, la présence de Dieu s'est manifestée définitivement en Jésus Christ. L'Eucharistie est par excellence le sacrement de la présence divine dans la réalité du corps et du sang du Christ sous les apparences du pain et du vin. Le mot présence se rapporte ici à ce qui est voilé. »

On donne ainsi une rationalité à un aspect irrationnel. Ce paradoxe accentue l'élément d'ambiguïté ou de mystère que l'on trouve en permanence dans les sens et usages du concept de présence.

2.2.3.2 Dans le langage de la somato-psychopédagogie

Bois (2001, p. 82-85) dans une approche philosophique aborde la séparation historique du corps et de l'esprit (l'âme). Il interpelle les philosophes pour :

« mettre en lumière la fréquente absence du corps dans les différentes façons d'envisager la proximité avec l'essentiel. Cette indifférence envers le corps provient notamment d'un fait devenu incontournable dans la philosophie : la pensée est un attribut de Dieu ; elle n'a donc tout simplement pas besoin du corps pour percer les secrets de la métaphysique. »

Les travaux de Bois en tant que chercheur, tentent de réconcilier les contraires : « corps/psychisme, science/spiritualité, action/intériorité, sensation/pensée, objectivité/spiritualité » (Bois, Humpich, 2009, p. 26). La personne devient alors capable de pénétrer le monde du *Sensible* et peut suivre en direct tout le processus qui la rapproche de son être. En philosophie la perception du *Sensible* est entrevue dans un rapport au monde extérieur à travers les organes des sens. Dans notre approche, la dimension du *Sensible* naît d'un contact direct d'une personne avec son corps. Il s'agit alors d'une « relation de soi à soi et qui donne accès au mouvement interne. » (Ibid., p.25) « Je dirais simplement quant à moi que là où je suis, mon corps est, et là où il est, je suis. Tout de soi – la pensée, les sens, le corps matériel – est nécessaire à l'expérience de la totalité. On ne parlera plus alors de révélation mais

d'expérience » (Bois, 2001, p.84). Dans le paradigme du Sensible, il existe dans le corps, un mouvement interne, une force de régulation organique autonome. Danis Bois se pose la question de savoir si cette présence est une simple présence ou une présence divine. Il avance que tout dépend peut être de la qualité de relation que l'homme installe avec elle.

L'expérience de l'accompagnement à médiation corporelle donne accès, au-delà et à travers les dimensions biologiques et phénoménologiques, à la perception d'une substance qui anime l'homme : « *C'est la substance en mouvement, qui porte la vie comme une mère porte son enfant et accouchera du temps. C'est l'essence de la force de création, qui anime la moindre particule de cet univers et se détermine dans la matière de l'homme, l'occupant dans ses moindres recoins.* » (Ibid., p. 135) Cette même substance emporte avec elle un principe d'existence.

« *On devient le mouvement, on se laisse toucher par lui. C'est alors le Sensible, l'accès au goût de l'absolu, au goût de la vie en tant que principe d'existence absolu, qui émerge en silence dans la majestueuse lenteur d'un geste incarné.* » (Ibid., p. 139)

2.3 Présence et arts performatifs

2.3.1 La présence selon les professionnels du théâtre

Le terme présence prend une signification particulière lorsqu'il s'agit de qualifier la performance d'un acteur.

« Avoir de la présence dans le jargon théâtral, c'est savoir captiver l'attention du public et s'imposer ; c'est aussi être doué d'un "je-ne-sais-quoi" qui provoque immédiatement l'identification du spectateur, lui donnant l'impression de vivre ailleurs et dans un éternel présent. La présence serait, selon une opinion courante des gens du métier, le bien suprême que posséderait pour l'acteur, à éprouver pour le public. Elle est aussi le morceau de bravoure des théoriciens placés devant un mystère inexplicable, une conception idéaliste, voire mystique, du travail du comédien perpétuant ainsi, sans l'expliquer, le mythe du jeu sacré, rituel et indéfinissable de l'acteur (et parce que l'on touche) incontestablement un acteur fondateur de l'expérience théâtrale. » (Pavis, 1996, p. 270)

Dans une thèse portant sur la théâtralité dans l'enseignement, Edmée Runtz-Christan compare la position de l'enseignant à celui d'un acteur dans la mesure où les deux activités réclament un contexte semblable. Ainsi l'acteur et l'enseignant évoluent tous deux sur une scène, sous le regard d'un public, et transmettent une information. « *Classe et théâtre sont des espaces où la culture peut être mise en scène* » (Runtz-Christan, 2000, p. 20). La métaphore théâtrale permet de conceptualiser ce qui se passe dans une classe. L'enseignant comme le comédien

s'engage dans un rapport de transmission en réinstallant la complexité de la relation. A chaque cours, à chaque représentation, une relation se construit entre des individus concrets, incarnés, ayant des parcours singuliers, dans un cadre institutionnel et éthique.

« Cependant, il semble qu'une simple relation fonctionnelle entre les trois instances (comédien-texte-spectateur ou professeur-savoir-élève) n'assure qu'une efficacité minimale de la machine : tout peut être là sans qu'il y ait théâtre, sans que se produise l'effet pédagogique. Quel est alors ce "je-ne-sais-quoi" qui garantit au professeur et au comédien la magie de la réussite, ce plus, cet essentiel indéfinissable, cette présence indispensable aux deux phénomènes qui réunit les deux métiers ? » (Ibid. p. 21).

La présence de l'acteur, pour Ariane Mnouchkine, ne constitue pas un acte, mais un *état*. Pour cette metteuse en scène, l'acteur doit être entièrement là, il doit écouter, entendre, voir, regarder, sentir. Tout le travail de l'acteur consiste à rechercher et maintenir cet *état* (Banu, 2001).

2.3.2 La présence dans le cadre de la gestuelle du Sensible

La relation que Danis Bois entretient avec l'art performatif procède de l'entrelacement réciproque de deux mondes : celui de la thérapie et celui de l'art. Leão (2002, p. 205) décrit le mécanisme qui a conduit à l'élaboration du mouvement codifié, un des outils de la SPP. Le mouvement codifié est un ensemble d'environ quatre cent séquences regroupées en quatre niveaux d'éveil corporel. Cette chorégraphie a été établie, tel un protocole, dans le but d'aider le pratiquant à entrer en relation de réciprocité avec son mouvement interne. Elle le cite :

« Je me mets d'abord en condition de percevant et je laisse venir à moi l'éclosion d'impulsions organiques que je prolonge dans le geste. Je procède ensuite à une sélection méticuleuse de certaines séquences qui m'apparaissent justes selon des critères spécifiques. Il s'en suit alors une phase d'intégration et de mémorisation des enchaînements qui remplissent les conditions de justesse. »

Le mouvement codifié, appelé aujourd'hui « la gestuelle du Sensible » n'a pas été pensé mais d'abord perçu et ressenti. Ce processus s'est déroulé en plusieurs étapes, dont la principale est la création d'un état de disponibilité perceptive permettant l'émergence des impulsions internes. Cet état est un accès à un principe d'immédiateté, ce quelque chose à venir qu'il faut saisir dès sa source d'émergence. « C'est l'attente protentionnelle dont la vocation est de saisir une forme inédite non programmée d'avance. L'information cinétique n'existe pas avant d'être contemplée, et le spectacle nouveau appartient à l'immédiat de la saisie » (Ibid. p. 230). En marge de la relation acteur/spectateur, une relation s'établit entre l'acteur et son chorégraphe ou son metteuse en scène. Pour Aprea, c'est à travers cette présence réciproque

que le metteur en scène s'efforce de faire découvrir à l'artiste la force de création non seulement au moment où elle explose dans une expression, mais également en lui apprenant à poser une attention particulière sur le corps, pour lui permettre d'aller avec lucidité au devant de l'émergence de la force créatrice.

« Cette qualité de présence donnait accès à une autre nature de créativité pédagogique, différente et complémentaire de celle issue de la connaissance approfondie de la technique : la capacité de s'inscrire dans l'immédiateté du moment, d'être à l'écoute de ce qui se passe dans l'instant et de le faire circuler. C'est-à-dire, qu'à la source d'un acte créatif et authentique de médiation il y avait un état particulier de réceptivité perceptive. » (Aprea, 2007, p. 7)

Maria Leão décrit « une mise en situation extrême de paroxysme perceptif, la saisie d'une potentialité organique commune qui se donne dans un principe d'immédiateté perceptive, et finalement un acte total qui n'est pas remémoration, mais déploiement continu d'un présent mouvant et émouvant. » (2002, p. 210). Il s'agit de créer les conditions pour que la personne soit l'œuvre d'elle-même, de son propre avènement. Il est probable que cette impulsion créatrice décrite par les pratiquants de la SPP est de même nature que le « je-ne-sais-quoi » cité par Pavis et Jankélévitch ou l'état obtenu comme une grâce par les acteurs de Mnouchkine.

2.4 Présence et paradigme du Sensible

En somato-psychopédagogie il s'agit d'installer une présence dans le sens d'un rapport profond avec soi-même reposant sur l'éprouvé corporel, mais il est tout aussi important que le patient puisse entrer en relation d'empathie avec le somato-psychopédaogogue. Ces auto et hétéro-empathies sont indispensables dans une relation d'accompagnement. Pacherie en dit : « L'empathie n'est donc pas simplement un instrument de connaissance des émotions d'autrui ; c'est aussi un instrument de construction de soi en tant qu'être social pris dans un réseau de norme » (2004, p. 181).

2.4.1 La réciprocité actuante.

Il s'agit de vivre une présence à soi en relation avec l'autre, or comment peut-on établir un contact authentique avec l'autre si l'on n'est pas en contact profond avec soi-même ? C'est au cœur de cette interrogation que se cache la clé d'un accompagnement réussi. Si la relation d'accompagnement est une rencontre, il n'existe pas de vraie rencontre sans véritable contact

avec l'autre. Rogers parle d'une relation d'empathie avec son patient, Bois va au-delà et la nomme réciprocité actuante :

« Nous avons choisi le terme de "réciprocité" pour insister sur le fait que le Sensible se donne sur un mode d'implication partagée, du pédagogue avec son étudiant, du thérapeute envers son patient et, surtout, du sujet envers son propre mouvement interne. En effet, c'est par l'implication totale du sujet dans la relation de perception de soi que le Sensible se dévoile : le Sensible n'est pas un objet extérieur au sujet, le Sensible est le sujet lui-même dans son devenir actualisé. 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.

Enfin, nous avons précisé la réciprocité par le terme "actuante" pour mettre en valeur les faits suivants : la relation au Sensible résulte toujours d'un acte conscient, dans une situation spécifiée ; il y a mise en œuvre d'une action précise ; il y a des conditions d'accès précises. De plus, "actuante" rappelle aussi la notion d'évolutivité propre au Sensible : en effet, le Sensible est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même. » (Bois, Austry, 2007, p. 11).

Nous voyons ainsi que la qualité de l'échange est accrue. Dans une relation d'empathie un des acteurs perçoit l'autre, dans une réciprocité actuante, les deux acteurs sont concernés et l'intensité de leur relation est équivalente.

2.4.2 Qualité de présence

Dans l'entretien individuel ou de groupe, il faut donc veiller à ce que tout le monde soit présent, et si possible d'une présence ouverte, fertile et accueillante. On peut dire que la notion de perception constitue dans notre approche un cadre panoramique et multimodal dans lequel la personne est invitée à transformer ses degrés de conscience perceptive. Concrètement, entre le début et la fin d'une série de séances, la personne perçoit de plus en plus de choses, et des choses de plus en plus riches.

Les étapes de la spirale processuelle du Sensible décrite par Bois (2007, p. 289) montrent qu'une personne mise en situation de percevoir son Sensible, passe par diverses étapes qui sont un sentiment de chaleur, puis de profondeur, de globalité et de présence à soi se cristallisant en un sentiment d'exister pleinement. La qualité de présence à soi décrite par les étudiants s'apparente à la description donnée par les performateurs lorsqu'ils décrivent leur état de présence face au public. Nous sommes alors dans une présence « palpable », organique, propice à la « contagion tonique », et débouchant sur un état de réciprocité actuante. L'extrait suivant est tiré de la thèse de Bois (2007, p. 341) :

« Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui ou à l'environnement : je suis présent à une personne à, ou dans, une situation. Mais ici, il s'agit d'une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation. »

L'analyse de journaux de bord, matière première de la thèse de Bois, laisse apparaître que la présence à soi induit des retombées positives envers la personne qui l'expérimente. Elle renvoie tout d'abord à un plaisir d'être avec soi-même. Cette réciprocité avec soi-même est *« également précieuse pour les rapports interpersonnels dans la mesure où bien des personnes ont une tendance à attendre ce même bien-être de la présence et de l'attention d'autrui »* (Humpich ; Lefloch-Humpich, 2009, p. 96). La présence à soi révèle à la personne sa véritable singularité, et de là consolide son identité. Les retombées concernent alors d'avantage son entourage dans la mesure où : *« nous pouvons supposer qu'une personne ayant la chance de se rencontrer dans une réciprocité intra personnelle riche fera peser moins d'attentes sur son entourage à ce même niveau. »* (Ibid. p. 97)

2.5 Présence et temporalité

L'expérience de la présence à soi modifie notre perception de la temporalité. Une des forces de la somato-psychopédagogie est de permettre à la personne expérimentant une situation extra-quotidienne, de vivre l'instant présent. *« La personne cesse d'être dans la remémoration d'un passé, dans la projection vers un futur ou encore dans la constatation d'un écart entre ce qu'elle vit au présent et ce qu'elle attendait de vivre. »* (Ibid. p. 96).

2.5.1 Présence et temps

En poursuivant nos recherches sur la qualification de la temporalité, parmi les expressions qui permettent d'évoquer le présent, nous trouvons le mot *« maintenant »*. Ce terme désignait tout d'abord (XII^e siècle) un futur immédiat et signifiait *« aussitôt »*, ce qui va survenir dans l'instant, comme lorsque nous calmions l'impatience d'un interlocuteur en lui signifiant je le fais à l'instant. Le sens actuel de *« maintenant »*, ce qui a lieu dans le moment présent, s'est imposé au XVI^e siècle et a pris la place de *« or »* qui venait de l'expression latine *« hac hora »* (Bloch, Etymologie, PUF, 1975). *« Maintenant »* dérive du latin *« manus »*, il s'agit de ne pas marquer d'interruption entre une action et une autre : la main ne lâche pas ce qu'elle tient. *« Or »* tout comme *« maintenant »* ne considèrent pas le temps comme susceptible d'un

découpage permettant de le constituer de points successifs dépourvus d'épaisseur. Chaque instant, y compris le présent, s'étale, et ces points temporels sont « flous ».

Parler du temps présent nous questionne sur la notion de temps. Pour les philosophes il est un problème très complexe, il est presque indéfinissable.

« Qu'est-ce donc que le temps? Qui pourra l'expliquer clairement et en peu de mots ? Qui pourra, pour en parler convenablement, le saisir même par la pensée ? Cependant quel sujet plus connu, plus familier de nos conversations que le temps ? Nous le comprenons très bien quand nous en parlons ; nous comprenons même ce que les autres nous en disent. » (Augustin, Chapitre 14).

Le temps est insaisissable pour une raison simple, il est en nous. Notre langage nous permet - et nous contraint - à le diviser en trois parties :

- le passé
- le présent
- le futur

Le présent serait la ligne de séparation entre le passé et le futur. Concernant le présent, il s'agit de la partie du temps qui est actuelle, qui correspond au moment où vous lisez ce texte. St Augustin a proposé la solution suivante au problème du temps :

« Il y a trois temps, le présent du passé, le présent du futur et le présent du présent. [...] Le présent du passé, c'est la mémoire ; le présent du présent, c'est l'attention actuelle ; le présent de l'avenir, c'est son attente. » (Augustin, Chapitre 20).

Il désigne comme présent, le temps de la pensée, c'est-à-dire que quand je pense au passé ou à l'avenir, je suis toujours au temps présent, le temps dans lequel je pense toujours. S'il était toujours présent sans passer au passé, il ne serait plus le temps mais l'éternité. Pour lui, le temps vécu ne nous fournit pas d'expérience du passé, du présent et du futur, mais une triple modalité de la présence dans l'attente (présent du futur), l'attention (présent du présent), et la mémoire (présent du passé). *« La trouvaille inestimable de Saint Augustin en réduisant l'extension du temps à la distension de l'âme, est d'avoir lié cette distension à la faille qui ne cesse de s'insérer au cœur du triple présent. »* (Ricœur, 1983, p. 41)

La présence à soi est toujours éprouvée dans le présent du présent. Comment habiter le présent, et ne pas être décalé de lui ? Le moyen d'éducation au temps présent est la lenteur, c'est de la lenteur que jaillit l'immédiateté. Au sens de Bois, il y a deux temps qu'il faut honorer, le temps présent et le temps à venir. Le temps le plus important est celui à venir, le temps qu'il nous reste à vivre, or ce qui est à la bordure du temps à venir : c'est le présent, ou

plus précisément la dynamique de l'advenir définie par Danis Bois dans des termes que nous clarifierons plus loin (§ 2.5.5).

2.5.2 Etre dans le temps présent

La plupart du temps, les gens pensent être présents au monde qui les entoure, mais le sont-ils vraiment ? Pour Bois, l'homme peut ne pas habiter son corps (2007, p. 75). Il peut être en quelque sorte un « présent-absent » à sa vie, dès lors qu'il a perdu le contact avec son vécu.

En m'inspirant d'un roman de Mercier (2008), je dirais comme de Prado que « *nous vivons ici et maintenant, ce qui était avant et en d'autres lieux est du passé, [...] dont un petit reste est encore accessible dans les fragments désordonnés du souvenir [...].* » Cependant lorsque nous observons le monde qui nous entoure, les gens qui l'habitent, sont présents « *ici et maintenant devant nous* » mais leur propre relation avec leur passé ne réside que dans des souvenirs qu'ils vivent au présent.

Dans nos vies, nous ne sommes pas limités à notre présent, mais largement déployés dans le passé. C'est parce que nous avons des sentiments, des réminiscences de ce passé que nous sommes ainsi aujourd'hui. Nous vivons le présent, mais le souvenir des actions passées, le goût dont elles nous ont imprégné, colore, déforme notre perception du présent. C'est l'effet de nos sentiments qui détermine qui nous sommes et ce que c'est d'être nous.

Il faut apprendre à vivre disait Horace. Mais le présent est fugace, fugitif, il se volatilise, il est ineffable. On vit le présent ou on le dit, mais dès que l'on essaye de le décrire, il est déjà passé. Il n'existe pas, et pourtant il est tout ce que nous avons.

« Le temps suppose une vue sur le temps. Il n'est donc pas comme un ruisseau, il n'est pas une substance fluente. [...] Le passé et l'avenir n'existent que trop dans le monde, ils existent au présent, et ce qui manque à l'être lui-même pour être temporel, c'est le non être de l'ailleurs, de l'autrefois et du demain » (Merleau-Ponty, 1945, p. 472).

Nous œuvrons pour une perception du présent, dégagée de la force attractive du passé et de la tendance projective dans le futur, nous sommes présents au présent. En somatopsychopédagogie, le passé acquiert une essence différente, « *Dans le contexte du Sensible le passé semble se réactualiser dans le présent sous la forme de perceptions nouvelles d'états intérieurs, de tonalités qui véhiculent le souvenir enfoui d'un état, d'une attitude, d'un rapport plus que d'un événement.* » (Bois, 2007, p. 279). L'attention ordinaire portée sur ce qui est en train de se dérouler, ou qui est juste passé, véhicule parfois des regards qui appartiennent aux habitudes anciennes de pensée et de vie. « *L'immédiateté* » que nous

essayons de saisir, inclut tous les phénomènes intérieurs qui se révèlent dans l'instant du présent. Pour Bois, être présent à l'écoulement du temps « *c'est pénétrer chaque information disponible en son sein. On entre alors dans un processus de temps utile* » (Bois, 2002b, p. 93) où les conditions de réception de l'information se jouent dans la sphère de l'immédiateté.

En somato-psycho-pédagogie,

« la relation au Sensible, telle que nous l'entrevoions, est née d'un contact direct avec le corps. C'est bien à travers le toucher manuel que s'est élaborée la donnée d'un Sensible incarné. Cette vision du Sensible s'inspire de la phénoménologie, puisqu'elle fait appel aux expériences subjectives qui émergent du champ de l'immédiateté, mais ici elle n'est pas entrevue de manière conceptuelle, l'appréhension du corps sensible ne prend sens que s'il a été vécu dans sa chair » (Bois, 2007, p. 60)

Rappelons que c'est en renouvelant son rapport au corps que la personne renouvelle son rapport à elle et au temps, en faisant l'expérience de l'immédiateté.

La perception du temps futur, non pas un futur imaginé, extrapolé à partir d'une réflexion ou d'une projection, mais ressenti et vécu sera développée dans un paragraphe suivant. Cette perception particulière est désignée comme un « advenir », mais étudions tout d'abord la notion d'immédiateté.

2.5.3 Concept de l'immédiateté

Le concept de l'immédiateté donne accès à l'instant présent, à un état d'être à soi et en même temps d'être à l'autre, un état de présence à soi, de présence à l'autre, sans distance.

Bois propose en ce sens des mises en situation corporelles extra-quotidiennes² comme terrain d'apprentissage pour honorer l'instant du présent.

« Ici, la notion d'action vécue implique une dimension qualitative et perceptive forte. Est considérée comme étant vécue, une action réelle perçue, conscientisée et ressentie par le sujet en temps réel de l'action. » (Rosenberg, 2009, p. 348)

De la relation au corps découle une présence à soi d'une autre nature. Le mouvement devient à vitesse lente, un véritable déploiement du soi ou du « moi », pour reprendre le propos de Maine de Biran, le philosophe du « sentiment d'existence ». Pour lui « *la conscience est un état de vigilance intense, une incessante veille du moi.* » On comprend mieux alors son cogito quand il dit en réponse au cogito de Descartes « *Je pense donc je suis* » versus « *Je me sens*

² Dans le langage de la SPP, la locution « extra-quotidienne » fait référence à une expérience vécue par une personne lorsqu'elle fait l'expérience inédite du rapport à son corps par la mise en situation qui est proposée, par exemple : la médiation manuelle, la nature du rapport, la sollicitation de son attention ou l'ouverture à de nouvelles possibilités perceptives.

exister, je sens que je sens. » Cette perception particulière, propre au mouvement, est dénommée aperception interne immédiate. C'est en quelque sorte la faculté qu'a la conscience perceptive d'interroger la sphère d'activité liée à l'action et au mouvement.

Nous appuyons les propos développés au dessus par quelques extraits d'une interview de Bois. Roman (2008a, p. 11-13) le questionne sur l'émergence du sentiment d'immédiateté.

« Mais vous avez bien compris que l'expression de l'immédiateté c'est le mouvement interne, c'est le mouvement substantiel. C'est à dire le mouvement qui anime la totalité. Et qui se temporalise dans notre corps. Mais qui est exactement de la même nature que le mouvement substantiel. Si vous le pénétrez à l'intérieur de vous, vous avez accès à toute sa dimension. Et donc c'est la méditation qui m'a fait prendre conscience de ça. Cet état où je me sens dans un lieu partout à la fois et où je ressens une appartenance à ma totalité. Quand on sort de ce lieu on entre dans la temporalité, avec le passé, le présent, le futur. Et là ça répond à d'autres lois. [...]

L'homme est conçu pour être animé d'une immédiateté. Quand vous « pensez passé », vous le faites à partir de votre immédiateté. Même si vous « pensez futur », vous êtes encore dans votre immédiateté. Qu'on le veuille ou non, on est condamné à vivre l'immédiateté. On peut simplement s'en extraire, en conscience. »

A la question concernant le processus d'apprentissage permettant aux praticiens, et aux gens en général de changer de référentiel, de point de vue sur l'évènement, Bois répond à Roman (*Ibid.*) :

« [...] la notion courante d'immédiateté, au sens naturaliste, portait une urgence à vivre. Si je veux saisir l'immédiateté il faut que j'aie le plus vite possible. Cet allant de soi qui veut que l'immédiateté est quelque chose qui passe tellement vite qu'on ne peut pas l'attraper, et tellement vite qu'elle est irrémédiable. [...] J'ai été très surpris de constater que le meilleur moyen de pénétrer l'immédiateté c'était la lenteur. Cela m'a fait un choc cognitif. C'est même mieux que ça : il faut que ce soit la plus grande lenteur qui soit, à condition que ça ne soit pas arrêté. C'est surprenant : comment comprendre que l'immédiateté s'attrape grâce à la lenteur ? Le meilleur outil pédagogique pour accéder à l'immédiateté c'est l'accès à la lenteur. Car la lenteur va soigner la présence à soi. Et on commence à percevoir les détails de la globalité. »

Au sens de Bois, l'immédiateté n'est pas une notion temporelle, c'est un lieu, c'est une dimension spatiale. « *Ce n'est pas un moment qui se situe entre un passé et un futur* », c'est un état d'accueil de ce que l'on ne connaît pas encore, c'est un point de vue différent sur les évènements. « *C'est un " état vertigineux", car il y a une absence de référence.* » La seule référence est ce que nous ressentons, sans temps de latence, où la réflexion n'a pas accès.

2.5.4 Pratique de l'immédiateté en somato-psychopédagogie

Le meilleur outil pédagogique en SPP pour accéder à l'immédiateté est la lenteur, la lenteur va affiner la présence à soi. On commence ainsi à percevoir les détails de la globalité jusqu'au moment où, quand on est synchrone au mouvement qui se donne dans le corps, on pénètre l'immédiateté. Mais si on n'est pas fusionné à ce mouvement interne, rien ne se passe.

La SPP et surtout la gymnastique sensorielle (Noël, 2000) offre un cadre d'apprentissage du geste qui permet le développement d'un rapport plus riche et plus fin à l'intériorité corporelle. Elle devient ainsi le support d'une présence capable de toucher et d'être touchée, de se mouvoir et d'émouvoir. Une des clefs d'accès est la lenteur qui oblige à une présence toute particulière à un « en-soi », et offre de cette façon l'accès à travers un geste objectif, à la subjectivité contenue dans l'existence d'un motif de ce geste. Cette lenteur permet de découvrir « l'agir avant le mouvement », elle permet par ailleurs la découverte des invariants du geste et facilite une auto-explicitation du contenu de l'expérience. Une carence du rapport perceptif que l'on entretient envers son corps peut être la cause d'un manque de présence à soi. Bois a catégorisé six niveaux d'inconscient : « *les a priori inconscients, les oublis physiologiques, les secrets non formulables, la mémoire corporéisée, l'inconscient refoulé psychanalytique et l'inconscient cognitif.* » (Bois, 2006, p. 53)

Dans la continuité de ce qui est énoncé, le manque de présence à soi devint le terreau de troubles qui concernent d'une part la relation au Sensible et d'autre part la relation que la personne entretient avec elle-même. Elles se déclinent en une série de pathologies dites du non-être et de troubles du rapport à la tonalité interne. Les pathologies du « non-être » décrivent un ensemble de déficits, se rapportant aux perturbations possibles du rapport que la personne entretient avec les éléments de la vie en général. Elles se caractérisent par des rapports déficitaires « *au corps, au silence, à l'éprouvé, à l'immédiateté, à l'élan créateur et au sens de la vie.* » (*Ibid.*, p. 178).

Les troubles du rapport individuel à la tonalité interne s'installent lorsqu'une personne est victime de son milieu culturel, de son mode d'éducation, du climat familial ou de pressions sociales. Les personnes sont alors amenées à cacher leurs expressions corporelles, leurs mimiques, leurs émotions ou leur souhait profond (*Ibid.*, p. 194). A l'instar des pathologies du non-être, la personne souffre de mal-être ou d'incompréhension, qui dans des cas plus sévères débouche sur une somatisation. Pour vraiment aider quelqu'un, l'aide doit avoir lieu dans le présent. Cela veut dire que nous devons aider les gens à venir plus près de ce qu'ils fuient, de ce dont ils se déconnectent ou se protègent et puis rencontrer cela directement dans le présent

plutôt que de continuer à travailler sur leurs différentes formes de compensation. En offrant à vivre la vie organique avec une intensité extra quotidienne (c'est-à-dire un degré d'existence qui est absent dans la perception quotidienne), il y a une réelle invitation à retrouver une authenticité de présence, d'abord dans ses actions physiques, ensuite dans sa vie.... Ce qui surprend, c'est la faiblesse du rapport de soi à soi qui y est implicite. Pourtant, la présence est le lien intime de soi à soi et le lien de soi au présent. Ainsi grâce à elle, nous sommes en mesure de développer la présence du sujet à lui-même durant toute la durée du geste. Je rappelle que cette opération n'est pas accessible à une perception naturaliste. A vitesse usuelle, on sait que l'on bouge, mais on ne sent pas les effets de son mouvement.

2.5.5 De l'immédiateté à l'advenir.

Question au Dalai Lama : « *Qu'est ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ?* »

Il a répondu :

« Les hommes. [...] Ils pensent anxieusement au futur et oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir ... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

L'immédiateté décrite au paragraphe précédent se situe dans un lieu qui s'apparente à une dimension spatiale. Elle est un état d'esprit, une intuition issue d'un époque phénoménologique, à la frontière de deux temps, le temps passé et le temps à venir. « *Le principe d'immédiateté se trouve au cœur de l'acte de perception, [...] c'est un acte voué et dévoué au présent.* » (Bois, 2001, p. 68)

Bois a développé un concept par lequel une personne consciente à elle, vivant l'instant présent, se percevant percevant, établit un rapport particulier au temps. Il a nommé cet état : l' « *advenir* » (2009b, p. 6-15). Une personne vivant intensément le présent, se trouve à la bordure de son futur et développe une vision panoramique de ces temporalités.

La notion « d'advenir » est intimement liée à la perception subjective que nous avons du temps qui passe, et plus finement à celle du temps à venir. Etymologiquement, advenir provient de l'expression en vieux français, de ce que nous nommons aujourd'hui : avenir. L'avenir temporel est ce qui est encore à venir. Nous nous trouvons dans une situation où depuis l'instant présent, nous essayons de percevoir un futur. Il s'agit d'une situation paradoxale, car percevoir l'avenir signifierait qu'il est déjà réalisé, que nous sommes les acteurs d'une pièce déjà écrite ou que nous suivons un chemin tracé, une destinée à laquelle nous ne pourrions échapper. Cette notion s'oppose au concept de libre arbitre, à la possibilité

d'influer, d'infléchir le cours des évènements par notre volonté. L'advenir tel que le conçoit Danis Bois est « *d'une autre nature puisque l'advenir est le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et l'observe.* » (*Ibid.*) L'advenir se traduit alors par une somme d'informations ouvrant des perspectives pour le futur, permettant ainsi l'anticipation et l'élaboration de stratégies face à divers possibles.

Notre disposition habituelle vers le futur est la résultante de situations que nous avons déjà vécues, d'un matériau dont nous disposons. Bois met en balance cette inspiration naturelle avec quelque chose qui n'est pas de l'ordre du « déjà là », mais en rupture totale avec les concepts ordinaires. L'information que le futur va nous amener n'est pas dans la continuité de notre passé, mais équilibre ce « déjà là ». C'est en se tenant à la bordure entre qui on est, et la bordure de son futur, que ce qui n'est pas encore là va être accueilli, et en s'y glissant va révéler par contraste un état ancien qui était jusqu'alors imperçu. Il décrit en six points ce qui caractérise le concept d'advenir et définit la posture du sujet qui vit l'expérience. (*Ibid.*)

Le premier point concerne l'implication du sujet à vivre le moment présent. La quête de « *la présence à l'instant présent* » s'élabore à partir d'une présence à soi intense issue d'un contact conscient avec l'intériorité du corps. Le second est sa neutralité vis-à-vis des informations qui se donnent à lui. La *neutralité active* permet de laisser venir à soi des informations provenant de l'intériorité, et dans cette posture de « *savoir attendre* » d'accéder à des informations qui autrement ne seraient pas apparues à la conscience. Le troisième point concerne la position du sujet à se tenir en bordure du futur dans une intense présence au présent. « *Ce lieu de croisement entre le futur et le présent me faisait advenir : perception étrange d'un sentiment de renouvellement face à des informations qui advenaient dans mon actuel, sans que je puisse ni les imaginer ni les concevoir a priori.* » (*Ibid.*) Cette posture devient un chiasme à travers lequel s'entremêlent des images ou des pensées, empruntant des tonalités différentes. Dès lors que le sujet en apprend quelque chose de nouveau, elles prennent le sens d'informations. Il s'agit alors du quatrième point de notre énumération. La perception naturaliste de l'avenir se construit à partir d'un vécu passé, et la reconnaissance de la nouveauté se distingue par comparaison avec l'ancien. Mais ici, c'est « *la nouveauté qui émergeait de l'advenir qui révélait un ancien imperçu.* » Dans ce lieu de l'advenir, le passé peut s'appréhender selon trois modalités. Il peut s'agir d'une *réflexion* mettant le focus sur un moment particulier du passé, d'une remémoration *spontanée* ou d'un souvenir activé par *contraste* avec ce qui émane de l'advenir. Il s'agit alors du cinquième point. Le sixième point concerne l'adaptation de la personne au contact de l'advenir. Elle devient plus adaptable, capable de renouveler ses points de vue. Elle apprend à composer avec les informations

provenant du futur, ce qu'elle ne connaît pas aujourd'hui, elle sera en mesure de le discerner dans son avenir et en faire une force de croissance et de renouvellement. Cette posture est une déclinaison d'un état particulier décrit précédemment, où une intense présence à soi conduit à la perception immédiate d'états à l'intérieur du corps, conviés à n'apparaître qu'une seule et unique fois dans le champ de conscience de la personne.

2.6 Présence et question du soi

Parler du soi est un exercice auquel se sont confrontés les philosophes, de l'antiquité à nos jours. La présence consiste à porter son attention sur ce que l'on est en train de vivre, et de ressentir intensément le moment présent, un état d'ouverture. Lorsque Honoré (2005, p. 284) tente d'évoquer la présence de quelqu'un ou de quelque chose, ou sa propre présence à ce quelqu'un ou quelque chose, il pense à sa position dans l'espace et dans le temps et à une désignation faite de représentations. Par un effort d'ouverture à la présence, il découvre les limites de la pensée et la force de l'éprouvé.

« Dans l'ouverture à la présence, j'excède mes représentations, mes significations, mes valeurs, mes croyances, mon mode habituel de penser, pour aller vers ce qui est présent, en me laissant envelopper par la présence elle-même. Butant sur les limites de la pensée, je n'acquies pas un savoir sur cette présence, mais j'en fais l'épreuve » (ibid. p. 284).

Ainsi parler de la présence implique pour Ricœur (1996, p. 14) que le sujet véritable auquel se rapporte l'action, la parole ou l'expérience ne peut jamais être présenté à la troisième personne : il doit se présenter soi-même à la première personne, dans ce que les philosophes appellent une « auto-position ».

« Je tiens ici pour paradigmatique des philosophies du sujet que celui-ci y soit formulé en première personne - ego cogito -, que le "je" se définisse comme moi empirique ou comme je transcendantal, que le "je" soit posé absolument c'est-à-dire sans vis-à-vis, ou relativement, l'égologie requérant le complément intrinsèque de l'intersubjectivité. Dans tous ces cas de figure, le sujet c'est "je" ».

2.6.1 Présence et être-là

La présence consiste à porter son attention sur ce que l'on est en train de vivre, et de ressentir intensément le moment présent, dans un état d'ouverture. Pour rencontrer *la présence*, nous n'avons pas à faire de détour, mais à nous immerger dans ce que nous sommes, c'est à dire l'Être. Être présent, c'est *être*. L'expression « être soi-même » signifie d'abord une simple relation d'identité qui renvoie surtout à notre essence profonde. Au sens de Heidegger nous

pourrions dire que l'Être est comparable à une racine qui serait la racine de toute chose, de la pensée comme de l'existence. L'ontologie s'intéresse à l'Être comme source, et à l'Homme pour qui l'Être a un sens. Heidegger nomme Dasein ce qui désigne l'Homme comme Être, qui pose la question de l'Être en se la posant (Honoré, 2005).

L'état de présence à soi et à l'autre, en permettant de se placer ailleurs que dans les mécanismes mentaux et émotionnels qui gouvernent souvent nos attitudes relationnelles, ouvre sur le monde de la créativité, offert à notre exploration. Jaspers se place également dans cette perspective :

« Je suis moi-même quand je cesse de me réfugier derrière un point de vue objectif que je ne fais que représenter, et que, tout comme moi-même, l'autre existence ne peut plus être objet pour moi. On rencontre ici une présence qu'on a pu appeler immédiateté, mais qui n'est pas une donnée première, passive, de la nature, mais l'être présent d'une réalité non objectivable. On peut dire : ne pas vraiment devenir présent, cela revient à être seulement objet et à ne voir l'être que comme objet ; être véritablement présent, c'est exister. » (Jaspers, 1986, p. 113-114)

Le terme *Existenz* désigne pour lui, l'expérience indescriptible de la liberté et de la possibilité qui constitue l'être authentique de l'homme, qui prend conscience de « *das Umgreifende* », « l'englobant » en faisant face aux situations limites comme le hasard, la souffrance, le conflit, la faute et la mort. L'englobant désigne les limites ultimes de l'être, l'horizon indéfini de toute expérience possible, subjective et objective, qui ne peut jamais être appréhendé rationnellement.

Pour Louis Lavelle (1934, p. 36), la notion de l'être est beaucoup plus claire et plus aisée à saisir que celle du moi.

« Car le moi nous échappe dès que nous essayons de le fixer : il est mobile et évanouissant [...]. Des inconvénients de ce genre ne se produisent pas quand il s'agit de l'être : car l'être est toujours présent tout entier, et il n'y a pas un seul caractère ni un seul élément du réel qui puisse lui échapper, qui ne constitue un aspect qui ne tombe sous sa juridiction. »

Ainsi dit-il, à partir du moment où nous avons pu distinguer la présence de l'être et notre présence à l'être, nous concevons très bien que l'être puisse nous être toujours présent sans que nous soyons nous-mêmes toujours présents.

2.6.2 La notion de Soi

La notion de Soi occupe une place importante dans la recherche en psychologie sociale et en psychologie de la personnalité, probablement à cause de son importance dans la vie de chacun. Pour James (1890) elle se décline en un « *soi* » : matériel, social et spirituel. Il peut

être considéré comme un objet de connaissance et d'évaluation de nous-mêmes, et à l'origine de nos actes et de nos pensées.

Le « *soi* » est plus modeste, souligne l'impersonnalité là où le « *je* » renvoie immédiatement à l'égoïsme. Privilégier le soi, en ce sens, c'est privilégier la distance, c'est oublier l'égoïsme spontané, c'est s'ouvrir à l'altérité.

2.6.3 La définition du Soi

La définition du Soi recouvre *une richesse de notions qui lui sont liées*. Trois grandes périodes d'intérêt pour le Soi peuvent être déterminées : le début du XX^e siècle avec les ouvrages de James (1890), Baldwin (1897) et Cooley (1902), les années 30 avec les travaux de Mead (1934), et enfin la fin des années 70 avec l'émergence d'un attrait de la psychologie sociale expérimentale pour le Soi (tels Markus en 1977, Rogers, Kuiper et Kirker, 1977). La recherche actuelle sur le Soi s'intéresse à la façon dont nous nous définissons (concept de Soi), nous nous évaluons (estime de Soi), et nous « nous présentons » à autrui aussi bien qu'à nous-mêmes (présentation de Soi).

2.6.3.1 Émergence en psychologie

Le chapitre consacré par James à la conscience de Soi dans son ouvrage *Principes de psychologie* (1890), va constituer une transition majeure dans les conceptions du Soi. L'étude du Soi comme un phénomène social entraîne une rupture dans l'approche jusqu'alors philosophique de cette notion. Pour lui, le Soi se décompose en Soi-objet et Soi-agent. Le Soi en tant qu'objet réfère à la connaissance et à l'évaluation de nous-mêmes, analogue dans son principe à la connaissance que nous avons d'autrui. Le Soi en tant qu'agent est une structure exécutive du système mental qui dirige et contrôle les expériences, les pensées et les actes.

Il fait la différence entre plusieurs significations du Soi, comprenant le Soi matériel (tout ce qui m'est propre ; mes mains, et mes yeux par distinction des vôtres). Le Soi social (la reconnaissance qu'ont mes amis de moi : comme élève de ..., mon métier de formateur, etc.) correspond à la fois aux différentes perceptions que divers individus ont d'une personne et aux différentes perceptions que cette personne a de chacun de ces individus. Et le Soi connaissant, ma conscience momentanée, le Soi qui lit ce mémoire et ressent une petite faim. Il renvoie ainsi à la notion d'identité personnelle, et implique une réflexion sur soi qui fait apparaître ce que je suis, c'est à dire, mon essence. Seul un sujet pensant, conscient d'être,

élabore l'idée du soi-même par laquelle il cherche à se définir, le soi-même renvoie à la conscience de soi.

Baldwin fut le premier psychologue à considérer la personnalité d'un individu comme un produit social et culturel qui se refléterait dans sa vision de Soi et d'autrui. Le socius, dans sa conception, présente deux aspects reliés, l'ego et l'alter. L'alter représente les pensées (ce qui est dans notre conscience) que nous avons sur les personnes que nous connaissons, que nous pouvons imaginer, ou qui sont fictives ou mythiques. L'ego réfère aux pensées que nous avons sur nous-mêmes (comment nous nous voyons).

La grande majorité des cognitivistes s'accorde à définir indifféremment la connaissance de soi, le concept de soi ou l'estime de soi en termes de perceptions, de conceptions, de représentations ou de croyances personnelles sur soi reflétant des degrés variés mais avérés de subjectivité. Il est difficile de définir clairement ses contours. Chaque courant possède sa propre représentation. Le soi est fait d'un ensemble complexe de perceptions, qui s'élaborent à notre insu, influencent nos actions et ne sont pas directement appréhendables par le sujet.

2.6.3.2 Le Moi ressentant

En SPP, nous préférons parler du moi ressentant, car il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se construit sur la base de rapports éprouvés et conscientisés que la personne entretient avec son corps, avec ses actions et avec autrui.

« Il est question ici, pour percevoir les tonalités de fond corporelles, de posséder un "tact rapide", un "toucher intérieur", disait aussi Maine de Biran, qui réceptionne tous ces phénomènes émergents internes. "L'étrécissement du champ de conscience, voici bien l'un des caractères surprenant de la vie mentale", remarquait William James. Il est un fait que l'attention de l'homme est souvent dispersée, "une absence de présence". Mais l'apprentissage perceptif montre qu'il ne s'agit pas d'une déficience de l'organe sensible mais plutôt d'une absence de capacité à mobiliser l'attention vers la nature profonde de l'être qui anime l'intériorité. » (Bois, 2006, p. 43)

Nous mettons ainsi l'accent sur une qualité de rapport que l'homme entretient avec sa vie.

2.6.3.3 Ouverture à la présence à soi

L'ouverture aux changements et la présence à soi-même permettent d'agir de manière consciente et délibérée, en restant proche de soi. Une action de cette nature nous amène à construire un quotidien, une vie qui nous ressemble davantage. En prenant conscience de tout ce qui nous caractérise et en acceptant d'en tenir compte, nous portons ce que nous sommes.

Ce faisant, nous nous éloignons d'une position passive caractérisée par des réactions souvent conditionnées et défensives.

Cela nous demande de faire un effort de chaque minute pour rester en contact avec l'instant présent, tel qu'il est, et d'éviter que nos pensées habituelles, machinales, nous entraînent dans la répétition inlassable des mêmes expériences. Il est ainsi possible de s'enraciner dans la Présence, à condition de s'engager dans la pratique, de changer notre fonctionnement et apprendre à être là.

« Recueillir la présence. Être là. Car la présence n'est pas, telle que j'imagine qu'elle doit être [...], il s'agit de la mienne, de notre co-présence : être là, en être, en faire partie, me trouver tout entier par ce qu'il y a lieu, concerné de manière privilégié comme ce en quoi la présence peut devenir sens » (Jourde, 2002, p. 36).

Nous entrevoyons ainsi la présence comme disposition qui peut nous mener à la question du sens. Dans la synthèse des résultats de Large (2007, p. 122), « *la transformation en lien avec le corps sensible commence par une présence, qui permet une lucidité de conscience et de prendre du recul. C'est une "présence d'être" qui se donne.* »

2.6.4 Soi-même

2.6.4.1 La définition de soi-même

Il existe différentes configurations de la définition de soi-même : la perception que l'on a de soi-même, le concept de soi, ce dont on a conscience qui n'inclut pas la dimension affective, la représentation, l'image que l'on a de soi-même et la présentation de soi.

Selon Lalande, soi ou soi-même, est un pronom réfléchi de la troisième personne, auquel le langage philosophique donne certaines acceptions spéciales. Il entre dans plusieurs expressions telles : en soi, par soi, pour soi.

Lorsque quelqu'un est conscient de soi, l'objet de sa conscience n'est pas un être distinct de sa personne, un être nommé soi. Cet objet est justement sa personne, puisque sa conscience de soi tient au fait qu'il est averti de ce que cette personne est précisément sa personne. Le langage courant, dans différentes langues, indique d'ailleurs cette opposition : soi, selbst, self s'opposent à je, ich, I...

« L'adage moral, " être soi-même " est très équivoque, par suite du sens empirique et du sens normatif de soi-même. Il s'entend, tantôt comme un conseil de naturel et de sincérité, et s'oppose au bovarysme, ou au cabotinage, tantôt comme un conseil d'indépendance morale, et s'oppose au conformisme irréfléchi qui se laisse suggestionner sans critique par les opinions ou les exemples de son milieu. Mais il

n'est pas rare qu'il soit invoqué aussi pour justifier l'acceptation de ses travers, de ses défauts ou de ses vices, et pour revendiquer le droit de les faire supporter aux autres. C'est en ce sens que le Manuel d'Epictète recommande au contraire, "de se garder de soi-même comme d'un ennemi". » (Lalande, 1988, p. 1005)

Selon Paul Ricœur, « *Tout essai de traiter le mot soi en désignation d'un être complet (« un soi », « le soi ») reviendrait à doubler la personne en chair et en os d'une deuxième personne, sentée plus intime bien que plus profonde [...].* » (Descombes, 1991, p. 33)

L'emploi du nom permet à un locuteur de parler de soi comme d'un autre dans un discours objectivant, à la troisième personne. Et l'emploi du pronom je, permet de parler de soi en toute conscience de soi, dans un discours existentiel à la première personne. Le mot soi est alors l'écho au style indirect du mot je.

Selon Louis Lavelle, le drame de la conscience est que, pour se former, il faut qu'elle rompe l'unité du moi. Elle s'épuise ensuite à la reconquérir, mais elle ne pourrait y arriver sans s'abolir. « *La conscience qui est un dialogue avec les autres êtres et avec le monde, commence donc par être un dialogue avec soi.* » La somme des sens qui nous relie au monde, crée « *une sorte de polyphonie où toutes les voix de l'âme répondent à toutes les voix de la nature* » (Lavelle, 1939, p. 45). La perception n'est jamais seule, elle évoque des souvenirs, des états d'âme, des émotions qui la modifient. Il en résulte une difficulté à appréhender le monde. « *La difficulté d'être sincère, c'est la difficulté d'être présent à ce que l'on dit, à ce que l'on fait, avec la totalité de soi-même, qui toujours se divise et dont on ne montre que certains aspects, dont aucun n'est vrai.* » (Ibid., p. 46).

La conscience nous relève de cet être individuel qui s'agite en chacun de nous, qui frémit, qui désire et qui souffre. Mais en prendre conscience c'est cesser de s'identifier avec lui. Le moi ne se réalise qu'en se tenant aussi éloigné que possible de cette idée même du Tout dont il n'est qu'une partie, mais avec laquelle il communique et où il puise un perpétuel enrichissement.

Lorsqu'on tente de considérer le sujet dans son objectivité, cette contradiction le rendra insaisissable, voire impossible, dira Comte-Sponville. Il décrit ainsi que le bouddhisme enseigne qu'il n'y a pas de soi, ni en moi ni en tout. Il n'y a que des agrégats et des processus, qui sont tous conditionnés et impermanents. C'est dire que le sujet n'est pas une substance, mais une histoire. Pas une essence, mais un accident. Pas un principe mais un résultat,

toujours éphémère. Tel est aussi l'esprit, lui semble-t-il, de nos sciences humaines. Cela met l'amour de soi à sa place, qui n'est pas la première.

« *Connais-toi toi-même dit Socrate* », mais Socrate savait bien que celui qui se connaît ne cesse de s'approfondir et de se dépasser. « *Si les anciens disent « connais-toi » et les chrétiens « oublie-toi », c'est qu'ils ne parlent pas du même moi : et l'on ne peut connaître l'un qu'à condition d'oublier l'autre.* » (Lavelle, 1939, p 26).

2.6.4.2 Le Retour à soi-même

Le «retour à soi» peut devenir l'orientation intérieure que nous nous donnons afin de vivre une présence à soi au présent et donner un sens profondément intérieur à notre vie extérieure : un retour à soi qui invite au dépassement de soi en s'appuyant sur la donnée perceptive corporéifiée. Comme le constate Petit (1994, p. 19) : « *Dorénavant, tout se joue dans le corps, sans doute, mais entre le corps propre, qui est le seul corps concret et réellement vécu et le corps machine qui est simplement représenté, que personne n'habite, la différence subsiste.* » L'idée d'un retour à soi emporte avec elle l'idée qu'il y a une dynamique qui engage une critique envers soi qui aboutit à un processus de transformations.

« *La qualité de présence à soi qui se donne en SPP constitue une découverte d'importance car elle introduit une possibilité nouvelle "d'être là", présent dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser. Cette aptitude à "être là" ouvre d'ailleurs la porte à une présence inédite dans la relation à autrui. Notre propre expérience de ce processus de renouvellement nous motive pour dire encore une fois l'extraordinaire potentialité qui se trouve mise à la portée de l'apprenant en direction d'un nouveau savoir-vivre-avec-soi tout autant que d'un savoir-vivre-aumilieu-des autres.* » (Lefloch-Humpich, Humpich, 2008, p. 32)

2.6.4.3 La présence à soi c'est la présence à son corps

C'est ce qui relève de l'intériorité, du monde du ressenti et des passions propres à chacun et en même temps partagés par tous – hommes et femmes - (plaisir, peur, amour, haine, colère, honte, culpabilité, angoisse...), goûter, ressentir les émotions, percevoir les sensations dans son corps et s'occuper de soi.

« *La rencontre avec le corps est rapportée comme une expérience unique, le plus souvent inédite. On note, dans le témoignage, la présence d'un entrelacement permanent entre le retour au corps et le retour à soi (le corps, c'est moi et moi, c'est mon corps), le corps devenant ainsi le lieu d'expression d'un soi profond qui influence le rapport à la vie, comme le décrit D2 : - Une notion d'intensité prend place et va modifier mon rapport à moi-même, le rapport à ma vie et à la vie - » (Bois, 2007, p. 281)*

Il n'y a rien d'autre à faire que d'être totalement ici avec moi. Trouver un espace d'accueil et d'écoute de soi. C'est ce qui nous anime intérieurement – et qui vient de très loin en nous - envers des personnes de notre entourage et des événements de notre vie. C'est se reconnecter à ses propres ressources. Se comprendre et s'accepter tel que l'on est.

La présence à soi est le dénominateur commun de tous les outils de la SPP. Elle propose à travers son corps de faire « *l'expérience de soi* ».

C'est ainsi que de nombreuses personnes désirent pour leur profession ou pour leurs passion, développer un rapport à elle-même qui fasse émerger leur potentialité de présence corporelle. En disant de certains acteurs ou interprètes qu'ils ont de la présence, on évoque une qualité dont la force d'évidence échappe souvent à l'articulation du discours. Ou, pour paraphraser Saint Augustin, on sait reconnaître la présence, la nommer, mais sans savoir toujours l'expliquer ni la définir.

2.7 Vivre et exister

Aux vues de ce qui a été énoncé précédemment, le lecteur pourrait s'inquiéter de la complexité de la démarche de retour vers soi. Nous nous sommes positionnés en définissant l'état de présence par un état de présence physique, puis un état de présence subjective vis-à-vis d'autrui ou de soi-même.

Nous nous sommes ensuite interrogés sur la qualité de présence obtenue au cours d'expériences corporelles de nature extra-quotidiennes. Puis immergés dans un courant temporel, nous avons appréhendé le concept d'immédiateté et d'advenir et interrogé la notion de « soi ».

Atteindre l'état de présence à soi serait-il un défi presque insurmontable ? A cause du rapport « exceptionnel » à la temporalité ? A l'identité particulière du « soi » ?

Atteindre cet état résulterait-il d'une circonstance accidentelle ? Serait-ce un accès improbable, obtenu par une ascèse longue et difficile ?

2.7.1 Approche phénoménologique du corps

Notre corps, appréhendé en acte, comme corps vivant, est toujours un corps propre, le corps de quelqu'un. Comme tel, il n'est pas une forme close, il est le foyer de notre engagement au monde. Il est le support de « l'être percevant », de « l'être ressentant » et de « l'être pensant » (Bois, 2009c, p. 50).

En SPP, on va amener une personne à devenir un corps sujet. On va lui permettre d'orienter son attention vers son intériorité vivante, grâce à des conditions extra-quotidiennes et une mobilisation perceptivo-cognitive. Son corps devient le support de son identité, elle devient sujet d'elle-même. En phénoménologie, ce corps est appelé la chair, parce qu'il y a un observateur, un sujet qui observe, un observé et un phénomène intérieur qui apparaît à sa conscience.

Puis on va accompagner la personne à devenir un corps sensible. C'est-à-dire, l'amener non seulement à contacter sa chair, sa présence corporelle, mais aussi sa corporéité, en questionnant son expérience corporelle et en tirant du sens et de faire ainsi de son corps un objet de connaissance, ce que nous nommerons la « connaissance immanente. »

« *Notre corps est ce par quoi nous sommes au monde, noués à lui en un échange alternant les moments où nous débordons sur lui et les moments où nous nous retirons en nous-mêmes.* » (Vannotti, Gennart, 2006, p. 15) La conscience, la réflexion que nous portons sur nous-mêmes deviennent ainsi des indicateurs de notre présence corporelle.

2.7.2 Exister

Dans la présence à soi, se révèle la vie qui coule en soi. « *Etre présent c'est laisser venir ce sans quoi la question ne se poserait pas, c'est-à-dire la vie* » (Honoré, 2005, p. 89). L'existence, c'est communément le fait d'être dans l'expérience. On pourrait bien sûr dire qu'exister, c'est simplement vivre, mais exister est-ce seulement vivre ?

Le terme vivre peut s'entendre au sens :

- biologique et c'est à cela que l'on pense tout d'abord, c'est-à-dire que nous réduisons la vie au phénomène vivant. Le vivant est l'objet d'étude de la biologie.
- phénoménologique. Il y a pourtant une autre signification de la vie. La vie c'est aussi ce qui se manifeste à soi-même dans le vécu de la conscience. Je vis en ce sens que je m'éprouve moi-même dans des vécus.

Le mot existence a étymologiquement un sens plus étendu que le mot être. Il vient du latin *existencia* («ex» et «sistere»). Il évoque le mouvement et signifie partir de ce que l'on est (ex) pour s'établir (sistere). L'existence, c'est communément le fait d'être dans l'expérience. Le caractère commun des diverses philosophies de l'existence de notre époque réside en ce qu'elles procèdent toutes d'une expérience vécue appelée « existentielle », qu'il est difficile de définir finement, et qui varie chez chacun des philosophes. Pour Heidegger, seul l'homme existe car exister c'est habiter un monde (et non simplement être dans ce monde à la manière

d'un objet dans une boîte), c'est-à-dire en faire l'horizon de ses projets. L'existence est l'essence de l'homme. « *Exister pour Heidegger, signifie être attentif à sa vie, la comprendre autrement que par une démarche intellectuelle et renoncer à l'absurde d'une vie privée de sens* » (Bois, 2006, p. 20).

Pour Louis Lavelle, prendre conscience de soi, c'est non seulement se reconnaître à part entière mais c'est aussi découvrir la présence fondamentale de l'Absolu en nous. Alors que pour Merleau-Ponty, exister est le mouvement par lequel l'homme est au monde, et s'engageant dans une situation physique et sociale, devient son point de vue sur le monde. Descartes se demande si le monde existe, Merleau-Ponty cherche à comprendre ce que signifie « exister » pour le monde. Comment comprendre ce lien originaire qui nous unit au monde et que la réflexion nous amène à ignorer, à étouffer sous d'acrobatiques constructions intellectuelles ? Je ne peux m'interroger sur l'être du monde que si je reconnais que je suis taillé dans la même étoffe que lui, fait de la même chair, que si j'admets que j'en fais partie.

Dans le cadre de ses recherches, Bois désigne le sentiment d'exister comme une vue intérieure par laquelle l'étudiant aperçoit ce qui se passe en lui-même. Le terme « exister », qui lui est associé, traduit une forte validation de soi au cœur de l'expérience. Le sujet ne fait pas seulement l'expérience, il se vit, se percevant lui-même dans l'expérience : « *je suis dans mon expérience* » (A1, l. 459) ou « *je me sens exister à partir de ces expériences* » (Q1, l. 392-394).

En SPP, les liens entre vivre et exister apparaissent sous un jour particulier.

« Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui ou à l'environnement : je suis présent à une personne, à ou dans une situation. Mais ici, il s'agit d'une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation. Dans cette vision, vivre et exister se caractérisent par une autopoïèse, pour dire l'auto-révélation et l'auto-création de soi à partir de l'éprouvé corporel. » (Bois, 2007, p. 333)

Cette nature de présence à la vie vient en rupture avec le point de vue de Descartes pour qui être vivant n'est pas un mode d'être « propre ». Le sujet y contemple le monde selon une absolue extériorité, puisque il n'y a d'éprouvé que comme pensée.

La recherche en SPP démontre que l'enrichissement du rapport perceptif au corps sensible amène chez le sujet la découverte d'une présence à soi et le déploiement d'un sentiment d'exister plus riche.

Un sentiment d'existence plus fort « c'est l'un des effets les plus importants de la présence consciente du mouvement interne dans la matière corporelle, [...] elle nous offre à vivre la densité- la substance, pourrait-on dire de notre présence, la

mouvance unique qui est la marque de la vie, agrémentée de ce que nous avons appelé le goût de soi, c'est-à-dire la saveur particulière qui naît du fait de ressentir cela en soi. » (Berger, 2006, p. 35-36)

Henri M. cité par Bernard Honoré décrit que cette vie ne se manifeste que de l'intérieur, d'une immanence (ce qui est interne à un être, à une expérience) en ce qu'elle est habitée par un mouvement intérieur. Sebbah décrit les principaux caractères de cette immanence telle qu'il la conçoit. « *L'immanence n'est pas une pure et simple identité à soi. Elle est "venue en soi" de la fécondité de la vie. Elle se définit comme l'étreinte- même du soi à soi, étreinte supposant un écart.* » (Honoré, 2005, p. 89). Dans cette approche, il est explicité que la présence à soi fait intervenir la notion d'un écart interne, une distance, qui autorise la possibilité d'une rencontre, d'une « *mise en présence source de résonance dont la tonalité nous affecte. Nous retenons ici que, dans la présence à soi même, s'instaure un entre-deux entre soi et la Vie en laquelle il est.* » (Ibid., p. 90).

Poser son attention, vivre et ressentir son mouvement interne - « *une animation de la profondeur de la matière portant en elle une "supra conscience" et constituant un nouveau mode de connaissance* » (Bois, 2006, p. 39) - donne accès à une véritable praxis phénoménologique, c'est-à-dire à un processus fondé sur une expérience concrète et non sur une compréhension conceptuelle. Nous sommes ainsi au cœur du Sensible et sommes capable de suivre tout le processus qui nous rapproche de notre être.

2.7.3 L'expérience

La présence à son geste ne se donne pas d'emblée, mais nécessite un apprentissage. En SPP, il s'agit d'une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation. Dans cette démarche, nous retiendrons le mot expérience, « *experire* » qui renvoie à la foi à l'idée d'éprouvé comme ressenti et celle d'essayer de mettre à l'épreuve.

Comprendre une chose, c'est apporter une attention soutenue à cette chose, reconnaître un phénomène, mais surtout éprouver une expérience afin de se la représenter au mieux pour l'introduire dans sa manière de vivre. Finalement, c'est aboutir à un « *sentiment de formation* » à travers lequel on se découvre chemin faisant, dans son itinéraire de vie.

Le cadre d'expérience pratique, que nous emploierons dans notre expérimentation, conduit à l'instauration d'un rapport inédit à la perception du corps, nous permettant de l'accompagner

dans ses changements de statut. Le corps objet que nous utilisons au quotidien laisse ainsi progressivement la place à un corps sujet, voire à un « *corps sensible* ».

Généralement, dans l'existence quotidienne, le corps est perçu comme un objet, il est considéré comme une machine utilitaire, un simple exécutant soumis à la commande volontaire de la personne. Le rapport au corps est ainsi le plus souvent limité à son aspect fonctionnel, mettant en sourdine toute une gamme de rapports qui se déclinent pourtant à la conscience de la personne quand celle-ci affine son attention envers son propre corps.

2.7.4 Les différents statuts du corps

Nous nous étions interrogés précédemment sur la difficulté à entrer en relation avec soi, et atteindre cet état de présence par lequel naît un sentiment profond d'exister. Danis Bois a établi en analysant les témoignages d'étudiants en formation, une succession d'états résultants d'expériences corporelles. Dans ce rapport au Sensible, nous allons du corps objet au corps support de l'identité, puis au corps sensible, et aux contenus de vécu du Sensible portés par les conditions extra-quotidiennes de la psychopédagogie perceptive.

Nous avons catégorisé dans le tableau suivant les différents statuts du corps tels que l'on peut les voir apparaître à travers ces témoignages.

Les statuts du corps	Fonctions
J'ai un corps	Corps utilitaire, corps machine, corps étendu
Je vis mon corps	Corps ressenti (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
J'habite mon corps	Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
Je suis mon corps	Corps faisant partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence
J'apprends de mon corps	Corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

2.8 Eprouver

Lorsqu'une personne fait une rencontre de quelque nature que ce soit, quelque chose résonne en lui. Cet éprouvé, Bernard Honoré le définit comme une tonalité musicale qui peut être entendue par son retentissement affectif. De la synthèse des diverses tonalités ressenties naît un sentiment d'existence. Eprouver, fait apparaître le soi par le sentiment de ce qui s'éprouve soi-même. Ce qui s'éprouve soi-même c'est ce qui permet d'affirmer que je pense, je suis, j'existe, je ressens sans aucun doute, puisqu'il n'y a plus de distance à franchir, écart creusé entre un sujet et un objet. C'est donc dans la non distance que le soi est conscience de soi et qu'il s'éprouve comme conscience de soi : ce que je pense, ce que je connais, ce que je vois, s'accompagne d'un sentiment : je connais que je connais, je sais que je sais, je sens que je sens, sans qu'il y ait besoin d'un regard intentionnel qu'il faudrait redoubler à l'infini.

Nous apercevons ainsi le passage de l'état de présence à soi, lorsque que le sujet s'observe à distance, à ce nouvel état résultant de la fusion de l'observateur et de l'observé.

2.8.1 Éprouvé corporel

La notion d'éprouvé corporel telle que nous l'abordons en SPP implique d'être présent à son expérience et à soi, dans l'expérience en temps réel.

Mais que signifie le terme éprouver dans le contexte du Sensible ?

Il s'agira en SPP de prendre conscience de ce qui est ressenti, de pouvoir le formuler de façon claire, distincte et approfondie, d'en extraire des caractéristiques, des composantes, pour pouvoir en cerner le contour et en comprendre la signification.

Bois va dans ce sens quand il définit l'acte d'éprouver comme un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience. « *Ce n'est pas seulement percevoir l'expérience mais aussi s'apercevoir au sein de l'expérience. La qualité de présence installée au cours de l'expérience permet de "l'imprimer" dans ses moindres détails.* » (Berger, 2004, p. 119).

Le terme éprouver emporte avec lui une dimension sensorielle et réflexive comme le rapporte cet étudiant :

« L'éprouvé c'est à la fois ce que nous ressentons, lors d'un événement par exemple, mais en même temps, nous sommes touchés par les effets qu'il a produit en nous et nous tirons du sens, c'est-à-dire que l'événement va être formateur pour nous et engendrer une transformation de notre champ représentationnel, en l'élargissant de nouveaux points de vue. (G1 : l. 524-528) » (Bois, 2007, p. 193).

Ce n'est pas seulement percevoir l'expérience mais aussi s'apercevoir au sein de l'expérience.

La qualité de présence installée au cours de l'expérience permet de l'intégrer dans ses moindres détails. « *L'éprouvé corporel est en lui-même articulation entre perception et pensée. Plus encore, il est la perception, chez l'être humain et par lui, de la possibilité de penser à partir de données sensibles.* » (Berger, 2004, p. 119)

2.8.2 Situation extra-quotidienne

Dans une approche en SPP, le formateur met son élève dans une condition extra-quotidienne ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturaliste en ce qui concerne le rapport à l'expérience.

Ces perceptions, nous l'avons vu, ne sont pas accessibles par la perception ordinaire (la perception naturaliste) et demandent, pour être appréhendées, une attention particulière. Les conditions de réception de l'information se jouent alors dans la sphère de l'immédiateté, c'est-à-dire sur un mode préreflexif, avec une présence extrême et une grande acuité attentionnelle. Ce n'est pas seulement l'information qui est saisie, mais aussi ses effets dans la sphère de l'éprouvé corporel interne. C'est ce mode de perception extra-quotidien qui offrira un « ressenti signifiant », un ressenti qui porte un sens.

Eve Berger développe dans un mémoire de DEA les outils permettant un accès plus aisé à l'éprouvé. « L'acte formateur de l'éprouvé corporel consiste à proposer des situations qui optimisent les instruments du rapport à l'éprouvé :

- l'attention : apprendre à la poser sur l'éprouvé ;
- l'intention : apprendre à l'orienter vers l'éprouvé ;
- la perception : apprendre à capter l'éprouvé ;
- la résonance : apprendre à se laisser toucher par l'éprouvé ;
- la mise en sens : apprendre à saisir les significations profondes de l'éprouvé ;
- la mise en mots : apprendre à verbaliser l'éprouvé sans déperdition de sens ;
- la mise en action : apprendre à agir, bouger, parler, répondre, selon l'éprouvé. » (*Ibid.*, p. 122).

2.8.3 Impact de la relation au corps sensible

Au fur et à mesure que la perception de l'étudiant s'enrichit, il décrit le vécu d'un sentiment de présence, une forme de retour à soi vécu qu'il assimile le plus souvent à un remplissement de lui-même qui vient combler une distance de soi à soi. Cette nouvelle présence au corps lui

donne le sentiment d'être plus proche de lui et des autres, d'être plus sensible, et en résonance incarnée il découvre sa singularité.

« Et enfin, l'étudiant découvre un sentiment d'exister et prend simultanément conscience qu'il existe pour lui-même et en lui-même : j'existe en tant que moi et non plus à travers le regard des autres. De la même façon, il se valide à partir de ce qu'il est et non plus à partir de ce qu'il fait : je me valide dans ce que je suis et non plus par ce que je fais. Sur la base de ce vécu, l'étudiant pénètre dans un processus d'autonomisation. » (Bois, 2007, p. 288)

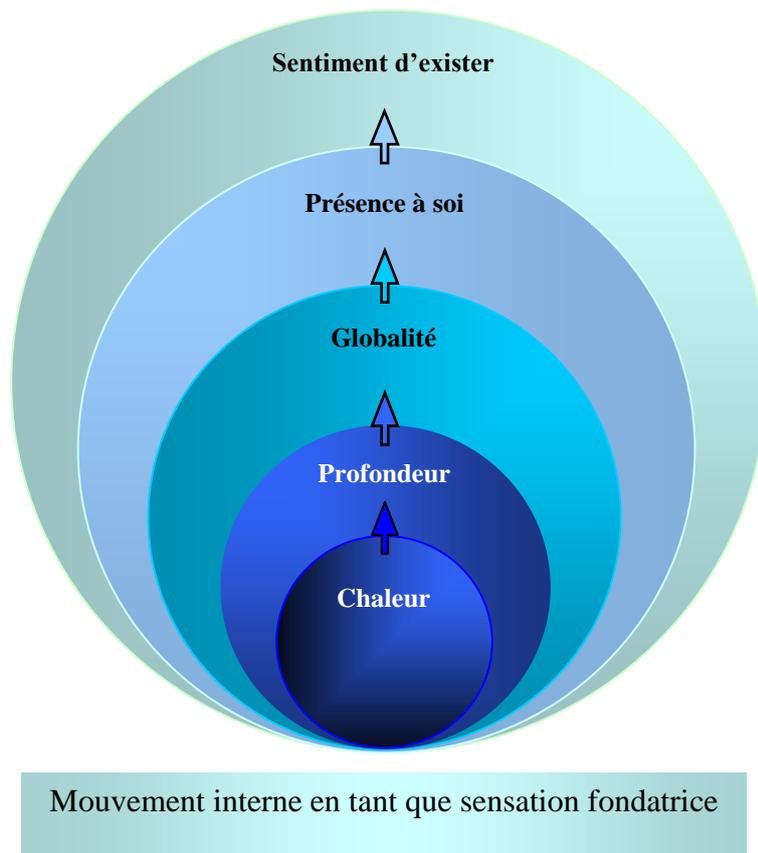
La rencontre avec le mouvement interne constitue pour Danis Bois, « la sensation fondatrice » du déploiement de l'expérience du Sensible. Chez nombre d'étudiants cette expérience du mouvement interne a changé le rapport à soi et souvent le point de vue sur la vie. « Ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé. » (Ibid., p. 296)

Au contact du Sensible nous assistons à une progression où s'imbriquent des états, des tonalités émergents de l'état précédent, que Danis Bois nomme : la spirale herméneutique du Sensible.

« Nous assistons à l'émergence d'un processus chronologique mis à l'œuvre dans la transformation perceptive et cognitive : de la chaleur naît la profondeur, de la profondeur émerge la globalité, de la globalité éclos la présence à soi et de la présence à soi se manifeste le sentiment d'exister. [...] Nous notons que cette chronologie s'inscrit dans une temporalité différente selon les prédispositions perceptives des étudiants. Parfois, ce processus se déploie en une séance et parfois, de manière plus lente et progressive. »

2.8.4 Spirale processuelle du rapport au Sensible

Danis Bois a mis en évidence une série d'états internes traduisant un processus d'accès au Sensible (Bois, 2007, p. 287). Ce processus peut être représenté par une succession étagée de cercles, appelés pour la circonstance spirale, pour signifier l'engendrement mutuel des étapes. Ce modèle nommé initialement « spirale herméneutique du Sensible », porte aujourd'hui le nom de « spirale processuelle du rapport au Sensible. » Les cinq catégories de la spirale donnent une information sur la nature des impacts de la relation au corps sensible ou sur la manière d'être à soi pendant l'expérience vécue.



Les éléments clés de la recherche de Danis Bois ont été repris et synthétisés de la façon suivante (Humpich, Lefloch-Humpich, 2009, p. 94-98) :

- *De l'expérience de la chaleur à l'état de confiance* : dans le processus de découverte et de reconnaissance du Sensible, les vécus de chaleur, de profondeur et de globalité semblent constituer la première étape. Cette chaleur s'accompagne d'un sentiment de confiance et de sécurité.
- *De l'expérience de la profondeur à l'état d'implication* : la profondeur véhicule une nouvelle manière d'être à soi, ouvrant une nouvelle nature d'implication et d'intimité.
- *De l'expérience de la globalité à la découverte de l'unité de soi* : la globalité traduit un volume intérieur ou encore les contours de la personne avec son environnement. Les personnes témoignent d'un sentiment de solidité et d'unification du corps et du psychisme.
- *De l'expérience de la présence à soi à la découverte de la singularité*. L'étape de la présence à soi signe le retour à soi qui se caractérise par un fort sentiment de plaisir, de bonheur comme le précise A1 : « je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie » (A1, l. 131-132), et cela avec la force de l'évidence. L'état de présence à

soi véhicule pour la personne la découverte de sa véritable singularité : « *il est clair que j'ai de plus en plus de plaisir à rentrer dans la découverte de moi-même* » (A1, l. 338). La présence à soi est accompagnée d'une nouvelle façon de se percevoir : « *j'ai la sensation très forte que je rentre de plus en plus dans ma vie* » (A1, l. 625). (Bois D., 2007, p.299)

Une personne ayant la chance de se rencontrer fera peut-être moins peser d'attentes sur son entourage. Ce retour vers soi s'accompagne généralement d'une ouverture vers les autres, et ne crée pas les conditions d'une démarche égocentrée.

- *Du sentiment d'exister à la découverte d'une nouvelle autonomie* : le sentiment d'exister renvoie à une expérience inédite d'un « je suis », doublé d'une intensité d'être. Danis Bois décrit que le sentiment d'exister s'accompagne d'une plus grande autonomie et une plus grande adaptabilité. « *Les événements qui m'arrivent ne sont plus déstabilisant comme avant puisque je peux les situer dans l'espace extérieur, prendre du recul en étant en moi et les accueillir en me donnant la possibilité d'interagir.* » (Bois, 2007, p. 248)

Nous sommes conscients de la somme considérable d'informations que nous avons brassé dans ce chapitre et il pourrait sembler au lecteur que l'approche de cette pratique est insurmontable. Cependant nous constatons que les gens plongent spontanément dans ce qui peut paraître totalement improbable. Nous savons qu'une expérience vécue en première personne auprès d'un praticien de la SPP conduit inmanquablement à la perception des phénomènes que nous avons tentés de décrire. Mais le chemin pour y parvenir est différent pour chacun. Certains auront immédiatement le goût du Sensible, d'autres devront patienter quelques séances supplémentaires pour y accéder.

Si l'accès au Sensible est quasi systématique, le mouvement des idées qui l'accompagne est souvent moins aisé. Danis Bois fait part des difficultés rencontrées par certains étudiants, la « peur de la nouveauté et de l'inconnu », ou encore « la perte temporaire de repères » qui accompagne un nouveau rapport perceptif avec soi-même.

« *Cependant, la rencontre avec la profondeur génère parfois et paradoxalement des tensions cognitives inconfortables. D'un côté l'étudiant découvre au contact du Sensible un nouvel univers qui le comble, et de l'autre, il prend conscience, des freins à son renouvellement. Ces tensions se trouvent majorées par le déploiement d'une connaissance par contraste qui met en relief les incohérences entre les vécus, les pensées, et les actions. On retrouve ce phénomène dans de très nombreux témoignages d'étudiants.* » (Bois, 2007, p. 310)

Mais des voies de passage existent et ont été explorées. Dans la même étude, les étudiants de Danis Bois évoquent des stratégies de contournement de ces peurs, telles : « *le retour à soi, l'accès à un lieu de confiance, l'accès à une compréhension des vécus du Sensible, la possibilité de convoquer le Sensible dans la vie quotidienne, l'accès à une motivation immanente qui porte un projet de vie, la validation des transformations, une pratique quotidienne des instruments que sont l'introspection sensorielle et le mouvement gestuel.* » (Humpich, Lefloch-Humpich, 2009, p. 101) Parmi les bénéfices apportés par la présence à soi nous pouvons noter une possibilité nouvelle « *d'être là* », présent dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser.

Deuxième partie

POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Chapitre 3

3 Réflexions épistémologiques

Dans notre recherche, nous allons nous intéresser principalement aux vécus subjectifs développés par des praticiens lors d'un exercice d'introspection. Les données issues de cette expérimentation sont par nature totalement subjectives. Nous ne pouvons manifestement pas choisir une méthode d'analyse se référant à une posture logico-déductive, mettant en jeu une quantification. Ces données appartiennent en propre à l'expérimentateur et ne peuvent pas être transposables, et *a fortiori* quantifiables. La méthode d'analyse qui s'impose est donc naturellement qualitative.

3.1 Une recherche qualitative

La recherche sera dite qualitative dans deux sens, d'abord parce que les méthodes utilisées ainsi que les instruments sont conçus pour obtenir des données qualitatives (témoignages), puis parce que l'analyse fournira un matériau qualitatif dont la substance est la recherche de sens plutôt que des statistiques. Dans un second sens la recherche est dite qualitative car elle est menée de manière naturelle, sans mise en situation artificielle, selon une logique proche des personnes, une logique de la proximité. (Paillé, Mucchielli, 2008).

Pour mener cette recherche nous nous plaçons donc dans le cadre de la recherche qualitative et nous nous inspirons des recommandations de Groulx (1999) pour définir notre posture. La crédibilité du travail de recherche repose d'abord sur la compétence du chercheur, car il est « *l'instrument stratégique de recueil de données et le facteur déterminant de l'analyse* ». Le chercheur doit alors satisfaire à trois conditions :

- Il doit s'immerger dans le contexte pour comprendre le point de vue des acteurs : « *La crédibilité de la recherche repose sur la force de la description ou du compte-rendu où le lecteur est amené à voir et à entendre ce que le chercheur a vu et entendu* » (Groulx, 1999, p. 320).

- Il doit garder une distance par rapport à son objet d'étude : « *Il doit être suffisamment immergé dans le terrain pour comprendre les significations que les acteurs attachent à leur action, et suffisamment détaché pour développer une analyse permettant de rendre compte de ce qui est observé* » (Ibid.).
- Il doit constamment comparer ses données à d'autres et questionner ses interprétations par un retour constant à son matériel : « *La réflexivité renvoie à un travail constant d'auto-analyse [...]. Elle oblige le chercheur à constamment réinterroger les conditions sociales et le sens de chacun des actes de recherche qu'il pose* » (Ibid., p. 322).

Dans la mesure où nous avons adopté une posture heuristique, et une démarche compréhensive et interprétative d'inspiration phénoménologique, nos objectifs sont naturellement orientés vers une recherche de compréhension et non de preuve et de vérification. (Bois, 2007 ; Berger, 2009)

3.2 Un positionnement impliqué du chercheur

Nous savons que l'un des reproches que l'on peut faire à cette méthode de recueil des données est que les réponses qu'elle suscite peuvent être influencées par l'enquêteur lui-même (Depelteau cité par Courraud, 2005, p.331).

Or pour saisir les phénomènes de conscience étudiés, une implication minimale est indispensable, car ils sont éloignés de l'expérience commune. L'aptitude du chercheur à réfléchir sur sa propre subjectivité est un paramètre servant de digue aux dérives impressionnistes. Nous interrogerons les participants après une séance d'introspection sensorielle sur leur vécu de la présence. L'enjeu de cette démarche est de faire ressortir le plus d'éléments possibles se rapportant à nos approches individuelles de la présence à soi, puis construire une recherche de sens concernant cette perception de la présence.

Dans ce travail de recherche, il est clair que ma représentation concernant l'introspection sensorielle et la donnée de la présence sont actives, à savoir par exemple que pour moi la présence à soi est un reflet de notre rapport à la vie, de notre propre rapport aux autres. Je porte ce thème dans mon histoire, mon présent, dans l'accompagnement de mes stagiaires, dans le quotidien de ma profession.

Alors, quelle posture puis-je objectivement adopter dans le cadre de cette recherche ? Lorsque je me réfère à mes collègues, quasiment tous ont opté pour celle de praticien-chercheur. C'est-

à-dire un professionnel qui cherche à comprendre autrement *son* activité, tout en restant à *l'intérieur*, par opposition à l'ethnologue qui étudie par l'entremise d'un « *regard éloigné* » cher à Levi-Strauss. Dans cette posture de praticien-chercheur l'implication est double, car si l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche, de façon dialogique et récursive l'activité de recherche ressource et réoriente l'activité professionnelle (De Lavergne C., 2007, p. 29). Or j'exerce la profession de formateur dans un domaine technique et non dans celui de somato-psychopédagogue, et mon activité dans ce dernier domaine est celle d'un amateur par opposition au professionnel.

Je revendique cependant cette posture car, bien que cette activité n'assure pas ma subsistance, elle reste cependant substantielle dans mon appétit de connaissances, et d'autre part mes activités professionnelles m'impliquent au quotidien dans cette quête de présence à moi-même. « *Pour parvenir à être ce sujet acteur, l'une des conditions est d'être capable de développer sa capacité à être présent à soi [...] en toutes circonstances* » (Josso, 2009b, p. 24). Alors dans ce contexte quelle est l'implication qui s'en dégage ? L'expression de « praticien-chercheur » est prégnante car elle articule un chemin de vie. Au-delà d'une simple réflexion sur ma pratique qui ferait de moi un chercheur réflexif, il s'agit de mener une recherche scientifique sur mon activité occasionnelle de somato-psychopédagogue (qui se résume à quelques heures d'activité par semaine), d'en tirer de la connaissance, puis de partager celle-ci avec la communauté scientifique. De ceci, il découle que mon engagement doit être total dans le sens où chacun de mes patients du quotidien devient objet de recherche, impliquant un regard particulier, celui du praticien en réciprocité avec son patient doublé du regard du chercheur qui observe cette pratique.

3.3 Un chercheur du Sensible

Cette recherche a pour objectif d'analyser l'intimité la plus profonde de chacun des participants qui s'est prêté à cette expérience, à savoir le sentiment de présence à soi qui se développe au contact du Sensible. Cette analyse n'a pu se faire que dans des conditions particulières, dans lesquelles chaque acteur, animateur ou participant à l'expérience, devait être ancré dans l'expérience corporelle pour être capable d'appréhender la subjectivité corporelle et lui donner du sens.

Etudier le Sensible demande donc quelques prédispositions. Le chercheur s'inscrit dans le paradigme du Sensible, initié par Danis Bois (Bois, Austry, 2007) et ainsi décrit par Austry et

Berger : « *du point de vue épistémologique, la caractéristique centrale du paradigme du Sensible est qu'il s'appuie sur le caractère référentiel de l'expérience humaine qui anime l'ensemble de nos questionnements de recherche* » (2009, p. 3). Le chercheur acquiert une posture paradoxale dans le sens où il va étudier le Sensible depuis le lieu du Sensible. Il s'agit donc « *de recherches portant sur notre pratique même, et donc de recherches depuis notre pratique* » (Bois, 2011b).

Rappelons ce que nous entendons par le *lieu du Sensible*. Il s'agit pour Danis Bois d'une :

« caractéristique de la posture du Sensible et doit être entrevue sous deux angles, en tant que lieu de connaissance d'expérience qui permet au chercheur d'être expert de la subjectivité qu'il étudie pour l'avoir vécue lui-même, et en tant que lieu de proximité à soi qui influence l'attitude du chercheur dans le sens d'une plus grande acuité perceptive et intellectuelle et dont dépend le comment sera menée la recherche » (ibid.).

La posture du chercheur est imprégnée de l'expérience du Sensible, il observe et analyse depuis le lieu du Sensible. Dans la posture d'animateur d'une introspection sensorielle et de cercle de parole, il partage l'expérience des participants à la recherche. Il « *assume son "ingérence neutre" en créant les conditions d'expérience, en sollicitant activement la mobilisation perceptivo cognitive du participant* » (Bois, 2011a). Cette posture particulière, cette « *distance de proximité* », résulte de la juxtaposition de deux volontés, celle qui veut agir et celle de laisser faire. Dans ce carrefour paradoxal, cette neutralité active et le sentiment de « *non-prédominance* » qui en résulte est une ouverture vers les informations qui se donnent dans l'immédiateté tout en préservant le lieu de « *suspension* ». Le chercheur est alors dans un état de « *doublitude* » dans lequel s'entrelacent un « *je qui observe* » et « *je qui perçoit* », c'est-à-dire qui analyse ce qui est issu de la réciprocité de relation (*ibid.*). Nous rejoignons là cet époque décrit par les phénoménologues qui permet l'émergence et la saisie des phénomènes.

3.4 Une posture herméneutique dans l'analyse qualitative

La définition du mot herméneutique, employé comme adjectif prend le sens d'interprétation. Il s'agit donc de l'art d'interpréter les textes sacrés, par ellipse on parlera d'une herméneutique. « *Appelons herméneutique l'ensemble des connaissances et des techniques qui permettent de faire parler les signes et de découvrir leur sens* » (Foucault, 1966, p. 44). Pour Lalande l'herméneutique s'applique à l'interprétation de ce qui est symbolique. Appliquée

aux sciences humaines, Bois s'appuyant sur des écrits de Gadamer (1996), définit que l'herméneutique n'a pas pour but d'ériger une connaissance qui réponde aux exigences méthodiques de la science, mais plutôt de faire ressortir une connaissance qui corresponde véritablement à l'expérience humaine.

« La posture épistémologique et méthodologique qui régit cette recherche postule, dans ce sens, une herméneutique de l'expérience articulée en trois étapes :

- *Comprendre, dans le sens de "prendre avec soi", saisir et être saisi par le contenu de l'expérience ;*
- *Interpréter l'information saisie au sein de l'expérience dans sa dimension sensorielle, significative, symbolique et orientatrice ;*
- *Appliquer à la situation présente, ce qui a été compris et interprété par le sujet de l'expérience dans son contexte. » (Bois, 2007, p. 144).*

Chapitre 4

4.1 Méthodologie de recueil de données

L'aspect principal de ma recherche porte sur les relations au Sensible se développant au cours d'une introspection sensorielle. Le cadre d'expérimentation découle donc naturellement de mes objectifs. Les séances d'introspection que nous réaliserons se dérouleront dans un cadre privé, c'est-à-dire soit à mon domicile soit celui des participants à cette recherche. J'animerai les introspections sensorielles, puis à l'issue de celles-ci les participants s'exprimeront au sein d'un cercle de parole. Les relances que je proposerai orienteront et canaliseront les thèmes de discussions.

4.1.1 Cadre pratique : L'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporelle

L'introspection, classiquement, est l'attitude qui consiste à observer sa vie intérieure et ses états de conscience. Elle se pratique en général sous la forme d'une réflexion profonde et méditative tournée vers soi. (Bois, 2007, p. 109) Mais qu'est-ce que la « vie intérieure » ? Pour la plupart des gens, cela recouvre des sensations « organiques » comme la faim ou la douleur, et des émotions ou des pensées, considérées par définition comme étant « privées ». Dans le cadre de la somato-psychopédagogie, la vie intérieure se définit en priorité par l'existence et la perception du mouvement interne en soi. Humpich et Lefloch (2008, p. 92) citent Bois lorsqu'il décrit l'éclosion de ce sentiment :

« La relation au mouvement interne est le point d'émergence du Sensible et on définit le Sensible dès lors que la personne témoigne en conscience du processus dynamique qu'elle sent en elle. A ce moment, elle se perçoit pénétrant un lieu d'elle-même, un lieu en elle-même qui la met en présence d'un enrichissement de toutes ses facultés. »

Prise dans ce sens, l'introspection consiste donc à observer autant ses états mentaux que ses états physiologiques internes. L'introspection sensorielle en psychopédagogie perceptive est, avant tout, un rendez-vous dans lequel on affine sa perception du mouvement interne. C'est pourquoi, dans le langage de la somato-psychopédagogie, on dit que l'introspection est

« sensorielle » : cela signifie que l'observation de soi à laquelle on est invité est une observation ressentie, avant d'être intellectuelle. La subjectivité qui apparaît lors de cette expérimentation « renvoie le sujet à son contexte de vie ou à un fragment de sa vie » (Bourhis, 2010, p. 6). C'est donc à partir de cette perception de fragments de sa vie que l'on va pouvoir reconstituer une biographie de la personne. « *Les liens signifiants s'ancrent dans l'expérience corporelle sur la base de sensations corporelles, d'axe imaginaire et métaphorique et enfin de remémorations spontanées.* » (Ibid.) Cette précision est primordiale. Dans notre conception, les états de conscience et la vie intérieure n'appartiennent pas seulement à la sphère mentale ou psychique, ce sont également des phénomènes réellement corporels, intimement liés à la qualité de rapport que l'on entretient avec le mouvement interne. Concrètement, plus on est en contact avec le mouvement interne, plus on a accès à une forme autre de langage intérieur.

L'introspection du Sensible permet à la personne de mobiliser son attention vers la présence à soi dans son corps ou vers les pensées qui émergent de ce temps de silence. Cela permet également de se synchroniser, de créer un accordage entre son psychisme et son corps avec comme objectif principal que la réflexion s'enracine dans le ressenti.

4.1.1.1 L'introspection sensorielle en somato-psychopédagogie

L'objectif principal de l'introspection sensorielle est d'obtenir chez l'expérimentateur l'état « d'accordage somato-psychique ». Il s'agit de permettre à la personne par l'intermédiaire d'une technique – qu'elle soit l'introspection sensorielle, la gestuelle du Sensible ou encore l'accordage manuel – de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps. Il en résulte pour la personne « *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 : intention et action, attention et intention, perception et corps, pensée et vécu...* » (Bois, 2007, p. 77).

Le protocole que nous avons choisi est l'introspection sensorielle. Le principe actif en est la découverte perceptive de ce qui reste habituellement imperçu. Il s'agit de capter en temps réel des informations offertes par le corps, l'apprentissage consistant en une ouverture de la perception interne. Nous nous sommes appuyés sur le protocole d'accès à la perception élaboré par Danis Bois (2005, littérature grise) et repris par Bourhis (2010) qui propose à l'expérimentateur de poser son attention sur :

- la qualité du silence
- la luminosité qui apparaît à travers ses paupières fermées et en dedans de soi

- le mouvement interne qui se caractérise par des mouvements toniques dans le corps
- les tonalités à l'intérieur de son corps, les états d'âme
- le sentiment organique précurseur du sentiment de soi
- les pensées qui s'imposent à la conscience, réflexives ou spontanées, l'axe imaginaire.

Cette intériorisation permet de mobiliser nos ressources attentionnelles, d'affiner la permanence de notre attention, de révéler des invariants, d'apprendre à catégoriser les champs perceptifs (Bois, *Ibid.*). La durée d'une séance est de vingt minutes environ au terme desquelles les personnes sont invitées à décrire les faits de conscience qui leurs sont apparus durant la séance. De cette description des sensations livrées, émergeront peut-être des faits de connaissances, puis des prises de conscience. Mises à jour par Danis Bois, ces étapes de déploiement du sens sont amplement décrites par Eve Berger (2006, 2009). Nous ne les reprendrons pas ici.

4.1.1.2 L'entretien verbal à médiation corporelle

Les spécificités de l'entretien en somato-psychopédagogie :

- Il se fait toujours suite à un accordage, soit manuel, soit gestuel, soit introspectif. Dans notre posture, nous n'emploierons que la méthode introspective, les participants de la recherche étant, nous le verrons, experts de cette pratique. Nous utilisons néanmoins le protocole complet d'accordage décrit plus haut, pour nous assurer que tous les participant parlent d'un même lieu, c'est-à-dire celui de leur Sensible. Les critères d'accordage verbaux sont une posture de parole à la première personne. L'expression verbale en première personne est amplement développée par Bois et Austry (2007), par Large (2007) et par Berger (2009).
- L'entretien à médiation corporelle est réalisé à partir d'une action concrète spécifiée sur le vécu du Sensible rencontré pendant l'accordage somato-psychique (Bois, 2006). Il peut se faire en temps réel, en post-immédiateté, ou en différé. Dans notre approche, il sera réalisé en post-immédiateté, c'est-à-dire au terme des vingt minutes que dure l'introspection. (Bourhis, 2009b, p. 293-304)
- La réciprocité actuante (*ibid.*) est une résonance entre les participants et l'animateur. Le chercheur (l'animateur) doit donc être lui-même accordé sinon la mise en mots n'aura pas d'efficacité. « *Ce n'est pas la mise en mot qui est efficace, ni la consigne, mais le lieu d'où se fait la consigne* » (Bois, 2006). Pour que l'échange d'informations se réalise entre les interlocuteurs, plusieurs accordages sont nécessaires : celui du

participant avec sa propre intériorité, de l'animateur avec sa propre intériorité, du participant avec l'animateur et de l'animateur avec le participant, et des participants entre eux au sein du groupe constitué. Ainsi, peuvent être conscientisés par les interlocuteurs, non seulement le registre psycho-émotionnel du participant (attentes, émotions, représentations), mais aussi les informations corporelles venant de son immédiateté (intensités toniques, tonalités, pensées fondatrices).

Le recueil de données a été réalisé en cercle de parole avec l'objectif de prendre conscience, de mesurer la valeur, d'explorer les détails et intégrer ce qui a été vécu durant l'introspection, mais aussi ce qui se vit pendant l'entretien.

4.1.1.3 Remarque

Le choix d'utiliser une méthode introspective comme cadre d'expérience pour une recherche peut prêter à discussion car historiquement, l'introspection a été fortement controversée.

Pour un examen approfondi de ces enjeux historiques, nous renvoyons le lecteur l'ouvrage du pédagogue De La Garanderie : *Défense et illustration de l'introspection*. (1989), ainsi qu'aux articles de Vermersch dans la revue *Expliciter* du GREX³ (N° : 20, 22, 26, 69, 73, 77) et l'article *L'introspection comme pratique* publié dans le *Journal of Consciousness Studies*, (6, N° 2-3, 1999).

C'est donc lors d'une démarche réfléchie que nous avons opté pour ce protocole d'expérimentation. Le protocole que nous utiliserons a d'ailleurs fait l'objet d'une présentation par Bois et Bourhis au Congrès de l'Association Mondiale des Sciences de l'Education à Marrakech, en 2008. Le lecteur pourra trouver le texte de cette communication dans le numéro 4 de la revue *Réciprocités* (2010).

4.1.1.4 Choix du nombre de séances

Le volume limité de ce mémoire ne permet pas de fournir les analyses d'un grand nombre d'expérimentations. D'autre part, en analyse qualitative, nous n'avons pas besoin d'en multiplier le nombre car les règles ne sont pas les mêmes que dans la recherche hypothético-déductive quantitative. Cependant, nous craignons que procéder à une expérimentation unique ne nous donnerait pas assez d'informations. Ce petit échantillon ne prétend à aucune généralisation mais le soin que nous apporterons à l'analyse des données permettra de faire

³ GREX : Groupe de Recherche sur l'Explicitation

ressortir des connaissances qui s'émanciperont de la seule singularité pour ouvrir sur une certaine universalité.

4.1.1.5 Les participants de la recherche

Le terrain de notre recherche s'est porté sur trois personnes de mon entourage, que je connaissais et qui connaissent et pratiquent à titre privé ou professionnel la SPP. La méthode d'introspection que j'ai utilisée nécessite une perception affinée qui n'est pas à portée d'un débutant. Il s'agit de percevoir son corps et d'en interpréter les réactions. Le choix d'un débutant aurait nécessité, en amont des séances d'intériorisation, qu'il arrive à un état d'accordage compatible avec cet exercice.

J'ai donc fait le choix de deux femmes et d'un homme. La moyenne d'âge était de 47 ans au moment de l'expérimentation. Deux personnes sont issues de domaines paramédicaux : infirmière et kinésithérapeute. La troisième personne exerce une profession technique. Nous nous sommes rencontrés chez moi, puis au domicile d'un des participants lors de trois séances de travail entre juillet 2007 et février 2008. Le moment et le lieu de nos rencontres ont été choisis en commun pour des raisons de commodité et pour assurer une tranquillité durant l'expérience. Afin de conserver la confidentialité des participants, leurs noms ont été remplacés par une lettre : C, D, J.

Les deux femmes ont fini leur cursus de formation initiale en somato-psychopédagogie depuis plus d'une quinzaine d'années au moment des expérimentations, alors que la troisième personne a suivi un cursus de « gymnastique sensorielle » (Noël, 2000) à l'époque où cette discipline était enseignée. La première participante a suivi l'ensemble des parcours professionnels et universitaires qui ont été proposés depuis l'origine de cette discipline. Elle a également une grande expérience de praticienne en pratique libérale. La seconde participante est formatrice et praticienne en somato-psychopédagogie. Elle a suivi elle aussi l'ensemble des parcours professionnels et universitaires qui ont été proposés depuis l'origine de cette discipline. Elle a également une grande expérience de praticienne en pratique libérale. Le troisième participant, bien que détaché des études, s'informe régulièrement de l'évolution de la méthode. Il est régulièrement traité en fasciathérapie et en SPP, et pratique le mouvement codifié et l'introspection sensorielle.

Un contrat a été établi avec les interviewés en clarifiant l'objectif de l'entrevue, signifiant les règles de confidentialité, précisant ma posture de chercheur, l'usage que je ferai de cet

entretien, et qu'un retour leur sera donné s'ils le désirent. Cependant nous pouvons nous interroger sur la pertinence scientifique de ce choix. Des personnes expertes de cette méthode peuvent être considérées formatées et susceptibles de répondre par des stéréotypes, mais d'un autre côté, des personnes novices ont une pauvreté perceptive qui ne se prête pas à l'expérimentation. Le choix des participants est donc délicat car :

« La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience. » (Varela, cité par Leão, 2002, p.132)

En même temps, le rassemblement autour d'un même thème de recherche peut créer un phénomène de groupe, où les réponses d'une personne influencent la réflexion d'autres participants. Mais nous verrons plus loin que ce qui peut passer pour un handicap dans ce contexte peut s'avérer d'une grande richesse s'il est bien géré.

« A posteriori, la découverte de l'expérience des autres peut quelquefois faire découvrir une direction d'attention que l'on ne savait pas pouvoir explorer, et l'on découvre après coup que cette facette de l'expérience existe chez moi aussi, mais quelquefois ce n'est pas le cas. » (Vermersch, 2000, p 25)

Les deux premières personnes présentaient des diversités même si leurs parcours au sein de la somato-psychopédagogie (ancienneté, expérience en cabinet libéral, enseignement) étaient semblables. Il nous semblait pertinent, vue notre question de recherche, d'interviewer des experts, afin d'interroger les impacts du rapport au Sensible dans leur construction du rapport à soi. D'autre part nous voulions saisir des données issues de personnalités aux tempéraments *a priori* différents, et nous pensions qu'il était intéressant de collecter des données issues d'un groupe hétérogène, l'un des participants ayant une expérience plus réduite de la somato-psychopédagogie.

4.1.2 A propos de la méthodologie de recueil des données

4.1.2.1 Structure des séances de travail

Nous avons choisi de nous adresser simultanément à trois personnes que nous rencontrerons lors de trois séances de travail. La première séance a été réalisée à mon domicile, un dimanche matin et enregistrée. La date était fortuite. Cette séance était pour moi impliquante à plusieurs égards. À cette date, je pratiquais très couramment l'introspection sensorielle à titre personnel, rarement avec un élève. Ce jour là, il s'agissait de ma première animation d'une

séance d'introspection réalisée en groupe, suivie de ma première animation d'un groupe de parole. A ce stade de ma recherche je ne disposais pas encore de guide d'entretien. En amont de la séance, j'avais exposé au groupe les objectifs de ma recherche et les modalités du recueil des données.

La séance a débuté par une introspection sensorielle guidée d'une vingtaine de minutes, au cours de laquelle j'orientais l'attention des participants sur les phénomènes qui se donnaient à vivre. A l'issue de la séance, j'ai animé une discussion libre d'une demi-heure environ sur les vécus singuliers des personnes. Les orientations que je proposais étaient en relation avec ma question de recherche, mais j'ai eu le sentiment que le groupe s'était approprié le débat et que je ne gérais pas la situation. Il m'apparaissait aussi que mon questionnement était superficiel et sans profondeur. Le résultat de ma prestation à mon appréciation du moment, ne m'apparaissait alors pas trop heureux. Dans les jours qui ont suivi j'ai retranscrit l'enregistrement de la séance pour en constituer un verbatim et en ai réalisé une première analyse thématique. Le groupe avait participé de manière exemplaire et l'analyse de la retranscription des discussions laissait apparaître une richesse que je ne soupçonnais pas à l'issue de la séance.

Plusieurs réflexions se sont alors imposées. Le matériau collecté était exploitable et se prêtait à l'analyse, mais il m'apparaissait également le manque évident de préparation. C'est à partir de cette constatation que je me suis attelé à la construction d'un guide d'entretien que je développerai dans le paragraphe suivant. Les contraintes individuelles nous ont fait repousser régulièrement la date de notre prochaine rencontre. Six mois se sont écoulés avant de renouveler l'expérience.

La seconde séance a été conduite de façon plus rigoureuse à mon appréciation. Le guide d'entretien était constitué et l'articulation du groupe de parole établie. La séance débutait invariablement par une introspection sensorielle que je guidais, avec une orientation des participants sur les phénomènes qui se donnaient à vivre dans l'instant. La discussion qui a suivi a bénéficié du guide d'entretien. Je précise que les règles du groupe de parole que nous avons établies étaient les suivantes :

- l'animateur pose une question ou une relance tirée du guide d'entretien
- chaque orateur intervient à tour de rôle dans un ordre défini et que son temps de parole lui appartient.

Ces règles me sont apparues très vite contraignantes allant à l'encontre de la spontanéité que je souhaitais. J'ai décidé de rompre ce protocole et de laisser la discussion se dérouler librement. Je proposais par exemple le thème de discussion suivant : « *pouvez-vous me décrire ce que vous avez ressenti ?* » Les échanges s'orientaient naturellement vers l'objectif de ma recherche ce qui limitait d'autant mes interventions de guidage. Lorsque le sujet semblait s'épuiser, je relançais le débat par une interpellation telle que : « *peux-tu m'en dire plus ?* ». Ou encore lorsqu'une question généraliste était posée, par exemple : « *au niveau physique qu'avez-vous ressenti ?* » les participants y répondaient, mais la discussion s'orientait naturellement vers les thèmes suivants que je souhaitais aborder, c'est-à-dire leur relation au Sensible et la nature de pensée qui y était associée.

La troisième séance s'est déroulée dans l'espace d'une semaine selon le consensus que nous avons établi au cours de la séance précédente. L'introspection d'une vingtaine de minutes a été guidée par mes soins, puis nous avons débuté l'entretien. Je posais une question à l'ensemble du groupe, et comme lors de la séance précédente chaque participant intervenait au gré de sa spontanéité. Les discussions s'orientaient naturellement vers les thèmes que je souhaitais aborder et je ne relançais le groupe que lorsque je percevais un essoufflement de la discussion. Lorsque la totalité des thèmes que je souhaitais aborder a été explorée, j'ai proposé une discussion libre où chaque participant pouvait rebondir s'il le souhaitait et questionner ses partenaires.

4.1.2.2 Guide d'entretien

Au début de ma recherche je ne disposais pas de guide d'entretien, et ma première rencontre a été exploratoire. Mais je me suis rendu compte à la sortie qu'il était nécessaire de préparer d'avantage les échanges verbaux. Pour préparer mes entretiens, j'ai réalisé un classement des questions qui me permettront d'orienter l'attention des participants vers ma question de recherche, favorisant ainsi la pertinence des informations recueillies : « *En effet, une bonne liste de questions est un élément nécessaire pour recueillir des informations pertinentes* » (Depelteau, 2005, p 331). Cette phase de préparation et d'anticipation de la quête de données m'a permis de me projeter dans les directions que devait prendre la discussion qui visait l'exploration de ma question de recherche.

Le lecteur pourrait s'interroger sur le fait que la grille d'interrogation exploite très peu la partie théorique. J'ai exposé dans celle-ci un éclairage conceptuel qui dans ma démarche se

voulait initialement le plus exhaustif possible. Le guide d'entretien se voulait centré sur les faits de conscience apparaissant au cours de l'introspection sensorielle, puis des apprentissages éventuels réalisés au contact de ces faits de conscience. Sur cette base, je me suis largement inspiré des travaux de Courraud C. (2007, p 85) pour construire trois catégories de question ciblées sur :

- le ressenti de l'expérience et les prises de conscience,
- la qualité de l'intériorisation,
- l'apprentissage tiré de cette expérience.

Chacune de ces catégories se décline en un ensemble de questions dont le but est d'attirer l'attention des participants sur les phénomènes qui se donnent à vivre. L'entretien est conduit en cercle de parole et de ce fait concerne tout le groupe de participants à l'expérience. Les questions posées, bien que ciblées nominativement peuvent être reprises par d'autres participants. Dans ce contexte, elles constituent un canevas de questions dont l'ordre peut être transgressé. Mes questions et relances découlent globalement de ma question de recherche et ont été directement inspirées par mes objectifs de recherche.

4.1.2.3 Postures au cours des échanges verbaux

L'étude que j'avais élaborée dans le but de construire un entretien de recherche, s'articule selon les points suivants. L'entretien sera fait de relances orientées, soit directives, soit informatives, soit inductives. Il y aura des phases où :

- les questions seront orientées (il s'agit alors de directivité informative), par exemple : « Comment qualifieriez-vous la nature et la qualité de la présence qui s'installe pendant l'intériorisation ? » faisant appel à ma propre expérience afin d'anticiper les catégories, et
- des phases inductives où je laisserai libre cours à l'émergence de réponses dès lors que cela reste dans l'esprit de mon questionnement. « Parlez-moi de ce que vous avez ressenti. »

Ce mode d'investigation possède des caractéristiques qui lui sont propres et suppose un engagement réel de celui qui y a recours : « *décider de faire usage de l'entretien, c'est de façon primordiale choisir d'entrer en contact direct avec des sujets pour obtenir des données de recherche [de première main].* » (Daunais, 1984, p. 251). Il y a donc nécessité pour le

chercheur d'un engagement de sa personne dans le processus de recherche. Je me placeraï dans un contexte susceptible de faire émerger un état de réciprocité actuante entre les divers participants à l'expérience et l'animateur.

« Plus que de l'empathie, une inter-réciprocité, ou réciprocité actuante, c'est à dire un échange d'informations sensibles pouvant s'attester par des critères de perception, s'instaure entre intervieweur et interviewé. L'inter-influence entre intervieweur et interviewé, observateur et observé, est acceptée, souhaitée et même gérée activement, d'une manière propre à la Psychopédagogie Perceptive - pratique dite de la 'neutralité active' ». (Roman, 2007, p 82)

Cette posture de réciprocité me permettra de garder un rapport renouvelé aux témoignages.

4.1.2.3.1 Grille-support à l'entretien de recherche

1. Le ressenti de l'expérience et les prises de conscience corporelles	2. La qualité de l'intériorisation	3. Qu'avez-vous appris de cette expérience ?
<p>Parlez-moi de ce que vous avez ressenti.</p> <p>Comment vous êtes vous ressenti pendant l'intériorisation ?</p> <p>Comment avez-vous ressenti votre corps ?</p> <p>Si vous avez eu des sensations nouvelles, qu'en diriez-vous ?</p> <p>Décrivez-moi votre état mental.</p> <p>Est-ce une expérience nouvelle pour vous et en quoi est-elle différente de ce que vous connaissez ?</p> <p>Si vous aviez à décrire l'expérience que vous avez faite pendant l'intériorisation, que diriez-vous ?</p>	<p>Vous êtes vous senti présent, impliqué, concerné, pendant la séance ? et si oui, comment ?</p> <p>Comment qualifieriez-vous la nature et la qualité de la présence qui s'installe pendant l'intériorisation ?</p> <p>En quoi l'intériorisation vous paraît être aidante pour accéder à la présence ?</p>	<p>Qu'est ce qui vous a surpris ? Parlez-moi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des moments difficiles. - des moments inconfortables. <p>Que vous apporte cette expérience dans la compréhension :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de votre corps ? - de vous-même ? <p>Avez-vous quelque chose à ajouter qui vous a paru important :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à l'issue de l'intériorisation ? - à l'issue de l'entretien ?

4.1.2.3.2 Interprétation du tableau

Colonne 1 : L'originalité de notre pratique formatrice en SPP se situe dans le type d'expérience corporelle sollicitée, c'est-à-dire la découverte du corps sensible à travers l'intériorisation, et les moyens de la convoquer pour le sujet. Elle se trouve aussi dans l'accompagnement d'une « connaissance immanente »⁴ émergeant du rapport à cette expérience. Les catégories énumérées ci-dessous sont inspirées des écrits de Bois (2006 ; 2007), Berger (2006) et Courraud (2007). Elles ont pour but de faire conscientiser les perceptions et les sentiments résultants de l'introspection sensorielle, promoteurs du sentiment de présence à soi.

Description des sensations : Parlez-moi de ce que vous avez ressenti ?

Description du sujet qui ressent : Comment vous êtes vous ressenti pendant l'intériorisation ?

Centrage sur le corps : Comment avez-vous ressenti votre corps ?

Perception de la nouveauté : Parlez-moi de cette nouveauté ?

Transformation : Avez-vous noté des changements de votre état psychique ?

Connaissance par contraste : Est-ce une expérience nouvelle pour vous et en quoi est-elle différente de ce que vous connaissez ?

Recoupement descriptif : Si vous aviez à décrire l'expérience que vous avez faite pendant l'intériorisation, que diriez-vous ?

La Colonne 2, concerne le thème central de la présence.

Nous pouvons vérifier, au vu des réponses produites à la première série d'interrogation, que les participants ont atteint un niveau de présence à eux. Nous poursuivons le questionnement en vue d'affiner ce ressenti. Les interrogations portent ici sur l'état d'éveil, de participation, de sensibilité à l'expérience.

- Vous êtes-vous senti présent, impliqué, concerné pendant la séance ? Et si oui, comment ?
- Comment qualifieriez-vous la nature et la qualité de la présence qui s'installe pendant l'intériorisation.

Nous nommons la présence à soi, c'est-à-dire l'objectif de notre expérimentation, et nous demandons à la personne de se prononcer sur le cadre d'expérience.

- En quoi l'intériorisation vous paraît être aidante pour accéder à la présence ?
- Nous recherchons les nuances de cet état de présence : être présent, impliqué, concerné.

⁴ Le terme « immanent » renvoie ici au fait que cette connaissance est directement issue d'un rapport vécu et conscient avec les manifestations du mouvement interne, rapport dont le sujet est la "cause" première par l'implication qu'il met en oeuvre pour que le Sensible se donne en lui et à lui.

Les colonnes 1 et 2 concernent la description de l'expérience.

Dans **la colonne 3**, nous interrogeons l'apprentissage autour de l'expérience que viennent de vivre les personnes et qui de près ou de loin peut concerner le rapport à la présence :

La nouveauté : Qu'est ce qui vous a surpris ?

Les résistances :

- Y a-t-il eu des moments difficiles ?

- Des moments inconfortables ?

La dimension compréhensive du sens par rapport au corps et à soi : Que vous apporte cette expérience dans la compréhension :

- de votre corps ?

- de vous-même ?

Le recoupement et l'ouverture : Avez-vous quelque chose à ajouter qui vous a paru important :

- à l'issue de l'intériorisation ?

- à l'issue de l'entretien ?

Nous avons choisi de regarder cette expérience en termes de compréhension. Parler de présence passe par le rapport au corps et à soi, « *Grâce à cette mise en condition extra-quotidienne progressive, l'attention qui au départ est un instrument cognitif change de statut et devient outil de perception consciente, puis plus subtilement d'une " présence à l'expérience " et enfin outil d'un " rapport à l'expérience " »*, (Bois D. 2007, p 104)

Cette troisième colonne est une invitation à expliciter ce qu'ils ont appris du ressenti. « *Des relances directives orientent les prises de conscience en faisant établir des comparaisons, en faisant apparaître des contrastes, permettant ainsi à la personne de valoriser son expérience à travers l'accès à de multiples inédits de compréhension de son vécu.* » (Bois D, 2007, p.343)

4.1.2.4 Synthèse sur les séances de travail

Ainsi que je vous l'avais décrit plus haut, je considère le premier entretien comme exploratoire dans le sens où je ne disposais alors que de la question principale pour bâtir ma recherche, les objectifs de cette recherche ne se sont imposés à moi que dans un temps ultérieur. A titre d'exemple, la première question posée en ouverture de la discussion était ouverte et portait sur le vécu que chacun des participants au cours de cette introspection sensorielle. Les réponses décrivaient tout d'abord le ressenti physique des participants, puis la réflexion s'est engagée sur la méthodologie que chacun d'eux s'applique au cours d'une introspection, puis les effets produits. Les questions suivantes interrogeaient l'aide éventuelle apportée par le groupe lors d'une introspection commune, le ressenti du corps, la qualité de présence à soi perçue et l'apprentissage tiré de cette expérimentation. Les réponses à ces questions m'ont semblées riches d'informations. Cependant mes lectures suivantes ont mis en évidence les faiblesses de mon questionnement. Le résultat produit dans les semaines suivantes a été la grille de questions présentée plus haut. J'avais élaboré dans l'intervalle entre les deux séances les questions de recherche qui sous tendent la question principale.

Le second entretien a été préparé, mais comme je vous l'ai décrit précédemment, mon intuition dans l'instant a été de ne pas appliquer les protocoles et de laisser libre cours aux pensées qui émergeaient du groupe. Les participants ont spontanément abordé des thèmes en relation avec la perception de leur corps, leur relation au Sensible et l'observation de leur pensées. Les relances suivantes ont orienté leur réflexion vers la modification de leur manière de penser, les apprentissages éventuels, l'effet de groupe. Les réponses à ces relances ont balayé l'ensemble des thèmes que je souhaitais voir aborder au travers du canevas de questions élaboré précédemment. J'ai considéré que l'intuition de rompre le protocole qui m'est apparue alors était heureuse et enrichissait les échanges.

La troisième séance a été calquée sur la précédente en appliquant les nouvelles règles que je me suis imposé, c'est-à-dire de laisser le groupe s'exprimer librement. Les relances privilégiaient une réflexion sur les apprentissages éventuels que les participants pouvaient tirer de leur expérience. J'ai arrêté la séance lorsque j'ai estimé que l'ensemble des thèmes qui concernaient ma recherche ont été explorés.

4.1.2.5 La technique d'archivage utilisée

Les enregistrements audio ont été faits à l'aide d'un enregistreur GoGear de Philipps et ont été archivés. Des transcriptions littérales numériques ont été faites à partir de ces enregistrements, elles ont été sauvegardées sur disque dur externe.

Dans la continuité de ce mémoire nous allons maintenant aborder l'analyse des entretiens que j'ai menés dans le groupe. Je vous présenterai tout d'abord la méthode utilisée et expliciterai les tris, puis le choix des classements que j'ai opérés.

4.2 Méthodologie d'analyse

En questionnant le matériau de données à partir d'une posture de praticien-chercheur impliqué, la posture est naturellement heuristique. Nous inspirant de Craig (1978), nous mettrons l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens à tirer plutôt que la mesure, sur la description plutôt que la vérification, la plausibilité plutôt que la certitude. Une posture phénoménologique sensible pour respecter la cohérence de notre recherche, parce que nous allons opérer une analyse descriptive du matériau de données en se tenant au plus près du texte initial des entretiens enregistrés. Une posture de réciprocité avec le matériau de recherche pour rester fidèle à l'esprit de cette démarche.

L'analyse qualitative, selon la définition de Paillé « *est une démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène* » (Paillé et Mucchielli, 2005, p 211). Le cadre général de mon travail se situe dans cette mouvance. Rappelons que mes données proviennent de trois entretiens de recherche. Comme nous l'avons vu plus haut, le choix de l'entretien post immédiateté comme principal instrument de collecte des données témoignait d'une volonté de saisie en profondeur de ce que les participants disent, pensent et ressentent durant l'intériorisation. Les réponses ont été retranscrites et répertoriées en vue d'être analysées.

Nos formateurs nous rendent vigilant au fait que le chercheur doit renoncer à la volonté de trouver dans l'analyse des données, ce qu'il souhaiterait secrètement trouver. Ils nous invitent constamment à soigner la cohérence de nos projets de recherche et insistent sur la clarification de la méthode d'analyse. Nous nous référons à Humpich lorsqu'il explicite :

« Au sein de nos propres activités de recherche, l'importance de l'analyse des données se confirme constamment. Ceci prend d'autant plus de relief que nos objets de recherche sont souvent des phénomènes qui ont une forte valeur intrinsèque à nos yeux : le Sensible, le mouvement interne, le processus de l'accordage, le processus de transformation au contact du Sensible, le rapport au corps et sa place dans les processus d'apprentissage, la connaissance immanente, la transformation des représentations... De tels objets de recherche motivent fortement les praticiens-chercheurs que nous sommes et nous déployons de gros efforts pour soigner notre démarche de recherche afin que celle-ci soit à la hauteur de l'objet que nous souhaitons étudier. » (2006, p. 1)

4.2.1 Thématisation

La thématique de la construction de l'état de présence à soi au cours d'une introspection sensorielle n'a fait l'objet d'aucune véritable exploration empirique à cette date, et nous laisse face à un champ vierge. Dans le cadre des travaux effectués au CERAP, la stratégie d'analyse la plus courante débute par une phase classificatoire à partir de catégories *a priori*, elles-mêmes inspirées soit par les termes de la question de recherche, soit par la connaissance du thème produite dans le cadre théorique (Bois, 2007 ; Bourhis 2007 ; Laemmlin-Cencig, 2007 ; Courraud, 2007 ; Dagot, 2007 ; Duprat, 2007 ; Humpich J., 2007)

La lecture du verbatim induit un sentiment général et laisse apparaître une redondance d'unités de signification. A ce stade de mon analyse, le choix d'une analyse par catégories me semble prématuré. L'analyse thématique décrite par Paillé et Mucchielli (2003), et reprise par des collègues étudiants-chercheurs : (Lefloch, 2007 ; Large, 2007) répond le mieux au caractère exploratoire de cette recherche. *« La thématisation [est] la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique) »* (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 124). Pour réaliser cette thématisation j'ai procédé en deux étapes, tout d'abord le repérage des idées significatives, puis leur regroupement. Le sens se construit à partir du discours des participants, mais pour ne pas me perdre, vu la richesse des propos, je veillerai à garder présents à l'esprit les objectifs de recherche. J'emprunterai à notre collègue Large (2007, p. 73), deux tableaux inspirés des écrits de Paillé et Mucchielli et que j'illustrerai à partir d'exemples tirés de ma propre analyse. Ces tableaux abordent la différence entre un thème, une catégorie et une rubrique. Cette ouverture était nécessaire afin d'amorcer un travail d'analyse sur cette problématique spécifique. *« La rubrique et le thème diffèrent par leur degré de généralité et le caractère plus ou moins dénotatif de l'appellation. »* (Paillé, Mucchielli, 2005, p. 134)

4.2.1.1 Différence entre catégorie et thème

Le tableau suivant présente les différences de propriétés d'une classification par catégories et par thèmes. (Large, 2007, p. 73)

Catégorie	Thème
Interprétative	Peu interprétatif
Conceptualise, propose une modélisation	Présente l'ensemble du propos
Se détache des mots du texte	Proche des mots du texte

Les thèmes présentent le plus précisément possible la teneur expérientielle des propos analysés. La problématique et la question de recherche auront déjà, en partie, circonscrits certaines avenues thématiques, par exemple la question : « Comment qualifieriez-vous la nature et la qualité de la présence qui s'installe pendant la intériorisation ? »

Prenons quelques exemples, tirés de l'analyse des l'entretiens. Voici deux extraits d'entretien accompagnés des thèmes créés correspondants :

« D : *c'est percevoir les éléments du Sensible comme par exemple, le mouvement interne, la chaleur, la lumière, la profondeur, la globalité. Tout ceci nous crée une saveur. Je peux me mouvoir autour d'un axe, je me sens centrée* » (L51-53). Pour cet extrait, nous avons généré le thème « **bien être du Sensible.** »

« D : *Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité : juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer* » (L101-103). Pour cet extrait, nous avons généré le thème « **rapport à la présence aux autres** ».

Le désavantage de l'utilisation de cette technique dans l'analyse de contenu découle essentiellement de la subjectivité qui peut intervenir dans l'interprétation des données.

Comme l'a écrit Lefloch (2007 p.121),

« Nous n'aborderons pas ici les enjeux correspondant au choix des unités de significations – plus ou moins longues, plus ou moins proches de la question de recherche – ni de la dénomination, c'est-à-dire de la formulation du thème. Il est important de comprendre que la plupart du temps, deux chercheurs face au même entretien généreront des thèmes en partie différents. D'ailleurs, pour un seul chercheur, il y a également à choisir en permanence parmi plusieurs possibles. »

Nous verrons plus loin que certaines citations peuvent apparaître dans des thèmes ou rubriques différents.

4.2.1.2 Différence entre thème et rubrique

La rubrique et le thème diffèrent par leur degré de généralité et le caractère plus ou moins dénotatif de l'appellation (Paillé, Mucchielli 2005, p. 134).

Thème	Rubrique
Révèle la teneur des propos	Indique le sujet des propos
Niveau moins abstrait par rapport au contenu	Niveau plus abstrait par rapport au contenu
Outil d'analyse	Outil de classification

Comme précédemment, illustrons ces distinctions (Large, 2007, p. 73) à partir d'exemples, toujours tirés de l'analyse des entretiens. Voici deux extraits d'un entretien accompagnés cette fois-ci de la création de rubriques.

- « *C : je perçois à la fois le mouvement, la lumière, la chaleur tout se fait en même temps. (L69-70)* ». Cette citation a pour thème « Reconnaissance des contenus de vécu du sensible », dans la rubrique « **Sensible** ».
- « *Je dirais que ce n'est pas une présence, mais des présences, car chaque étape de présence est différente* » (L77-78). Cette citation a pour thème « Qualité de présence » dans la rubrique « **A propos de la présence** ».

4.2.2 Classement du matériau de recherche

Le matériau initial dont je disposais à l'issue des trois expérimentations était les verbatim des séances que vous trouverez en annexe 2. Vous pourrez apprécier deux avantages, tout d'abord leur qualité, mais surtout leur concision, leur volume global ne représente en effet que cinquante lignes. Dans un premier temps plusieurs lectures de ces textes, sur un mode phénoménologique, ont été nécessaires pour entrer en relation de réciprocité actuante avec les auteurs de ces paroles.

J'ai ensuite initié le premier mouvement de thématisation en analysant séparément chacune des trois séances. A la lumière de cet exercice et vu la redondance des thèmes, mais surtout la

brièveté des contenus, une analyse séance par séance ne se révélait pas nécessaire. Ce n'était pas une étude longitudinale des trois séances séparées par le temps, je ne voulais pas non plus isoler et suivre le témoignage de chaque participant, car je voulais respecter la dynamique du groupe et rassembler un ensemble de propos autour de la notion de présence. Cela ne justifiait pas de faire une analyse participant par participant, de la même manière cela ne justifiait pas une analyse séance par séance. Dans cette approche, les particularités des intervenants bien que nécessaires à la diversité des perceptions et de leur interprétations, nourrissent un matériau unique qui est le compte rendu de la séance. J'ai donc entrepris de fusionner les trois comptes rendus de séance en un matériau unique, plus facile à traiter, mais surtout plus homogène.

L'analyse a alors générée trente trois thèmes différents sous-tendus des objectifs de la recherche, tels :

- Reconnaissance des contenus de vécu
- Effets de la présence à soi
- Qualité de la présence à soi
- Présence à soi et pensées
- Etc.

Du regroupement des thèmes ont émergé les huit rubriques suivantes :

- Sensible
- A propos de la présence à soi
- Apperception de soi
- Dynamique
- Présence aux autres
- Dynamique processuelle
- Pensées, émotions, apprentissages
- Réciprocité

Ce matériau est accessible en Annexe 1. La constitution de ces rubriques, orientées par la question de recherche et les objectifs qui y sont associés, découlait d'une réflexion associée à un début de théorisation. Toujours en annexe 1, le lecteur trouvera ces réflexions et commentaire, bien souvent en tant qu'introduction aux rubriques, ou en explication de la citation précédente. Par exemple dans la rubrique nommée « Sensible », prenons le thème se

rapportant à la « Reconnaissance des contenus du Sensible », voici le commentaire que j'ai inséré en réponse à la citation de D qui dit :

« au début ça demande un effort d'être dedans et en même temps on est observateur. (L258)

« Cette dernière citation montre que D occupe deux positions simultanées. Elle est actrice de l'expérience et en même temps le spectateur impliqué de ses états internes. Cette position d'attente protentionnelle donne lieu aux commentaires suivants : ... »

- D : c'est laisser faire la part active et accepter les tensions L29 [...]
- C : La méditation me permet effectivement de me retrouver face à moi-même éloignée de mes attentes. L152-153
- Etc.

4.2.3 Récit phénoménologique

L'étape naturelle succédant à la classification en thèmes et rubriques est le récit phénoménologique. Nous avons à ce stade, un matériau trié et classé. La foule de thèmes issus de la transcription-traduction du verbatim a été réduite à quelques rubriques, intimement liées aux objectifs de recherche. Nous pouvons à présent introduire l'étape de reconstruction-narration ainsi que le proposent Paillé et Mucchielli (2003, chapitre 9).

Le récit phénoménologique devient une narration articulée autour de nos objectifs de recherche. Elle laisse apparaître le cheminement du groupe se prêtant à une introspection sensorielle, cheminement physique et mental lors de la construction de son rapport intime au Sensible. Je vous présente ci-dessous un exemple de récit tel qu'il peut apparaître dans le chapitre suivant.

« Au contact du Sensible, la personne devient sujet de son expérience et la résultante de ce rapprochement est l'émergence de l'état de présence à soi. Nous allons esquisser le cheminement expérientiel qui conduit une personne à cet état.

Lorsque l'acteur de ce protocole d'intériorisation est dans cet état de perception, son esprit qui au départ vagabondait se pose, et son attention est naturellement portée vers les phénomènes qui lui sont directement offerts, c'est-à-dire son ressenti corporel et sa capacité d'observation. Son discours se teinte alors de métaphores, sinon d'explicitations directes qui laissent percevoir l'enracinement du participant dans son corps, "un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité " dira C (L469) ou encore "une qualité d'être, une certaine tonalité et une chaleur en soi" (L475). Les modifications portent sur ses aptitudes à percevoir sa pensée, la finesse de sa perception corporelle ou la focalisation de son attention. Nous citons D

lorsqu'elle dit : "Il y avait beaucoup de mouvement, c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix. " (L239-241) »

4.2.4 Le mouvement herméneutique

L'étape qui suit le récit phénoménologique est une discussion finale des résultats et est en quelque sorte un retour sur la question de recherche. Cette étape de synthèse a été relativement aisée à réaliser dans la mesure où les éléments précurseurs à l'interprétation étaient déjà présents. La richesse du matériau initial, la finesse de perception des participants à l'expérience, et parfois même leur propre recherche de sens de leurs vécus étaient autant de support à la compréhension. Le mouvement initial d'analyse a permis de dégager de nombreux thèmes en lien direct avec les objectifs de cette recherche, facilitant l'étape classificatoire. Cette catégorisation en lien avec les objectifs de la recherche permettait dès cette étape une ébauche d'interprétation.

Le récit phénoménologique qui a suivi, distancé des interprétations préalables est un matériau supplémentaire offert à l'analyse finale. Nous nous trouvons à ce stade avec des commentaires issus de différentes parties de ce mémoire, le récit phénoménologique bien entendu mais aussi la catégorisation commentée en lien avec les objectifs de recherche. L'analyse finale prend donc appui sur cette substance en direction de la question de recherche et de ses objectifs.

Troisième partie

ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES

Chapitre 5

Analyse des données

5 Récit phénoménologique

Lorsque nous étudions la classification constituée à partir des objectifs de la recherche (Annexe 1), nous découvrons des états intérieurs, mentaux, émotionnels ou corporéisés, traversés par les divers participants. Ces états s'activent, s'enchevêtrent, se nouent ou s'opposent, avec comme aboutissement l'éclosion et le déploiement d'un sentiment de présence à soi. Nous allons tenter dans cette partie de dénouer les fils qui y conduisent.

Ainsi que nous l'avons décrit, un des premiers objectifs d'une intériorisation est d'atteindre l'état de présence au Sensible. Le chemin parcouru pour y parvenir est individuel et chacun des participants vit sa propre expérience. Il apparaît néanmoins que de ces individualités émerge une trame invariable et reproductible. Dans sa thèse de doctorat, Bois (2007) a développé les diverses étapes balisant le cheminement de l'expérimentateur lors d'une intériorisation, depuis son premier sentiment de chaleur intérieure jusqu'à l'aboutissement d'un sentiment profond d'existence, la présence à soi étant une des composantes de cette expérience. La première étape de l'analyse consiste donc à s'assurer que les participants à l'expérience témoignent de cet état de perception particulier qui les met en relation avec le Sensible.

5.1 Indicateurs du Sensible

Nous pouvons déceler assez rapidement à travers les témoignages fournis, l'immersion progressive des participants en cet état. Ils témoignent tous spontanément des étapes balisées, c'est-à-dire d'une première sensation de chaleur, telle que décrite par D, (L34) : « *c'est doux, c'est chaud* », suivie par un sentiment de profondeur : « *laisser émerger la solution du fond de sa profondeur* » (C, L159), donnant naissance à une globalité corporelle : « *c'est tout le corps qui écoute* » (J, L27). Cette globalité tissulaire évolue vers un sentiment d'appartenance au corps, de présence à soi qui fait dire à C : « *un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité* » (L469), commuant en un profond « *sentiment d'existence* ». (C. L63)

Conjointement à ce déroulement, un certain nombre de critères permettent au pratiquant de se situer dans l'évolution de son introspection. Parmi les jalons répertoriés dans l'expérience du Sensible, les témoignages citent la perception d'une clarté diffusant au travers des paupières closes, « *je percevais une lumière les yeux fermés* » (J L46). Cette lumière extérieure s'estompe progressivement et se mue en une luminescence colorée immanente à l'expérimentateur, « *je vis le mouvement, maintenant la lumière* » (C, L72). Fréquemment les témoignages décrivent la couleur de cette luminescence, « ... *blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça se construisait petit à petit.* » (J. L46), le bleu semble alors être associé à un état de grande intériorité.

Les descriptions que nous fournissent les pratiquants de cette méthode font état du processus décrit dans la spirale processuelle de rapport au Sensible élaborée par D. Bois. La première étape débute par une sensation de chaleur, de douceur. Un peu plus d'acuité permet de discerner un mouvement spontané qui s'élabore dans la profondeur du corps ; il est parfois décrit comme une « *circulation verticale associée à des mouvements de convergence ou de divergence* » (C. L226). Cette circulation d'abord périphérique, concerne de proche en proche toutes les parties, tous les organes du corps. Le sentiment de profondeur qui naît à ce moment permet de ressentir une unicité, une globalité qui est confortée par un sentiment de solidité qui fait dire à D : « *l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix.* » (D, L240-241). Les témoignages attestent alors d'un ancrage en soi dans lequel l'observateur de cet état est en présence de lui-même.

5.2 Indicateurs de la présence à soi

Les commentaires des personnes attestent ensuite de leur proximité à l'égard de ce que nous nommons le Sensible. Les descriptions font tout d'abord état de sensations externes en termes de qualité de silence par exemple, puis internes avec des prédominances spécifiques liées à la sensibilité de chacun. Certaines auront une perception plus intense de leur environnement extérieur, alors que d'autres plus intériorisées, focaliseront leur attention sur les processus se développant dans leur corps. Mais après quelques minutes d'intériorisation, l'ensemble des participants décrit un équilibre des perceptions dans lequel les sensations internes et externes s'harmonisent et placent l'expérimentateur dans un espace indifférencié. J dit : « *Je ressens aussi une belle unité entre le dedans et le dehors* » (L46).

La suite du processus oriente les perceptions de chacun sur son intériorité, et C met en évidence que : « *c'est le corps qui attire l'attention, alors qu'au début, c'est moi qui attire l'attention sur différents endroits* » (L478). La perception décrite alors est celle « *d'un flot continu* » (C, L73) qui fait passer les participants d'un état vers un autre, ce flot est assimilé à une force passive qui ne dépend pas du sujet et qu'on ne peut déclencher. La conscientisation de ce processus est décrite comme une « *nouvelle intériorité* » portant un sentiment de profondeur et de globalité (D, L237). Ce qui est ici nommé globalité peut être décliné en deux items qui sont, la globalité corporelle et l'accordage somato-psychique. La globalité corporelle est un ressenti physique dans lequel le corps dans son ensemble est perçu dans son unité. Cela se traduit par une « *viscosité* » des tissus des articulations et des organes, qui lorsqu'ils se meuvent donnent le ressenti d'un moelleux, d'une douceur, d'une caresse interne.

Dans cet état particulier, le mental se calme et se synchronise au rythme des tissus. La pensée devient posée, concrète. L'accordage somato-psychique est le résultat de la fusion d'un esprit porté en cet état de clarté dans un corps ressentant.

5.2.1 Indicateurs de la présence : pensées, perception, attention

Au contact du Sensible, la personne devient sujet de son expérience et la résultante de ce rapprochement est l'émergence de l'état de présence à soi. Nous allons esquisser le cheminement expérientiel qui conduit une personne à cet état.

Lorsque l'acteur de ce protocole d'intériorisation est dans cet état de perception, son esprit qui au départ vagabondait se pose, et son attention est naturellement portée vers les phénomènes qui lui sont directement offerts, c'est-à-dire son ressenti corporel et sa capacité d'observation. Son discours se teinte alors de métaphores, sinon d'explicitations directes qui laissent percevoir l'enracinement du participant dans son corps, « *un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité* » dira C (L469) ou encore « *une qualité d'être, une certaine tonalité et une chaleur en soi* » (L475). Les modifications portent sur ses aptitudes à percevoir sa pensée, la finesse de sa perception corporelle ou la focalisation de son attention. Nous citons D lorsqu'elle dit : « *Il y avait beaucoup de mouvement, c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix* » (L239-241).

Il se produit alors une sorte de dédoublement, dans lequel une conscience d'un autre niveau observe le mécanisme de ce qui est en train de se produire. Les participants se perçoivent (se

voient, s'entendent) construire un raisonnement, mais ne sont que les observateurs de ce qui est en train de se produire, « *le spectateur d'un processus que tu laisses vivre* » dira C (L72). Cette distanciation est paradoxale, car il aura fallu effectuer le chemin préalable d'accordage entre un esprit autonome (pensées, images) qui vagabonde et un corps jusqu'ici isolé tel un « *lien de soi à soi* » (D, L470), pour qu'en une seconde étape le surcroît d'acuité développé alors, autorise ce dédoublement dans « *un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité* » (D, L469). Ce nouvel état est ce que nous nommons la présence à soi.

5.2.2 Différentes qualités de la présence à soi.

Nous pouvons nous interroger sur les manifestations de l'état de présence à soi, sont-elles universelles ou sont-elles une émanation d'une subjectivité personnelle ? D'emblée nous constatons que les participants décrivent des états qui leurs sont propres. C observe : « *Je dirais que ce n'est pas une présence, mais des présences, car chaque étape de présence est différente* » (L77-78).

Ainsi, pour elle la présence à soi se traduit d'avantage par une modification de sa manière de penser, « *une qualité de relâchement mental* » (L474), elle précise plus tard : « *mes critères à moi d'être présente à moi, c'est une légèreté, un pétilllement de disponibilité, et surtout ma pensée qui n'est pas embuée* » (L484-485).

Pour J, la présence à soi se décline plutôt en un état de sérénité « *il y a quelque chose qui s'est allégé, c'est plus doux ... comme une paix, c'est une qualité de silence intérieur, une présence calme* » (L80-81), développant une solidité intérieure, « *c'est une attitude, un temps de pose sur ce qui est, une consistance* » (L466), rehaussant un sentiment de confiance, « *il y a une puissance, je me sentais moins seul* » (L411).

Pour D (L470-471), il s'agit d'un *lien de soi à soi* qui se prolonge par un *sentiment d'existence*. Une extension de cet état englobe l'espace avoisinant et se décline en une présence au lieu et au temps, elle dira « *un lieu ou habite mon être* » (L467). Cela devient également une qualité de présence à sa propre vie, « *je ressens un état de présence à ce qui est* » (D, L197).

5.2.3 Présence à soi et aux autres

La magie continue à opérer, et de proche en proche chacun des acteurs perçoit son voisin, d'abord mentalement par la remémoration spatiale du lieu, puis physiquement, sa chaleur, le bruit de sa respiration. Puis autre chose, une sensation globale de la personne qui laisse deviner son état d'âme ou ses tensions. La réciproque est vraie, et chacun des participants

entre en relation avec l'ensemble de groupe, C décrit un « *lien entre nous tous qui s'est construit petit à petit* » (L222). Le groupe entier s'harmonise et converge ensuite vers un même objectif. La synergie ainsi créée facilite la suite de l'intériorisation en amplifiant les ressentis, ce qui fait dire à C : « *on est deux, trois, quatre à tendre vers un même lieu, la même chose et c'est comme si tout le monde tire sur la même corde, on a plus de puissance* » (L409-410).

L'accordage somato-psychique obtenu au terme de l'intériorisation a comme particularité de créer une présence à soi et à l'autre. La présence du groupe augmente la « *stabilité* » (L87) et étend les possibilités individuelles. La relation avec le groupe devient prégnante car chacun des participants est en interaction avec celui-ci, et l'empathie ordinaire se transforme progressivement en réciprocité actuante ou chacun perçoit l'autre, dans une « *forme de communication entre moi et le groupe, la salle, une empathie, ...* » (D, L41). Au sortir du silence quand les participants reprennent la parole, l'écoute est d'une qualité particulière, influencée positivement par la présence à soi qui s'est établie. D en dira : « *donner toute notre attention au message de l'autre, lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à soi* » (L106-108).

5.2.4 Impermanence de la présence à soi

Les personnes témoignent que cet état de présence à soi est difficile à atteindre, mais de surcroît difficile à préserver. Ainsi, une sollicitation extérieure induisant une pensée de nature analytique ou provoquant une émotion leur fait quitter cet état de présence à soi. « *Le présent nous échappe lorsque nous mentalisons* » dira D (L94-95), et C commente « *la difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu* » (L130). Mais il apparaît de plus que nos représentations, nos attentes, la peur d'être jugé soient des freins supplémentaires (J, L112). Ces états sont évoqués par D lorsqu'elle dit : « *j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité, juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire, alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer.* » (L101-103)

5.3 Dynamique de régulation du sujet aboutissant aux phénomènes d'apprentissage

Lorsque l'état de présence à soi est installé, un état supplémentaire apparaît. Il se développe alors un sentiment étonnant d'être soi-même, d'appartenir à ce corps qui fait dire à C « *ça fait du bien de se retrouver à la maison* » (L77).

Y a-t-il des repères qui permettent d'affirmer aux participants qu'ils sont conscients de cet état de présence à soi qui s'instaure ? Pour C il s'agit d' « *un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité* » (L469). C indique de plus, des repères personnels lui permettant de juger de cet état : « *plus tu es stable plus tu es là, présent dans une neutralité active et le spectateur d'un processus que tu laisses vivre, exister* » (L71-72).

Les participants témoignent que cet état a été obtenu moyennant une succession de points d'appui que ces acteurs s'appliquent à eux-mêmes. D en dit : « *plus tu mets ce point d'appui, plus il te stabilise et plus tu perçois et ressens de choses* » (L282), jusqu'à conscientiser qu'« *à un moment donné tu es le point d'appui* » (D, L284). En s'appliquant ces protocoles, J se pose la question suivante : « *et là une réflexion m'est venue : qu'est-ce que tu peux percevoir de plus ? Là, j'ai eu accès à quelque chose de plus profond* » (L181-183) ; il s'agit bien là d'une part active dans le développement de la perception.

Autre témoignage, D nous dit : « *... c'est à ce moment là que je me suis sentie ancrée et que j'ai pu me stabiliser et j'ai pu poser mes pensées, à ce moment là et une nouvelle phase de la méditation a commencé.* » (L237-239)

5.3.1 Présence à soi en situation d'échange verbal

A l'issue de l'introspection, au moment de passer au partage verbal, les participants souhaitent conserver cet état de présence nouvellement acquis et se défendent du stress engendré par les questions de l'animateur, ce qui fait dire à J : « *... là je lutte contre le fait d'être là et de répondre à la question. J'ai la sensation que ce que j'ai gagné en stabilité durant la séance n'est pas acquis, j'oscille entre le mental et mes sensations physiques* » (L88-90).

Cette dichotomie est consciente, C traduit ce ressenti par la réflexion suivante : « *... en méditation les pensées sont focalisées sur le corps. Quand je parle, je me focalise sur la forme des mots, le contenu, qui font appel à la pensée et non au corps.* » (L127-128)

Puis la séance se prolongeant, les participants acquièrent plus de stabilité, les perceptions évoluent, et les réponses au questionnement qui mettait en jeu une réflexion analytique

deviennent plus spontanées. D en dit : « *je constate que si je parle je ne quitte pas l'expérience* » (L502). Ce phénomène se confirme pour tous les participants à l'expérience, C dit en substance : « *oui mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est facile* » (L491-493).

Nous abordons là un concept de pensée immanente, c'est à dire issu d'une donation et non d'une réflexion analytique. Les participants témoignent de cet état comme étant une résonance avec soi même, une résonance avec le groupe qui permet l'émergence d'une solution du « *fin fond de sa profondeur* » ou de la synergie créée par le groupe.

Les relances de l'animateur impliquant une réflexion de type analytique avaient été désignées plus haut comme dérangeantes et pouvant perturber l'ancrage en soi. Nous avons pu constater qu'au cours de la phase de verbalisation, le groupe se maintient malgré tout dans un état de présence à soi qui fait dire à D : « *une pensée peut alors surgir et me donner envie de rebondir* » (L105) et à C de conclure qu'il s'agit d'une *transformation du mental* (L204).

5.4 Synthèse partielle

A travers cette partie, nous avons exploré la perception de sa présence à soi. La mise en présence de soi à soi est une aventure solitaire qui se déroule au tréfonds de sa subjectivité personnelle. Mais nous avons découvert que l'appui de groupe est prégnant et influence directement la perception de soi, facilite les protocoles de l'intériorisation et crée une synergie qui potentialise les performances de chacun des participants.

Au-delà du simple projet de goûter à la saveur de l'état de présence à soi, les intériorisations telles quelles se sont produites ont mené les participants à un état dans lequel ils avaient accès à l'immanence de leur pensée et à la conscience particulière qui accompagne ce nouvel état.

5.5 Découvertes en termes d'apprentissages

5.5.1 Premiers constats

Nous pouvons annoncer que tous les participants à cette expérimentation étaient à l'issue de l'intériorisation, dans un état leur permettant de se percevoir et d'évaluer précisément la qualité de leur attention et de leurs ressentis, la perception de leur corps et de leur pensée. C dira de sa facilité de perception interne : « *Mon attention est tournée vers le processus en construction. [...]. Le contact avec cette puissance interne physiologique a permis de déplacer mon attention d'un endroit à un autre* » (L214-220). J en dira : « *pour moi c'est un sentiment d'accordage, je capte aussi bien des infos du corps ou de ma pensée* » (L488-489). Et D dira de son ressenti physique : « *... comme un emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et consistante de mon physique* » (L234-236), et C de son accordage mental : « *mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est facile* » (L491-493). Nous découvrons ici les aspects centraux de l'émergence du sentiment de présence à soi.

Un apprentissage, et non des moindres réside dans le fait de se percevoir présent et de conscientiser cet état, mais surtout de s'apercevoir de son absence lorsqu'elle se produit. Souvent les personnes expérimentées s'aperçoivent de leur non-présence par contraste, lorsqu'elles basculent d'un état vers un autre, J en dit : « *rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant* » (L90-91), appuyé par D lorsqu'elle dit : « *... le présent nous échappe lorsque nous mentalisons* » (D, L94-95). Il apparaît ainsi qu'une activité de nature intellectuelle, une recherche de compréhension, une pensée parasite assimilée à une mentalisation ou encore une émotion, sont des éléments perturbateurs susceptibles de faire quitter l'état de présence à soi. D dira en parlant de son rapport à ses émotions « *... si je m'identifie avec mes émotions et je colle à elles, je perds le ressenti corporel...* » (L97-98). La non-présence serait alors une distance, une absence de disponibilité envers soi et les autres.

5.5.2 Apprentissages favorisant le déploiement de la présence à soi

L'interrogation première serait de savoir si les phénomènes apparaissant au cours d'une introspection sensorielle sont éducatifs, et en particulier ceux qui relèvent de la présence à soi. Oui, la pratique de l'intériorisation aguerrit celui qui la pratique, J nous dit : « *je réalise combien c'est important de méditer régulièrement, c'est un entraînement qui va permettre de mieux me sentir moi et d'apprendre de moi* » (L304-305).

Nous l'avons vu, au début d'une séance d'introspection sensorielle, l'esprit de chacun des participants vagabonde, papillonne d'idées fugaces en remémorations du quotidien. Puis après quelques minutes, toute cette agitation se calme et l'attention converge naturellement vers les phénomènes développés dans le corps, « *au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en moi* » dira D en (L185-186). Puis l'état d'esprit évolue jusqu'à ce moment privilégié qui permet d'être « *disponible, sans représentation, ni attentes ou peur du jugement* » (J, L112). Dépouillé de ces craintes fondamentales, sans connotation, les participants peuvent alors s'intéresser aux phénomènes à venir.

Les citations suivantes ébauchent un mécanisme d'appropriation de la présence à soi. Dans un premier temps, les participants à l'expérience se perçoivent plus finement. Puis un sentiment de globalité se dessine où les personnes se ressentent plus calmes, globales, unies à elles-mêmes. Ce sentiment évolue et fait naître un état dans lequel les participants se retrouvent et s'observent à distance. Lorsque cet état de présence à soi est atteint, l'attention peut alors être dirigée vers l'extérieur, vers le groupe. J en dit : « *En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi et disponible à l'autre* » (L110-111), dans un « *lien entre nous tous* » (C, L222)

Les dynamiques qui sous-tendent un apprentissage dépendent totalement du contexte et des personnes concernées. Les descriptions que nous développerons ci-dessous concernent les stratégies de trois personnes dans un environnement spécifique.

Dans un premier temps, l'intériorisation produit chez ces participants une stabilité intérieure. « *La stabilité c'est recevoir, c'est laisser faire* » dira C (L66), qui préjuge de la disposition du participant à vouloir apprendre de cette expérience. « *La stabilité est au cœur du processus et l'attention capte des choses qui sont concomitantes* » (C, L70-71), plus « *tu es stable, plus tu es là* » (L71) présent à soi-même.

Les participants déploient une volonté d'apprentissage. D confirmera en disant : « *j'éprouve parce que je suis dans l'intention de chercher quelque chose* » (L101). Mais pour qu'il y ait

apprentissage, il faut que l'expérimentateur sache quoi apprendre et poser ainsi judicieusement son attention sur le phénomène à observer. Lors de la pratique courante de l'introspection sensorielle, les phénomènes observables sont référencés, et lorsqu'apparaît une singularité, elle est repérable par le praticien. C en dira : « *J'essaye de ne pas suivre une chose, mais de l'observer, de laisser ... émerger* » (C, L260). Ou encore être « *présent dans une neutralité active et le spectateur d'un processus que tu laisses vivre, exister et tu ne compares pas* » (C, 71-72).

Une personne moins aguerrie risque d'être submergée par une somme d'informations disparates, et sa difficulté résidera dans la stratégie à employer pour saisir ce qui est important pour elle. La stratégie employée par D réside en l'utilisation d'un point d'appui appliqué à elle-même : « *moi c'est les points d'appuis en moi qui me permettent de rester stable et de percevoir plusieurs infos sans me perdre* » (L277-278). Cette interprétation fait écho, et C explicite le mécanisme selon : « *J'ai perçu que ce qui m'amène à créer ces liens, c'est le processus vivant qui vient accrocher des zones différentes* » (L220-222). La conscientisation de ce processus et son explicitation participent à la compréhension du phénomène : « *il y a un processus et ma pensée met des mots sur ce processus* » (C, L253-254).

Une autre nature d'apprentissage est citée par les participants et concerne les pensées élaborées au contact du Sensible. Les participants lors d'une étape de distanciation « *voir ce processus sépare l'identification de la conscience du mental compulsif* » (D, L191), observent et décrivent un rapport particulier à leurs pensées. Il se produit « *un hiatus, un intervalle entre deux pensées, la pensée s'arrête et la conscience retrouve un contact vivant avec ce qui est, et là je ressens un état de présence à ce qui est* » dira D (L193-194). Et C conclura en disant que « *c'est une transformation du mental* » (L204).

L'échange post-immédiateté entre les divers participants devient un outil de facilitation dans le sens où il est possible de rebondir sur une observation produite par une autre personne, de faire ainsi des crochets de mémoire, développant une nouvelle compréhension. D dit en substance : « *la discussion post-immédiateté m'a beaucoup aidé, est très nourrissante, car ce que dit une personne me permet de me remémorer une sensation ou un état que j'avais oublié, ou me permet de rebondir dans une nouvelle compréhension de ce que j'ai perçu ou non* » (L315-318). Mais il apparaît aussi que l'on essaie de retrouver préférentiellement ce que l'on connaît déjà, comme autant de jalons : « *c'est parce qu'on connaît ces ingrédients que l'on peut les percevoir et poser son attention dessus* » (J, L56-57).

Le phénomène qui apparaît peut alors être pris soit comme une simple information ou, si on peut le raccrocher à quelque chose de connu, vient renforcer cette connaissance et déboucher sur de nouveaux apprentissages : *« tu cherches à établir des liens, des interconnexions entre les connaissances déjà acquises et les connaissances nouvelles »* (D, L118-119). Pour qu'il y ait apprentissage, il faut tout d'abord que la personne ait intégré les prérequis, précurseurs de ce qui est à apprendre. *« Tu raccrochais le discours de C à quelque chose que tu connaissais, tu as reconnu ce qui d'une façon virtuelle était déjà connu, moi je ne connaissais pas, et donc je n'ai pas pu faire de crochet et j'ai zappé »* (J, L111-113).

Comme il a été montré précédemment, l'intériorisation pratiquée en groupe est une facilitation et l'empathie développée réunit les divers participants dans une réciprocité. D en dira : *« l'accès à la méditation est plus rapide, peut être que la méditation est plus puissante ou amplifiée par le groupe, la stabilité est peut être plus rapide »* (L305-306).

5.5.3 Apprentissages par contraste

Une seconde nature d'apprentissages réalisée par le groupe est ce que l'on pourrait nommer des apprentissages par contraste. Rappelons qu'il s'agit dans tous les cas d'apprentissages liés à l'expérience réalisée par la personne, mais contrairement au cas précédent où les apprentissages se construisaient par le recoupement de diverses expériences, la conscientisation éclot par une comparaison d'un état présent avec un état antérieur.

Généralement ses témoignages débutent par des expressions telles que : *avant j'étais...* ou encore *au départ il y avait...* Par exemple C dira *« avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du peps, de la vitalité »* (L347-348).

Dans une variante de même nature, des descriptions font référence à un état antérieur connu mais oublié, puis retrouvé grâce à l'introspection, telles que : *« lorsque je retrouve mes sensations, alors je retrouve une grande stabilité »* (J, L268).

5.5.4 Apprentissages au contact des émotions et des états d'âme

Il en va ainsi des sensations ressenties. Lorsqu'elles ont déjà été éprouvées, elles impriment le corps d'émotions ou d'états d'âme. Lorsqu'une sensation est ressentie elle véhicule une signification pour la personne qui la vit. Cette signification est souvent de nature préreflexive, et *« c'est être touché par les effets du ressenti qui va nous permettre de tirer du sens »* (D, L133).

Généralement, dans le contexte de cette expérience, une émotion aurait tendance à éloigner le sujet de lui-même. D en dira : « *si je m'identifie avec mes émotions et je colle à elles, je perds le ressenti corporel, je ne suis que le prolongement de mon émotion et c'est ce que je renvoie aux autres* » (L97-99). Elles nous portent et nous fusionnons avec elles, « *en fait, je n'éprouve plus de la colère ou de la peine, je suis la colère ou la peine et cet état devient une manière d'être, d'exister* » (D, L99-100).

La prise de conscience de ce mécanisme permet à l'expérimentateur de réagir. Par la régulation de ce phénomène, il apparaît que l'intériorisation atténuée voire efface les effets de ces émotions. La résultante se caractérise généralement par un accroissement de stabilité ou de maîtrise de soi : « *Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité, juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire, alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer* » (D, L101-103).

5.5.5 Apprentissage de nouvelles modalités de penser

Une autre qualité devient remarquable au contact du Sensible, il s'agit du retour réflexif des participants sur une expérience corporelle. Il n'est pas habituel dans le quotidien des personnes de s'interroger sur la nature de sa pensée. Or dans ce contexte particulier, les personnes décrivent son évolution : « *c'est comme les pensées, plus tu te fonds en toi, moins elles ont d'importance, on accède à d'autres paramètres que nos pensées obsessionnelles ou notre douleur* » (C, L449-450). Le regard que D porte sur sa manière de penser : « *au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement, [...] je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture silencieuse qui me permet de voir le processus de la pensée* » (L188-191), et J parle de « *mutation de la pensée* » (L201).

Nous notons également une relation intime à l'instant présent, un apprentissage de l'état de présence à soi et au monde : « *J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi, que l'on s'offre pour observer la réalité telle qu'elle est, une réconciliation avec soi et la vie* » (C, L440-441). La recherche de l'instant présent, prémices de l'état de présence à soi fait dire à C : « *c'est ce fonctionnement du mental qui nous porte d'ordinaire à fuir, à rechercher des compensations et nous empêche de vivre le moment présent* » (L199-200).

Ces sentiments de réappropriation du corps impriment une stabilité aux participants. L'acuité de la perception fait dire à D lorsqu'elle parle d'un mouvement interne dans son corps, qu'il y a là « *un nouveau niveau de conscience* » (L187).

Un des apprentissages liés à la pratique de l'introspection réside en une qualité d'explicitation des phénomènes vécus. La temporalité de l'événement vécu par l'expérimentateur est altérée par l'observation. D en dit : « *comme quoi la notion de temps est différente d'un individu à un autre* » (L417). Le temps peut sembler se dilater et amplifie le nombre et la qualité des observations. Lors de la restitution, les témoignages gagnent en richesse par la finesse des descriptions. Cet item n'a pas été étudié de manière explicite, mais l'observation du verbatim des séances et la richesse d'informations qui s'en dégage est à comparer à la pauvreté des informations que fournissent les novices à cette pratique.

5.5.6 Synthèse partielle

Au travers de cette partie, nous avons exploré la dynamique d'apprentissage développée par les participants au contact du Sensible. Nous avons vu qu'ils étaient de deux nature. Un premier type d'apprentissage se construit en se nourrissant d'expériences discrètes, puis reliées par l'entremise du mouvement interne. Cette manière d'apprendre est enrichie par l'échange post-immédiateté entre les expérimentateurs. Les discussions, par la confrontation des expériences et des points de vue singuliers nourrissent la réflexion individuelle et conduisent parfois à des prises de conscience.

La seconde nature d'apprentissage est le fruit d'expériences individuelles. Il s'agit d'apprentissages dits par contraste lorsque les expérimentateurs comparent un état final à un état initial servant de référence.

Enfin le contact du Sensible modifie la nature de la perception et affine la qualité d'observation. Le retour réflexif sur l'expérience s'en trouve enrichi et les expérimentateurs deviennent observateurs de leur propre pensée. La nature même de la pensée est altérée, et de superficielle elle acquiert plus de justesse et de profondeur.

Après avoir exploré le rapport au Sensible, le déploiement de la présence à soi et les modes d'apprentissages, ce récit phénoménologique nous permet d'introduire la synthèse du chapitre suivant.

Chapitre 6

Synthèse des résultats et conclusion

6.1 Synthèse des résultats

Au vu des témoignages des participants, notre étude porte affectivement sur le déploiement de la présence à soi au contact du Sensible, puisque les participants rapportent clairement les contenus de vécu typiques de ces expériences tels que Bois les a modélisés dans sa spirale processuelle du rapport au Sensible. Rappelons-les : rapport à une chaleur, à une profondeur, à une globalité, à une présence et à un sentiment d'existence. Au delà des singularités des participants, l'ensemble de ces contenus de vécu est expérimenté parfaitement. S'ajoutent aux contenus de vécu précités la mention de quelques perceptions connues des praticiens du Sensible telles que le rapport à une luminosité intérieure, ainsi que des organisations de l'expérience du mouvement interne en dynamique de convergence et de divergence par exemple. Rappelons que nous sommes en présence de participants expérimentés, c'est-à-dire qu'ils disposent de cette grille de lecture de la vie du Sensible à l'intérieur d'eux, mais également d'une capacité à être en présence d'autrui en s'appuyant sur ces mêmes caractéristiques (deux d'entre eux sont des professionnels de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive). Cette dernière donnée a très certainement joué en faveur d'une prospection fructueuse de l'expérience de la présence à soi dans un contexte de pratique de groupe.

6.1.1 A propos de l'expérience de la présence à soi

Si l'ensemble des contenus de vécu référencés plus haut participe à la transformation du rapport de la personne à elle-même, l'un d'eux, rappelons-le, concerne spécifiquement la présence à soi. Au-delà de la description qui en est faite dans la littérature jusqu'ici (Bois, 2007, p. 305 ; Humpich, Lefloch, 2009, p. 96), nos participants apportent des précisions supplémentaires, et il s'avère que l'établissement de la présence à soi est contemporain d'un changement profond du rapport général à la subjectivité pour chacun d'eux. Prenons quelques exemples, au sein de l'introspection sensorielle, la relation perceptive à l'espace intérieur

s'équilibre progressivement par rapport à la relation à l'espace environnemental. C'est une véritable harmonie qui prend place à ce niveau. Au passage également, la nature d'attention évolue : d'une attention qui *va vers*, elle s'ouvre à une attention qui *laisse venir* des expressions du Sensible. Il s'agit bien du déploiement d'une « nouvelle intériorité » qui est typiquement décrite par nos participants comme un équilibre inédit entre dimensions corporelle et psychique. Au sein de cette intériorité dont il faut comprendre qu'elle n'est pas seulement un paysage observé mais également faite d'actes attentionnels, perceptifs, ainsi que d'une capacité à se laisser toucher, l'information vivante se fait « *flot continu* ». La présence à soi apparait ici comme relevant tout autant d'un contenu perceptif que d'une qualité de rapport inédit au paysage interne. Il est clairement mentionné également que l'état de présence à soi ne se définit pas à partir de contours figés : pour l'un de nos participants, par exemple, il ne s'agit pas « *d'une présence mais de présences, car chaque étape de présence est différente* ». L'établissement de la présence à soi, voire la présence à soi elle-même, est de nature processuelle.

6.1.2 Autres réflexions sur la subjectivité du Sensible

S'il est clair pour l'ensemble des participants que la présence à soi implique une présence au corps et aux manifestations du vivant dans la matière corporelle, l'expérience de la présence englobe clairement la dimension cognitive. Il y a modification de la manière de penser. C'est ainsi que les participants mentionnent « *une qualité de relâchement mental* » ou encore « *une pensée qui n'est pas embuée* ». Avec cet allègement de l'espace psychique va un état de paix, de silence intérieur, de calme, de sérénité qui ouvre sur la profondeur – « *un lieu où habite mon étreté* » – mais aussi plus généralement sur l'environnement – « *je ressens la présence à ce qui est* ». Notons également que des citations telles que « *rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant* » s'apparentent à de la métacognition, les participants se plaçant dans une démarche d'apprentissage de nouveaux rapports à leurs habiletés cognitives et perceptives.

La situation de dynamique de groupe s'est révélée productrice, non seulement d'une expérience riche mais également de connaissance quant aux liens entre présence à soi et présence aux autres. Est-ce le fait du degré d'expertises de nos participants ou encore de l'ouverture intrinsèque de la présence à soi au sein du Sensible à la présence à autrui, il n'est pas possible de trancher mais toujours est-il que nos participants témoignent du déploiement perceptif d'un lien entre eux construit au fil de la pratique introspective. Il est même fait

mention d'un gain d'efficacité, « *de puissance* » et de « *stabilité* » par ce travail de groupe. De plus, au-delà du temps propre de l'introspection, les participants sont clairs, « *la qualité de présence à soi et à autrui* » va faciliter l'étape de communication en post-immédiateté.

6.1.3 Impermanence de la présence à soi

Nous l'avons dit, l'état de présence à soi est atteint moyennant des conditions favorables – l'introspection sensorielle y contribue – mais ce rapport enrichi est difficile à préserver. Encore une fois, est-ce le fait de l'expertise de nos participants, toujours est-il que cette impermanence n'est pas vécue comme une fatalité mais au contraire comme révélatrice d'attitudes intérieures plus ou moins favorables au projet de stabilité du rapport à soi. Une réflexion trop mentalisée, ou encore l'identification à une réaction émotionnelle par exemple sont des dynamiques défavorables au maintien d'une présence à soi de qualité.

Mais, fait remarquable, il y a malgré tout une présence consciente à ces processus que l'on pourrait juger disqualifiants : quand le participant est trop focalisé sur sa pensée par exemple, il s'en aperçoit et peut réajuster. Cette qualité d'aperception de soi entre pour nous dans la donnée de la présence à soi ; même si à ce moment là il ne s'agit pas d'une présence aux contenus de vécus qui signent le Sensible, il s'agit malgré tout d'une présence à la vie subjective telle que le participant la parcourt, et c'est grâce à ces constats qu'une activité de régulation va pouvoir s'enclencher dans le sens de rétablir des conditions facilitant l'expérience de la présence sensible à soi. Encore une fois, et dans le prolongement de travaux de recherche antérieurs (Lefloch, 2007) relevant cette donnée de la permanence et de l'impermanence du rapport au Sensible, c'est cette « lucidité perceptive », pour reprendre les termes de Bois, qui ouvre la porte à de nouveaux processus d'apprentissage.

Il y a donc bien deux aspects à cette dynamique de formation : les contenus de vécu du Sensible portent des qualités inédites de présence que la personne investit, touchée par les effets qui se déploient en elle, mais les processus involontaires qui créent une distance par rapport aux contenus précédents et qui sont conscientisés sont également l'occasion de l'exercice de choix et d'habiletés pour rétablir une qualité satisfaisante de présence à soi. C'est l'ensemble de ces deux dynamiques qui donne de la consistance au sujet apprenant dans sa construction de l'état de présence à soi.

6.1.4 Réflexions autour de la dynamique processuelle du déploiement de la présence à soi

Rappelons qu'il s'agit ici du deuxième objectif de notre recherche et l'analyse que nous avons menée montre que celui-ci est largement alimenté par les résultats de notre enquête, certains des éléments qui précèdent nous en ont déjà donné un aperçu. En simplifiant à l'extrême, oui, l'expérience de la présence à soi se déploie dans une progression, mais bien plus, c'est la nature même de cette présence à soi d'être processuelle. Nous avons également souligné que ce sont tout à la fois les contenus de vécu – le paysage perceptif qui se déploie – mais également les gestes cognitifs qui se transforment et en particulier la qualité attentionnelle ainsi que l'ouverture à la résonance. Il y a d'ailleurs un lien entre le déploiement de la présence à soi et la mobilisation par le participant d'habiletés spécifiques des pratiques du Sensible. C'est par exemple le cas de l'utilisation du point d'appui qui permet de stabiliser un état mais également de créer les conditions du déploiement d'un vécu plus riche. Nous trouvons aussi la mention de l'attitude de neutralité active qui rappelle que le déploiement de la présence est un processus « *que tu laisses vivre, exister* ». Soulignons également un acte important qui consiste pour les participants à prendre la parole à l'issue de la pratique introspective tout en parvenant avec plus ou moins de succès à maintenir leur qualité de présence à eux-mêmes. Parfois les interactions verbales entre personnes ont entraîné l'une d'elles dans une dynamique excessivement réflexive ou encore de préoccupation et là, le rapport au Sensible s'appauvrit. Encore une fois il est remarquable que ce processus n'échappe pas à la conscience du participant. Si prendre la parole sans quitter l'expérience de la présence se gagne, il faut noter également que la dynamique processuelle que nous étudions bénéficie à certains moments de cette mise en mots. Un participant nous confie en substance que « *plus il décrit son état et plus c'est facile* », plus ses pensées se clarifient, sans effort.

Au-delà du déploiement de sensations corporelles de plus en plus riches, c'est peut être dans les changements du rapport aux activités cognitives que le témoignage des participants nous surprend le plus. A l'occasion du dialogue verbal, l'un d'eux a d'ailleurs observé que c'est dans « *l'intervalle entre deux pensées [que] la pensée s'arrête et la conscience retrouve un contact vivant avec ce qui est* ». Non seulement la prise de parole ne fait pas quitter l'expérience de la présence à soi dans ce cas là, mais le participant naît à une pensée d'une autre nature, de l'ordre d'un « se laisser penser » : « *au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement. Je deviens le témoin de mes pensées dans un état d'ouverture*

silencieuse qui me permet de voir le processus de la pensée ». Nous estimons important d'inclure cette présence à une pensée de nature renouvelée dans la dynamique processuelle que nous étudions. Dernier élément que nous souhaitons souligner, le déploiement de la présence à soi à la faveur du Sensible se traduit par la sortie d'attitudes binaires, à l'exemple de ce participant qui mentionne clairement que l'introspection lui permet tout à la fois « *de se retrouver, de prendre de la distance* ». Il est étonnant de constater que la présence à soi au sein du Sensible, constitue tout à la fois un rapprochement et une prise de recul contemporaine. Il ne s'agit donc pas d'un processus d'identification, mais au contraire d'une toute nouvelle perspective sur soi et sur les autres.

6.1.5 A propos des processus d'apprentissage liés à la présence à soi

Premier constat, de par leur expertise de l'introspection sensorielle, les participants ne font pratiquement pas mention de tâtonnements ou de tentative de s'approprier l'exercice même de l'introspection sensorielle. Ils le connaissent. L'un d'eux nous dit cependant qu'il est important de pratiquer l'introspection régulièrement, c'est l'entraînement « *qui va permettre de mieux me sentir et d'apprendre de moi* ». Les participants développent des habiletés peu banales qui encore une fois relèvent bien souvent de l'entrelacement d'attitudes opposées. L'un d'eux nous mentionne par exemple que s'il s'agit d'être dans une attention qui laisse venir, il faut également se mobiliser « *dans l'intention de chercher quelque chose* ».

Dans le prolongement des paragraphes qui précèdent, insistons sur les apprentissages liés à un rapport très fin au processus de la pensée : distinguer un « *mental compulsif* » d'une conscience qui s'anime par exemple ou d'une pensée qui se donne et surtout, réaliser les régulations nécessaires pour aller dans le sens d'une expérience sensible qui se déploie. Encore une fois, c'est la perception des mouvements d'éloignement et des mouvements de rapprochement de soi qui permettent aux personnes d'entrer dans une activité de régulation et donc d'apprentissage. Il est à noter que le travail en groupe et en particulier la verbalisation post-immédiateté est riche d'enseignements pour nos participants, de nouveaux liens s'établissent ainsi que l'accès à une connaissance inédite. Insistons sur l'importance de l'apprentissage par contraste, processus mis en évidence par Bois dans son travail doctoral (Bois, 2007, p. 344), pour nos participants, cette modalité d'apprentissage est très présente au sein du processus de déploiement de la présence à soi. Que ce soit en référence avec des expériences passées d'un état de présence (ou de non présence) ou encore en comparaison avec l'état qui était celui du participant au tout début d'une des introspections qui a servi de

cadre d'expérience pour cette étude, le contraste perceptif opère comme un révélateur et comme un guide. Notons également que la dynamique d'apprentissage inclut le fait de se laisser toucher par les effets du ressenti. Ceci comme nous le dit un des participants « *va nous permettre de donner du sens* ». Il s'agit donc d'accéder à un entrelacement entre vécu et pensée, entre cœur et tête en d'autres mots. Précisons aussi que la dynamique de groupe est favorable pour tous nos participants même si elle apporte son lot de défis ; n'oublions pas cependant qu'elle est pour nos participants un temps particulier de la pratique introspective qui d'ordinaire est pour chacun d'eux une pratique menée dans la solitude.

À l'arrivée, au vu de notre étude, les apprentissages sont nombreux, ils ont été clairement répertoriés dans le chapitre précédent, mais nous souhaitons encore insister sur la notion d'entrer dans un nouveau rapport au temps. Nous l'avons mentionné dans le cadre théorique, la présence signifie également présence au présent. Nos participants sont clairs à ce sujet, la temporalité de l'expérimentateur est dilatée à la faveur de l'introspection sensorielle. Au sein de la présence à soi nous pouvons dire que le temps est étiré, le sujet « habitant » le temps. Cela va du simple « *arrêt sur un moment à soi, que l'on s'offre pour observer la réalité telle qu'elle est* » jusqu'au sentiment d'apaisement de l'agitation interne avec un ralentissement des pensées automatiques. Les participants entrent à ce moment là dans ce que nous pouvons nommer le temps du corps animé du mouvement interne, auquel correspond un autre niveau de conscience pour reprendre le propos de l'un d'eux. C'est une entrée dans « *le moment présent* ». Selon nous, c'est aussi la dilatation du temps qui permet d'observer les processus subtils qui d'habitude échappent à l'attention quotidienne : qualité attentionnelle, identification aux émotions ou encore état d'ouverture à l'autre par exemple.

Concluons cette synthèse en précisant que si nos participants font clairement mention d'actes de régulation et d'investissement dans les processus d'apprentissage, leurs témoignages démontrent que la dynamique d'apprentissage est quasiment permanente. Au passage, l'introspection sensorielle se confirme comme étant un cadre d'expérience extrêmement fécond pour une transformation du rapport à la subjectivité dans le sens du déploiement de nouvelles habiletés mais aussi de l'appropriation de nouveaux apprentissages. Nos participants nous démontrent au passage la pertinence de sa place parmi les cadres pratiques proposés par la psychopédagogie perceptive.

6.2 Bilan autour de la question et des objectifs de la recherche

La question qui m'a porté durant le temps - long - qu'a pris l'élaboration de ce mémoire est :

« Quel est l'impact du rapport au Sensible dans la construction de la présence à soi ? »

A ce stade de ma recherche, il apparaît que les relations au Sensible que les participants à cette recherche décrivent influencent directement l'existence d'un état de présence à soi. Le vocable « impact » que nous avons utilisé dans notre question de recherche apparaît cependant être un terme trop marquant pour désigner le chemin subtil que les expérimentateurs ont parcouru dans la construction progressive qui conduit à la présence à soi. La présence à soi ne se donne pas brutalement, elle se mérite. C'est un « flirt » délicat, une relation à découvrir puis à entretenir, un équilibre précaire construit de points d'appui en attentes protentionnelles. S'il fallait reformuler la question de recherche et se rapprocher ainsi de l'essence qui se dégage de ce mémoire, celle-ci pourrait s'énoncer :

Quels sont les processus à l'œuvre dans l'établissement d'une proximité avec le Sensible en lien avec la construction d'une présence à soi ?

Le premier objectif de ma recherche était d'identifier les indicateurs de la présence à soi tels que les participants en témoignent au contact du Sensible. Sans vouloir reprendre les contenus développés dans les paragraphes précédents, résumons les points marquants. Les participants témoignent des contenus de vécu du Sensible et des rapports qu'ils entretiennent avec lui. Ces contenus se déclinent dans les catégories génériques de la spirale processuelle du rapport au Sensible mais aussi dans des rapports singuliers qui initient des mouvements, pour chaque participant, en direction de la présence à soi. Cette présence à soi est décrite, voire nommée, puis discriminée en qualités de présence particulières ; s'énoncent également les liens entre présence à soi et présence aux autres. Une appréciation particulière a été portée sur l'état de non-présence à soi et surtout sur le regard lucide que les participants lui portent.

Le second objectif consistait à esquisser la dynamique processuelle du déploiement de la présence à soi telle que les participants en témoignent au contact du Sensible. Là aussi, les citations décrivent l'évolution des pensées des participants depuis l'agitation mentale initiale jusqu'au sentiment de paix qui achève le processus. Les mécanismes qui sous-tendent cette construction sont développés et un regard est porté sur le rapport particulier qui en résulte entre présence et distanciation. Notons également la description du déploiement de la présence à soi et la pratique de point d'appui que les participants s'imposent, ou le recours à l'état de neutralité active.

Le troisième objectif que nous avons envisagé initialement était de recenser les processus d'apprentissage liés au déploiement de la présence à soi. Les apprentissages recensés sont nombreux et nous ne les reprendrons pas ici. Ils opèrent au sein du rapport de la personne à ses perceptions, à ses processus attentionnels, à sa pensée, à sa résonance émotionnelle, à sa gestion de la situation de groupe et sont marqués par une constante régulation du rapport au corps mais aussi au temps.

6.3 Critiques et limites de ma recherche

La réflexion première porte sur la durée de cette recherche. Le thème de la présence à soi s'est imposé à moi dès l'origine, la mise en œuvre pour le découvrir a été bien plus laborieuse. Elle a été source d'errances chronophages, dans la mesure où j'ai initié deux dispositifs d'expérimentation distincts qui se sont révélés stériles, avant de choisir l'expérimentation que j'ai développée dans ce mémoire. Ces errances, ou ce manque de rigueur méthodologique, s'est fait également ressentir lors du premier entretien exploratoire qui a été réalisé sans qu'un protocole pratique ne soit clairement défini concernant le questionnement des participants. Cependant, les dysfonctionnements relevés à la suite de cette première expérimentation m'ont permis de rebondir et de réaliser une articulation qui s'est avérée cohérente et féconde lors des expérimentations suivantes.

La seconde critique concerne la gestion de mon temps dans l'articulation de mon activité professionnelle principale – formateur dans une structure pour adultes – et l'élaboration de ce document. Contemporainement à ma formation au mestrado, j'acceptais au sein de ma structure d'initier une nouvelle formation sur laquelle j'avais très peu de recul. Mon investissement dans cette nouvelle action professionnelle devait être entier et les périodes dédiées à l'élaboration de ce mémoire se reportaient alors aux seules périodes de congés, où je redécouvrais d'année en année le travail précédent. Le ressenti qui accompagnait toute cette période était l'amertume d'un travail inachevé. À la lecture du mémoire final, il en ressort, je pense, une impression de tenue générale qui manque de solidité.

Le temps modifie le regard que l'on porte sur les choses, et il m'apparaît aujourd'hui que ce mémoire a été bâti de manière plus ou moins chaotique. Le cadre théorique m'apparaît sous forme d'un parcours fait de petites touches brassant des notions assez nombreuses. Mais je trouve qu'il manque de liant et en particulier, vu la difficulté à cerner le concept de la présence à soi, il aurait gagné davantage à être articulé avec la question de recherche et les

différents objectifs, puis articuler les concepts les uns avec les autres, la psychologie avec le Sensible par exemple. Je suis bien conscient des faiblesses de ce mémoire, elles sont nombreuses, mais j'ai l'intuition qu'il comporte néanmoins quelques qualités.

La troisième réflexion porte sur mon manque de persévérance face à l'inertie de la structure où je forme. J'avais fait part à ma direction de mes projets de formation en psychopédagogie perceptive et des retombées potentielles à destination de mes collègues formateurs. Il m'apparaît aujourd'hui que les aspects financiers et de gestion sont largement plus préoccupants pour ma hiérarchie que la qualité de l'enseignement dispensé ou le bien être des formateurs, ce qui a valu fin de non recevoir à mes projets. Or, outre le bénéfice personnel que je souhaitais tirer de ce travail, j'avais émis le vœu dans mes pertinences professionnelles, de dégager des retombées positives et concrètes à destination de mes collègues formateurs. J'avais le projet de développer une dynamique d'apprentissage de l'introspection sensorielle et de la gymnastique sensorielle, dans l'objectif premier de renforcer leur présence à soi et espérer un retour en terme de gestion du stress et d'amélioration de leur qualité d'enseignement. À ce jour, il n'en est rien.

6.4 Perspectives

Si le travail doctoral de Bois a mis à jour et catégorisé les contenus de vécu et les manières d'être spécifiques de l'expérience du Sensible, la présente recherche approfondit l'un d'eux : la présence à soi. Bien qu'exploratoire, mon enquête montre la richesse des processus à l'œuvre sur ce point, dans le cadre de la pratique de l'introspection sensorielle. Dans une perspective de futurs travaux, il serait intéressant de davantage prospecter par exemple les liens entre le guidage proposé par l'animateur et la dynamique d'apprentissage des participants, ou encore les modalités d'entrelacement entre présence à soi et présence au groupe.

Il pourrait également être fructueux de mener une enquête sur les transferts au quotidien des qualités de cette mobilisation introspective au regard de la présence à soi. En quoi cette qualité de présence s'invite-t-elle dans les contextes personnels ou professionnels des personnes qui ont une pratique du Sensible ?

Dans une toute autre dynamique, une réflexion pourrait être menée autour de projets de formation qui se tiendraient dans les structures de soutien de l'association dans laquelle

j'œuvre. L'AFPA⁵, car c'est d'elle qu'il s'agit, dispose en effet de centres de formation destinés au personnel de la structure, l'INMF⁶ par exemple. Les formations sont dispensées en interne par des formateurs de l'AFPA à destination d'autres formateurs de l'AFPA. Mais lorsque les compétences internes n'existent pas il arrive que des intervenants extérieurs puissent agir. Cette structure transverse pourrait être une voie d'accès pour diffuser les propositions issues des pratiques et théories du Sensible vers des formateurs soucieux de se prendre en charge dans une visée de respect d'eux-mêmes mais aussi de meilleure interactivité avec leur public.

⁵ AFPA : Association pour la Formation Professionnelle des Adultes

⁶ INMF : Institut National des Métiers de la Formation

Bibliographie

- Apréa L. (2007). *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*. Mémoire de Mestrado, UML
- Augustin d'Hippone. (354-430). *Les Confessions*. Livre Onzième.
- Austry D., Berger E. (2000). *Le mouvement, action et sensation*, Paris, Point d'appui.
- Austry D., Berger E. (2009). *Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation*. Actes du 2^{ème} colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, 25 et 26 juin 2009 à Lille, CERAP, www.cerap.org
- Bachelard G. (1999). *La formation de l'esprit scientifique*, Paris, Vrin.
- Baldwin JM. (1897). *Social and Ethical Interpretations in Mental Development*. BiblioLife, LLC.
- Banu G. (2001). *De l'apprentissage à l'apprentissage, rencontre avec Ariane Mnouchkin*. Alternatives théâtrales N° 70-71.
- Barba E. (2004). *Le canoë de papier*. Traité d'Anthropologie Théâtrale, Saussan, L'Entretemps éditions.
- Barbaras R. (1994). *La perception, Essai sur le sensible*, Paris, Hatier, coll. Optiques Philosophie.
- Bégout B. (1995). *Maine de Biran, la vie intérieure*, Paris, Payot
- Berger E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de Danis Bois*. Paris, éditions point d'appui.
- Berger E. (2000). *Le sensible et le mouvement*. Thérapie psychomotrice et recherche, n° 123, pp. 80-90.
- Berger E. (2001). « *Quand je bouge mon corps, c'est moi que je bouge* ». In *Thérapie et mouvement*. Jacques Hillion, Point d'Appui, Paris, pp. 53-63.
- Berger E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., université Paris VIII, sous la direction de J.L. Legrand.
- Berger E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* Corps et formation, Revue internationale Pratiques de formation, Université Paris 8 n° 50, décembre 2005, pp. 51-64.
- Berger E. (2006). *La somato- psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*, Paris, Editions Point d'Appui.

- Berger E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse en vue de l'obtention du grade de Docteur en sciences de l'éducation, Université Paris 8 –Vincennes – Saint Denis.
- Berger E. Bois D. (2007). *Réciprocités N°1*, CERAP, www.cerap.org
- Bergson H. (1999). *Matière et mémoire*. Quadrige, Paris, PUF.
- Bergson H. (1993). *La pensée et le mouvant*, Paris, PUF.
- Berthoz A. (1997). *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob.
- Berthoz A., Jorland G., (2004). *L'Empathie*. Paris, Odile Jacob
- Bloch O., Von Wartburg W. (1975). *Dictionnaire étymologique de la langue française*, PUF
- Bois D. (1989). *La vie entre les mains*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur.
- Bois D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2002.a.). *Pédagogie perceptive du mouvement*. Littérature grise.
- Bois D. (2002.b.). *Un effort pour être heureux*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2005). *Introspection sensorielle. Importance des invariants*. Littérature grise.
- Bois D. (2006). *Le moi renouvelé*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Tesi Doctoral, Sevilla.
- Bois D. (2008). *Sujeito sensível e renovação do eu*. Centro Universitário São Camilo, Brasil.
- Bois D. (2009.a.), *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte. Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de Doctorat Européen, Université de Séville.
- Bois D. (2009.b.). *Réciprocités N°3*. <http://www.cerap.org/>
- Bois D. (2009.c.). *Sujet sensible et renouvellement du moi, Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry sur Seine Editions Point d'Appui
- Bois D. (2009.d.). *Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain*. In, *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2011.a.). *Leçons sur le Sensible, Leçon 3*. CERAP.
http://www.cerap.org/images/publications_travaux/lecons_sensible_danis_bois.pdf
- Bois D. (2011.b.). *Leçons sur le Sensible, Leçon 5*. CERAP.
http://www.cerap.org/images/publications_travaux/lecons_sensible_danis_bois.pdf

- Bois D., Austray D. (2007). *Réciprocité N° 1*, CERAP, www.cerap.org
- Bois D., Berger E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur.
- Bois D., Humpich M. (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Ivry sur Seine, Editions Point d'Appui.
- Bourhis H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Bourhis H. (2009). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante*. In, *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Bourhis H. (2010). *La mobilisation introspective du sensible, un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle*. Réciprocités N° 4, CERAP. <http://www.cerap.org/>
- Cooley C.H. (1902). *Human nature and social order*, New York, Scribner's.
- Courraud C. (2002). *Attention et Performance*, Paris, éditions Point d'Appui.
- Courraud C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Courraud-Bourhis H. (2002). *Tonus et Posture*, Paris, éditions Point d'Appui.
- Courtois B., Pineau G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*, Paris, La Documentation Française
- Craig, E.-P. (1978). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Cité par Bois, 2009, p. 138.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dagot D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*. Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Damasio A. (1994). *L'erreur de Descartes, La raison des émotions*, Paris, Odile Jacob.
- Damasio A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, Paris, Odile Jacob.
- Dauliach C. (2001). *Notes de cours sur l'origine de la géométrie de Husserl*, Paris, PUF.
- Daunais JP. (1984). *L'entretien non directif*, dans B. Gauthier (dir.), *recherche sociale, de la problématique à la collecte des données* (chapitre 11, p. 247-275). Sainte Foy, presse de l'université du Québec.
- De la Garanderie A. (1989). *Défense et illustration, de l'introspection au service de la gestion mentale*. Paris, Editions du Centurion.

- De Lavergne C. (2007). *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative*. Actes du colloque Bilan et perspectives de la Recherche qualitative, Recherches qualitatives – Hors Série – n° 3.
- Depelteau F. (2005). *La démarche d'une recherche en sciences humaines De la question de départ à la communication des résultats*. Editions de Boeck, Laval (Québec), cité par Courraud C, in *Toucher Psychotonique et relation d'aide, mémoire de Mestrado*. 2007, p. 84, CERAP.
- Depraz N. (1999). *Husserl*. Coll. Synthèse, Paris, Armand Colin.
- Descartes. (1950). *Principes de la Philosophie, I*. Librairie Philosophique Vrin
- Descombes V. (1991). *Le pouvoir d'être soi. Paul Ricœur. Soi-même comme un autre. Revue Critique*, Paris, Revue générale des publications françaises et étrangères, 47.
- Dictionnaire Le Petit Larousse illustré* (2005). Paris, Editions Larousse
- Dictionnaire Le Petit Robert*, (1987), Paris, Dictionnaire Le Robert.
- Diderot D. (1987). *Paradoxe sur le comédien*, Paris, G-F Flammarion.
- Duprat E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*, Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Epicure (2007). *Lettre à Ménécée*, in Pénisson P, Classiques & Cie, Hatier Poche, Philosophie.
- Foucault M. (1966). *Les Mots et les choses*, Paris, Gallimard.
- Gadamer H.-G. (1960). *Vérité et méthode*, Paris, Éditions du Seuil.
- Gaillard J. (2000). *Du sens des sensations dans les apprentissages corporels*, Expliciter n° 34
- Galvani P. (2002). *Transdisciplinarité et niveaux d'autoformation*. 2^{ème} symposium mondial sur l'autoformation, GRAF, CNAM
- Grinder J., Bandler R. (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*, Moab, Moab, UT: Real People Press.
- Groulx L.H. (1999). *Le pluralisme en recherche qualitative : essai de typologie*. Revue suisse de sociologie, 25(2), p 320.
- Heidegger M. (1984). *Zur Frage nach der Bestimmung des Denkens*, St. Gallen, Erker, *L'affaire de la pensée (Pour aborder la question de sa détermination)* trad. fr. par A. Schild, Mauvezin, TER, 1990.
- Henry M. (1965). *Philosophie et Phénoménologie du corps, Sur Maine de Biran*, Paris, PUF
- Honoré B. (2005). *L'épreuve de la présence*, Paris, l'Harmattan,

- Humpich M. Bois D. (2007). *Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative*, Actes du colloque Bilan et perspectives de la Recherche qualitative, Recherches qualitatives – Hors Série – n° 3.
- Humpich M. (2003). *Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements*, Communication présentée au Colloque international sur L'accompagnement et ses paradoxes - Questions aux scientifiques, aux praticiens et aux politiques, Fontevraud, <http://www.cerap.org/>
- Humpich M. (2006). *Éléments d'analyse qualitative*, Université Moderne de Lisbonne, Littérature grise
- Humpich J. (2007). *Psychopédagogie perceptive et expérience d'implication*, Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Humpich J. (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry sur Seine, Editions Point d'appui.
- Humpich M., Lefloch-Humpich G. (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry sur Seine, Editions Point d'Appui.
- Husserl E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie I*, trad. Ricoeur, TEL Gallimard.
- James W. (1924). *Précis de psychologie*, Paris, L'Harmattan.
- Jaspers K. (1986). *Philosophie: orientation dans le monde, éclaircissement de l'existence, métaphysique*, Traduction Hersch J, Springer Verlag, Paris.
- Jeannerod M. (1993). *Intention, représentation et action*, Revue internationale de psychopathologie, n° 10.
- Josso M.-C. (1991). *Cheminer vers soi*, Lausanne, L'âge d'homme.
- Josso M.-C. (2009). *CERAP, revue Réciprocité*, p 21.
- Josso M.-C. (2009.b.). *Les instances d'expression du biographique singulier pluriel*, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry sur Seine, Editions Point d'Appui.
- Jourde P. (2002). *La Littérature sans estomac*. Paris : L'esprit des péninsules, in Bois D., 2007, *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Tesis Doctoral, Sevilla, p 33.
- Knowles M. (1990). *Vers un nouvel art de la formation*, Paris, Les Éditions d'Organisation.
- Kolb D.A. (1984). *Experiential learning* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Laemmlin-Cencig D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*, Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Lalande A. (1988). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, PUF, Paris.

- Large P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*, « *Qu'en disent des Praticiens d'expérience ?* », Mémoire de Master en Psychopédagogie Perceptive, Universidade Moderna de Lisboa.
- Lavelle L. (1934). *La présence totale*, Fernand Aubier aux Editions Montaigne, Paris.
- Lavelle L. (1939). *L'erreur de Narcisse*, Editions Bernard Grasset, Paris.
- Lavelle L., in Lalande A. (1988). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, PUF.
- Le Bouëdec G. (2002). *L'accompagnement dans tous ses états*, Education permanente N°153,
- Le Grand J.-L., Pineau G. (1996). *Les histoires de vie*, Paris, P.U.F., collection Que sais-je ?
- Leão M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur*, Université Paris VIII, thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique.
- Leão M. (2003). *La présence totale au mouvement*, Paris, Editions Point d'Appui.
- Lefloch G. (2007). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*, Mémoire de Mestrado en PPP, UML.
- Lefloch-Humpich G., Humpich M. (2008). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi*. Réciprocité N°2, <http://www.cerap.org/>
- López Gòrriz (1994). *Atortaciones de la Investigación-Acción à la Formación Permanente*, Thèse de Dóctorat, Seville: Université de Seville.
- López Gòrriz, I. (2004). *La formation existentielle pour une anthropologie des identités*. In J.-L. Le Grand (dir.). *Pratiques de formation, Anthropologie et formation*. Paris : Université de Paris 8. pp. 113-128.
- Lyotard J-F. (1954). *La phénoménologie*, Que sais-je ?, PUF.
- Markus H. (1977). *Self-schemata and processing information about the self*. Journal of Personality and Social Psychology, 35.
- Mead G-H. (1963). *L'esprit, le soi, la société*. Paris, PUF.
- Mercier P. (2008). *Train de nuit pour Lisbonne*, 10/18, Domaine Etranger.
- Merleau-Ponty M. (1945). *Phénoménologie de la perception*, Tell Gallimard.
- Da Silva-Charrac C. (2005). *Merleau-Ponty, le corps et le sens*, PUF.
- Miles M.B., Huberman A.M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. Paris : De Boeck.
- Montaigne (2008). *Essais*, in Vassevière J. Petits Classiques Larousse.
- Noël A. (2000). *La gymnastique sensorielle*, Paris, Editions Point d'Appui.

- Pacherie E. (2004). *L'empathie et ses degrés*, In *L'Empathie*, Berthoz A., Jorland G., Editions Odile Jacob, Paris.
- Paillé P. (1991). *Procédures systématiques pour l'élaboration d'un guide d'entrevue semi-directive : un modèle et une illustration*. Communication présentée au congrès de l'Association Canadienne-Française pour l'avancement des Sciences.
- Paillé P. (1994). *L'analyse par théorisation ancrée*. Cahier de recherche sociologique, N° 23.
- Paillé P. (2007). *La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires*, Recherches Qualitatives, Vol. 27(2).
- Paillé P., Mucchielli A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, Armand Colin.
- Paillé P., Mucchielli A. (2005). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, 2e éd., Paris, Armand Colin.
- Paillé P., Mucchielli A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Collection U, Paris, Armand Colin.
- Pavis P. (1996). *Dictionnaire du Théâtre*, Paris, Dunod.
- Petit J.-L. (1994). *Neurosciences et philosophie de l'action*. Paris, Vrin.
- Pineau G. (1991). *Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation*, dans Courtois B. La formation expérientielle des adultes. Paris, La Documentation française.
- Rey A. (1994). *Le Robert. Dictionnaire historique de la langue française*, Paris, Dictionnaire Le Robert.
- Richards T. (1995). *Travailler avec Grotowski*, Actes Sud.
- Ricœur P. (1983). *Temps et récit*, Seuil, Paris
- Ricœur P. (1996). *Soi-même comme un autre*, Editions Points, Paris.
- Robin J-Y. (2002). cité par Humpich M., in *Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements*, Communication présentée au Colloque international sur L'accompagnement et ses paradoxes - Questions aux scientifiques, aux praticiens et aux politiques, Fontevraud, Mai 2003, www.cerap.org/
- Rogers C. (1998). *Le développement de la personne*, Paris, Dunod.
- Rogers TB, Kuiper NA., Kirker WS. (1977) *Self-reference and the encoding of personal information*. J Pers. Soc. Psychol., 35.
- Roman C. (2007). *Immédiateté du Sensible, rapport à l'intuition et développement des compétences*, Mémoire de Master en Psychopédagogie Perceptive, Universidade Moderna de Lisboa

- Roman C. (2007a). Annexes à : *Immédiateté du Sensible, rapport à l'intuition et développement des compétences*, Mémoire de Master en Psychopédagogie Perceptive, Universidade Moderna de Lisboa
- Rosenberg S. (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry sur Seine, Editions Point d'appui.
- Rugira J-M., Galvani P. (2003). *Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation*, In *l'Accompagnement dans tous ses états*, Education Permanente N°153.
- Runtz-Christan E. (1998). *Théâtralité de l'enseignement. Pour une pédagogie de la présence*, Référence : 98PA030112 - Université de soutenance : Paris 3.
- Runtz-Christan E. (2000). *Enseignant et comédien un même métier ?*, ESF éditeur.
- Sénèque, *Lettres à Lucilius, lettre 1*. in Morana C. (2002). Mille et une Nuits.
- Thomas, D.R. (2006). *A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data*. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246, in *Recherches Qualitatives*, vol. 26(2).
- Van der Maren J.-M. (1995). *Méthodes de recherche pour l'éducation*, Montréal, Les. Presses de l'Université de Montréal.
- Vannotti M., Gennart M. (2006). *L'expérience « pathique » de la douleur chronique : une approche phénoménologique*, Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux - n° 36, De Boeck Université.
- Varela, Shear. (1999). *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*, Exeter, UK, Imprint Academic.
- Varela F. (2001). in Leão M, 2003, *La présence totale au mouvement*, Editions Point d'Appui, Paris.
- Vermersch P. (1994). *L'entretien d'explicitation*, ESF éditeur, Issy-les-Moulineaux.
- Vermersch P. (1997). *L'introspection une histoire difficile*. *Explicititer* n°20, GREX.
- Vermersch P. (1997). *L'introspection comme pratique*. *Explicititer* n°22, GREX.
- Vermersch P. (1998). *Introspection expérimentale et phénoménologie*. *Explicititer* N° 26, GREX.
- Vermersch P. (1999). *Pour une psychologie phénoménologique*. *Psychologie Française*, 44.
- Vermersch P. (1999). *L'introspection comme pratique*, *JCS*, 6, N° 2-3.
- Vermersch P. (2000). *Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche*. *Explicititer* N° 35, GREX.
- Vermersch P. (2006). *Les fonctions des questions*. *Explicititer* n°65, GREX.

Vermersch P. (2007). *Bases de l'auto-explicitation 1*. Expliciter n°69, GREX

Vermersch P. (2008). *Introspection et auto explicitation. Bases de l'auto explicitation 2*.
Expliciter n°73, GREX.

Vermersch P. (2008). *Décrire la pratique de l'introspection*. Expliciter n°77, GREX.

ANNEXES

Catégorisation en lien avec les objectifs de recherche

Verbatim des entretiens post-immédiateté des trois intériorisations

Catégorisation en lien avec les objectifs de recherche

1 Sensible

Ma question de recherche porte sur l'impact du rapport au Sensible dans la construction d'un rapport à soi. Une des premières étapes de l'analyse consisterait à s'assurer que les participants à ces expériences, ont bien atteint ce seuil de perceptions qui les baignera dans ce que nous nommons le Sensible.

Danis Bois a modélisé dans sa thèse (2009a) les étapes successives que le corps développe au contact du Sensible, jusqu'à atteindre le sentiment d'existence. Elles se développent rappelons le, en cinq paliers qui débutent par un sentiment de chaleur dans le corps et culmine avec le sentiment profond d'exister.

Les participants décrivent un sentiment de chaleur, « c'est doux, c'est chaud » (D, L34) prolongé d'un travail en profondeur dans le corps (J, L442-443). De là, naît un sentiment de globalité où tout le corps écoute avec une « solidité » (J, L27, L442) et « une qualité de présence (D, L82), une présence calme (J : L81) ». L'étape ultime de cette progression est l'éveil d'un sentiment d'exister. Le participant C décrit « c'était très léger et le point de départ d'un sentiment d'existence. L63. »

De leurs témoignages, nous pouvons déduire que l'ensemble des trois participants a atteint cet état particulier qu'est la présence au Sensible.

1.1 Contenus de vécu du Sensible

Lors d'une intériorisation, les protocoles que nous mettons en œuvre conduisent à des états intérieurs reproductibles individuellement, et semblables entre expérimentateurs. Parmi les états décrits dans son travail doctoral, D. Bois, (*ibid.*) recense quelques invariants que nous retrouvons également chez nos participants :

- *une luminosité intérieure*. Tout d'abord nous percevons une luminosité qui diffuse à travers les paupières closes ; elle provient de l'ambiance extérieure à l'expérimentateur. Mais peu à peu la perception de l'extérieur s'estompe et une luminescence intérieure apparaît. Elle est souvent blanche ou teintée de jaune, fixe ou pulsante. Puis progressivement, et en relation avec « la profondeur » qui nous habite elle peut se teinter de mauve ou de bleu, et récompense

ultime (dans mon expérience) se transformer en couleur unie d'un beau « bleu de France ». D. témoigne que c'était très lumineux (L48) et C. voit cette luminosité amplifiée par l'effet du groupe.

- *un mouvement intérieur*. Nous sommes immobiles et des vagues nous brassent, de manière anarchique au début, puis de plus en plus ordonnées. J. a perçu une circulation verticale (L57) et C. des mouvements de convergence et de divergence (L225-226), puis un centrage (L53), « et là le mouvement interne est apparu très lent, avec une épaisseur et là un nouveau niveau de conscience. » (D. L186-187)

- *une profondeur*. De cela il découle un sentiment d'être concerné, de se ressentir dans nos muscles au début, puis au profond de nos organes et de nos os. Nous avons ainsi le sentiment d'être touchés, impliqués. Conjointement à ces perceptions organiques, résonnent des tonalités, des états d'âme. D. retrouve une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité (L236-237), et C. décrit un état d'apaisement, de douceur, de volume, de lien qui s'était construit entre tous les participants. (L220-222)

- *une globalité*. De ces sentiments nés à l'étape précédente, naît une impression de globalité. Un sentiment d'unité dans lequel tout le corps est accordé ainsi une toile d'araignée qui propage une vibration ou un mouvement, mais accordé aussi à l'état d'âme du moment. « Voila qui fait qu'à un moment, je me suis sentie rééquilibrée dans une physiologie, qui est devenue plus une saveur, le corps était accordé, des pensées sont venues. » (C. L229-230) « Il y a quelque chose qui était harmonisée, cohérente, globale. » (C. L225)

- *une présence*. L'objectif de ce travail est de tenter de dégager les éléments qui concourent à l'obtention de cet état de présence avec l'outil de l'introspection sensorielle. C'est donc le cœur de ce travail et l'étape suivante du processus décrit plus haut. Du sentiment de globalité émerge un sentiment de présence à soi. Je le développerai plus longuement dans l'analyse qui suivra. Dans cette étape, l'expérimentateur a atteint le statut de sujet de son expérience. Il se sent impliqué, mais en même temps il reste observateur de cet état. Il y a donc la dualité d'un « je » qui observe un « moi ». C. disait « je suis en dedans de moi » (L257). Ou encore « un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité » (L469).

- *un sentiment d'exister*. L'étape ultime de cette progression est la fusion des deux entités qui s'observaient dans l'étape précédente. Le « je » devient « moi », et je me retrouve. Il naît de cette alchimie un état qui fait dire à C. « ça fait du bien de se retrouver à la maison » (L77).

1.2 Rapport aux contenus du Sensible

Spirale processuelle du rapport au Sensible

Les participants décrivent spontanément des perceptions qui nous montrent leur cheminement à travers la spirale processuelle du rapport au Sensible.

Chaleur :

D : c'est doux, c'est chaud L34

J : [...] j'ai perçu une circulation verticale, de la chaleur. L57

Profondeur :

D : retrouver une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité. L236-237

J : c'est un travail en profondeur. L443

Globalité :

J : c'est tout le corps qui écoute. L27

J : moi j'ai jamais senti un travail aussi global, [...], je me sens plus solide, uni L442

Présence à soi :

D : pour moi c'est ça une qualité de présence L82

J : une présence calme L81

Sentiment d'existence :

C : [...] C'était très léger et le point de départ d'un sentiment d'existence. L62-63

C : Il y avait une sensation d'être [...] que je viens de retrouver. L23-24

Rapports singuliers aux contenus du Sensible

Voici quelques citations tirées des retranscriptions, qui illustrent les ressentis non balisés des participants au contact du Sensible.

D : ça fait du bien L11

D : c'est vrai que c'était très lumineux L48

J : je ressens aussi une belle unité entre le dedans et le dehors. Je percevais une lumière les yeux fermés, blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça se construisait petit à petit L46

D : Le groupe aide beaucoup à obtenir une qualité de silence et à obtenir une qualité de présence L37-38

C : qui est devenu plus une saveur L229-230

C : j'avais plus de saveur et de luminosité L375-376

D : c'était bon, goûteux, doux, L428

C : oui c'était doux L429

D : plus léger. L432

C : j'avais des mouvements de convergence et de divergence. L225-226

C : pour mieux percevoir ma matière, à l'animation interne L362-363

Les protocoles d'accès au Sensible que nous avons décrits précédemment conduisent *quasi* invariablement à ces manifestations. Or lorsque l'on interroge des débutants, certains sont « aveugles » à ces états. Il faut parfois de nombreuses séances avant qu'ils ne perçoivent spontanément ces manifestations. Nous verrons plus loin que la directivité informative permet, en pointant ce qui est à observer, un raccourci cognitif non négligeable.

Le public de participants que nous avons recruté pour cette expérience est rappelons le, composé d'experts rompus depuis des années à cette discipline. Ce qui est étonnant, est le sentiment de découverte qu'ils expriment à chaque intériorisation, malgré leurs années de pratique.

1.3 Reconnaissance des contenus de vécu du Sensible

C : oui c'est vrai c'est tellement banal (percevoir les éléments du Sensible) qu'on oublie de le dire et pourtant c'est ce qui procure tout le bien être que l'on peut ressentir lors d'une méditation L54-55

C : je perçois à la fois le mouvement, la lumière, la chaleur tout se fait en même temps. L69-70

J : je ressens aussi une belle unité entre le dedans et le dehors. Je percevais une lumière les yeux fermés, blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça se construisait petit à petit. L46

C : j'observe un équilibre entre le dedans et le dehors, L49

J : J'ai mis un moment mais il y a très vite eu une harmonie entre le dedans et le dehors. L25

C : La difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu. L130

C : Avant j'avais tendance à m'identifier à ce que je percevais, le mouvement, la couleur. L67

D : et là le mouvement interne est apparu très lent, avec une épaisseur et là un nouveau niveau de conscience. L186-187

C : Ce déplacement a généré une transformation globale avec comme résultat au bout de dix minutes un état d'apaisement, de douceur, de volume, de lien entre nous tous qui s'était construit petit à petit. L220-222

D : retrouver une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité L236-237

C : oui, (la méditation est plus universelle) lorsqu'on est en lien avec la présence à soi qui comprend tout les états internes des expressions du Sensible : mouvement interne, chaleur, profondeur, globalité. L243-244

D : c'est percevoir les éléments du Sensible comme par exemple, le mouvement interne, la chaleur, la lumière, la profondeur, la globalité. Tout ceci nous crée une saveur. Je peux me mouvoir autour d'un axe, je me sens centrée L51-53

Pour créer ce rapport au Sensible, plusieurs conditions sont nécessaires. La première est de vouloir y accéder. Il s'agit dans ce cas de créer les conditions d'accès qui sont dans un premier temps, une immobilité, un relâchement musculaire, garder les yeux fermés, une disponibilité, une écoute, une vigilance etc. Il s'agit de la part active de la personne. Les participants en témoignent ainsi.

D : c'est vrai que méditer demande un effort, une attention et une intention. Il m'a fallu solliciter d'avantage la matière, la laisser se mettre en travail. L16-17

J : tout un travail de préparation qui a été assez long. L178-179

J : Il fallait que je fasse un petit effort pour garder les yeux fermés. L14

D : il m'a fallu effectuer des petits réajustements dans le corps L44

D : au début ça demande un effort d'être dedans et en même temps on est observateur. L258

Cette dernière citation montre que D occupe deux positions simultanées. Elle est actrice de l'expérience et en même temps le spectateur impliqué de ses états internes. Cette position d'attente protentionnelle donne lieu aux commentaires suivants :

D : c'est laisser faire la part active et accepter les tensions L29

C : respecter le processus avec en même temps la part active et mes limites. C'est absorber, ressentir les effondrements, laisser fondre, c'est peut être aussi valider ses douleurs, être attentive à chaque détails L30-32

J : se laisser toucher, L33

D : m'accepter telle que je suis maintenant, L34

C : La méditation me permet effectivement de me retrouver face à moi-même éloignée de mes attentes. L152-153

C : La stabilité c'est recevoir, c'est laisser faire. L65-66

Puis le processus se met en œuvre et des états internes se développent, souvent accentués par l'effet de groupe. Les participants les décrivent comme une force passive qui ne dépend pas du sujet, qu'on ne peut déclencher.

C : une qualité de perception. C'est le corps qui attire l'attention, alors qu'au début, c'est moi qui attire l'attention sur différents endroits, puis j'accompagne ces intensités, je suis le processus qui va d'un endroit à un autre L478-480

C : Il y a eu une grande attention, attention et stabilité est différent. La stabilité c'est recevoir, c'est laisser faire. L'attention, c'est poser son attention sur Pour être attentif, il faut être stable. L65-67

C : ce n'est pas en pointillé, c'est une espèce de flot continu qui te fait passer d'état en état. L73-74

C : on est deux trois quatre à tendre vers un même lieu, la même chose et c'est comme si tout le monde tire sur la même corde, on a plus de puissance. L409-410

D : Il y avait beaucoup de mouvement, c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix. L239-241

C : [...] avait quelque chose qui était harmonisée, cohérente, globale L224-225

C : [...] mais de l'observer, de laisser...L262-263

D : ... émerger L264

C : oui, laisser disponible L265

J : Ça ce construisait petit à petit. L46

C : je vis le mouvement, maintenant la lumière L72-73

C : je découvre avec surprise que nous disposons d'une énergie de fonction qui nous permet d'accéder à une présence et une qualité de méditation qui me surprend. L21-22

J : il y a une puissance, je me sentais moins seul, L 411

D : ça oui, j'oublie bien souvent combien dans l'instant présent, la présence de la vie est à la fois éphémère et éternelle. L437-438

D : c'est une présence spatiale, temporelle, physique, mentale, un lieu où habite mon être animé d'un mouvement interne dans ma matière. L467-468

2 À-propos de la présence à soi

Nous arrivons au cœur de ce qui me préoccupe, à savoir de que les gens ressentent lorsque leur subjectivité les conduit face à eux même.

De façon commune l'état de présence à soi est perceptible par toute personne à la condition que cette personne décide de s'écouter. Cette recherche de soi est, à mon avis, une des quêtes de l'humanité. Elle a traversé les siècles et depuis l'antiquité nous interroge aujourd'hui encore. Les premiers impliqués par cette recherche, sont les acteurs en quête de performance ou d'authenticité, les personnes qui se mettent en scène face à un public, ou encore des personnes en recherche d'absolu et dont le cheminement passe par la connaissance de soi. Les conditions d'accès à cet état n'ont pas été explicitées. Il s'agit dans la perception commune d'un don reçu en héritage, ou le résultat d'années de pratique de l'improvisation dans l'objectif d'une performativité artistique. Or, des études effectuées par des chercheurs du CERAP démontrent que toute personne qui s'investit dans l'application du protocole décrit auparavant, parvient à cet état de présence à soi.

Dans l'expérimentation que nous conduisons, les participants décrivent des états qui laissent entrevoir un accès à leur « présence » ou qui la citent nommément.

D : Il y avait beaucoup de mouvement, c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix. L239-241

C : un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité. L469

D : Le groupe aide beaucoup à obtenir une qualité de silence et à obtenir une qualité de présence. L37-38

J : j'étais très présent durant toute la séance, je ressentais le groupe et en même temps, je me sentais très stable. L86-87

C : Plus tu es stable plus tu es là, présent dans une neutralité active et le spectateur d'un processus que tu laisses vivre, exister et tu ne compares pas, L71-72

D : c'est pourquoi la présence ou plutôt la méditation est quelque chose de vital, une bouffée d'oxygène. Un break dans le quotidien, une manière effective de percevoir la situation sous un autre angle, une manière de rester en vie. L161-163

2.1 Qualité de présence à soi

L'état de présence atteint, les participants décrivent leurs ressentis et modulent leurs perceptions. Cet état se décline en nuances propres à chacun. Ainsi, C observe : « Je dirais que se n'est pas une présence, mais des présences, car chaque étape de présence est différente. » L77-78

Puis (L481-485) commente ainsi : « C'est comme si tu es dehors et il y a du brouillard et tu (ne) vois pas grand-chose, tout est nébuleux, puis d'un coup, il y a du relief de la profondeur, de l'immensité, une luminosité, une richesse qui se donne. Mes critères à moi d'être présente à moi, c'est une légèreté, un pétilllement de disponibilité et surtout ma pensée qui n'est pas embuée. »

Ou encore : être présent à soi, pour moi c'est une qualité de relâchement mental, une qualité d'être, une certaine tonalité et une chaleur en soi. L474-475

D et C observent une dualité entre l'expérimentateur et l'observateur, puis le rapprochement de ces deux consciences :

D : le lien entre soi et soi, elle emporte avec elle l'idée de relation, de rapport, de sentiment d'existence. L470-471

Alors que J décline ce ressenti en termes de confiance.

J : il y a quelque chose qui s'est allégé, c'est plus doux ... comme une paix, c'est une qualité de silence intérieur, une présence calme. L79-81

J : c'est une attitude, un temps de pose sur ce qui est, une consistance. L466

J : il y a une puissance, je me sentais moins seul. L 411

Et D élargit sa relation à l'environnement :

D : c'est une présence spatiale, temporelle, physique, mentale, un lieu où habite mon être animée d'un mouvement interne dans ma matière. L467-468

D : pour moi, c'est ça une qualité de présence. L82

D : je ressens un état de présence à ce qui est. L195-197

2.2 A propos de l'absence - De la non-présence à soi

Lorsqu'une personne n'est pas sujette de son expérience, l'état de présence à soi est imperceptible, voire inexistant. L'état de présence à soi, lorsqu'il est atteint par une personne peu expérimentée ne se discerne alors que par contraste avec un état ordinaire, naturaliste. Il apparaît au vu des commentaires des participants (experts de cette pratique, rappelons le), que

l'obtention de l'état de « présence à » est non seulement difficile à obtenir, mais qu'il peut être fugace.

Nous pouvons nous interroger sur les sens que l'on peut donner à ces états où la personne n'est pas présente à elle-même. Peut-on alors parler d'absence ou de non-présence ?

L'absence porte la trace d'une présence. L'absence serait un état de contraste par rapport à un état de présence. Une personne est absente d'un lieu lorsqu'elle n'y est pas, par opposition à une habitude de présence. On pourrait alors rapprocher cet exemple de notre propos ; on peut être absent parce qu'on a connu l'état de présence. Cependant dans le langage ordinaire, on dira lorsqu'une personne a des « absences » lorsqu'elle est proche de la rêverie, voire d'un état pathologique. La non-présence à mon avis est un terme qui s'applique d'avantage à notre contexte. Une personne quitte un état de présence à, vers un état de non-présence.

Nous constatons que des pensées parasites, peut-être des émotions, une réflexion intellectuelle sont décrites comme des éléments perturbateurs, déclencheurs de non-présence.

J : j'étais très présent durant toute la séance, je ressentais le groupe et en même temps, je me sentais très stable et lorsque tu as posé la question, je suis reparti dans autre chose, c'est devenu une réflexion intellectuelle L86-88

J : Rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant. L90-91

J : Lorsqu'un évènement arrive on est pris par ce qu'on veut comprendre et on perd la présence. L112-113

C : La difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu. L130

J : ça change la résonance en soi, (la présence à soi) n'être que dans son mental, c'est être coupé de cette résonance. L109-110

La perception de l'instant présent peut être assimilée à un état de présence à la durée, au temps qui passe. Cet état paraît affecté par une réflexion de nature rationnelle.

D : le présent nous échappe lorsque nous mentalisons. L94-95

2.3 Présence à soi en tant que proximité et absence en tant que distance

Il s'agit ici d'une distance en tant que désidentification pour rester sujet au sein de son expérience

C : de prendre le temps à travers la méditation de se retrouver, de prendre de la distance pour à un moment donné, laisser émerger la solution du fin fond de sa profondeur ou de la résonance du groupe. L157-160

D : Donner toute notre attention au message de l'autre lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à soi. L106-108

2.4 Présence à soi en tant que résonance et absence en tant que distance

La présence n'est pas considérée alors comme une proximité, mais une absence de distance, une disponibilité à soi et aux autres.

D : Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité : juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer. L101-103

J : ça change la résonance en soi, (la présence à soi) n'être que dans son mental, c'est être coupé de cette résonance. L109-110

J : En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi et disponible à l'autre. La méditation est donc un moment privilégié de la vie qui nous permet d'être disponibles, sans représentations, ni attentes ou peurs du jugement. L110-112

2.5 Présence aux contenus de vécu

Nous pouvons observer que lorsque la personne devient le sujet de son expérience, elle devient plus stable et se différencie de ses perceptions. La présence à soi semble induire une distanciation entre ce qu'elle perçoit de l'extérieur et le vécu qui en résulte.

C : Avant j'avais tendance à m'identifier à ce que je percevais, le mouvement, la couleur ..., ces derniers temps, par contraste, je peux dire que je me sens plus stable, L67-69

C : avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du peps, de la vitalité L347-348

J : se laisser toucher, je ressens une ouverture au niveau du cœur, quelque chose qui s'allège L33

3 Apperception de soi

La pratique de l'intériorisation conduit à la présence à soi, puis au sentiment d'existence. Chaque personne au chemin de sa vie s'est construit une représentation de son corps, de qui il est, ou croit être. Une image de soi. Comment on se voit, ce que l'on croit être, ce que l'on croit qu'on est capable de faire, comment on croit que les autres nous voient, la photographie que nous avons de nous-mêmes ou quel rôle nous croyons jouer. Nous vivons une vie durant avec cet ancrage, qui souvent remonte à l'adolescence, parfois à l'enfance. La pratique de l'intériorisation avec le ressenti qui y est associé, permet dans certains cas un renouvellement de ces représentations. Les sensations physiques perçues permettent de proche en proche l'ajustement de notre représentation globale, la dissipation des zones d'ombres portées par les « imperçus », affinent nos représentations et modèlent une nouvelle « image de soi ».

3.1 Apperception de soi, on se voit tel que l'on est

Au travers de ces exercices, les personnes se créent spontanément une représentation en adéquation avec leurs perceptions. Au-delà de la simple construction d'une image de soi, même affinée, le vécu procure une sensation d'emboîtement qui produit un sentiment identitaire profond. Les personnes ont la sensation de se (re)trouver, d'appartenir intimement à ce corps, d'être ce corps.

C : j'ai dit que je retrouvais des contours, c'est parce que je me retrouvais identitairement. Ça fait du bien de se retrouver à la maison, dans un processus vivant et évolutif. L 75-77

D : Au fil du temps à force d'être constamment angoissée par le comportement des autres, je deviens insensible à mes propres signaux internes, mes sentiments, mes besoins ou mes désirs. L143-145

C : Ça me fait penser au fait d'être face à mes immobilités et mes incapacités d'action face à certaines situations de la vie courante ou professionnelle [...]. La méditation me permet effectivement de me retrouver face à moi-même éloignée de mes attentes. L148-153

J : moi j'ai jamais senti un travail aussi global, c'est vraiment un moment qui m'informe de mon état, me met en confiance, je me sens plus solide, uni, c'est un travail en profondeur, mes soucis du quotidien n'ont plus la même importance. L442-444

D : m'accepter telle que je suis maintenant, L34

D : je ressentais cette partie réintégrer mon corps comme un emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et consistante de mon physique L234-236

3.2 Apperception de soi par contraste

Lorsque les conditions de l'exercice ne permettent pas l'émergence spontanée d'une représentation de soi, la comparaison de l'état nouveau avec un état antérieur, permet cependant par comparaison, de prendre conscience des différences qui sont apparues.

C : avant, j'existais parce que j'étais fixe en moi. L62

C : Avant il n'y avait rien, je n'existais qu'à travers ma douleur au bras. L64-65

C : Avant j'avais tendance à m'identifier à ce que je percevais, le mouvement, la couleur ..., ces derniers temps, par contraste, je peux dire que je me sens plus stable, L67-69

4 Dynamique

4.1 Evolutivité et justesse de l'autorégulation

L'introspection avançant, les participants à cette expérience décrivent des états, allant d'un foisonnement mental vers une sérénité. Ce calme permet de distinguer l'évolution de la pensée vers une « ouverture silencieuse ».

D : au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en moi. L185-186

D : Au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement, ce ne sont pas ces pensées qui nous travaillent comme l'incessant vacarme de fond du mental. L187-189

D : Mais je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture silencieuse qui me permet de voir le processus de la pensée. L190-191

En parallèle, le ressenti physiologique évolue de proche en proche. Ainsi C analyse :

C : Mon attention est tournée vers le processus en construction. J'ai senti quelque chose s'allumer à un endroit, puis elle s'est diluée, s'est emboîtée, s'est relâchée, est devenue plus colorée et plus chaude et à un moment ça s'est dilué car le travail était moins intense à cet endroit là, puis j'ai retrouvé cette chose à un autre endroit qui a de nouveau travaillé et le fil conducteur était comme une résistance interne. Le contact avec cette puissance interne physiologique a permis de déplacer mon attention d'un endroit à un autre. L214-220

L'attention vers les phénomènes se déployant dans le corps étant activée, des nuances apparaissent. Les états découverts au cours de la méditation semblent évoluer, le mouvement interne apparaît et se laisse vivre. Des sentiments de réappropriation du corps naissent, assurant le réaxage et une stabilité des participants.

C : je vis le mouvement, maintenant la lumière L72-73

D : et là le mouvement interne est apparu très lent, avec une épaisseur et là un nouveau niveau de conscience. L186-187

C : il y avait une évolutivité dans la méditation L177

J : il y a une évolutivité dans ma façon de méditer, j'ai eu accès à autre chose, j'étais dans un état où je me sentais imperturbable, solide. L300-301

D : moi par contre je sentais bien mes contours, de plus en plus dans les détails. L372

D : je ressentais cette partie réintégrer mon corps comme un emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et consistante de mon physique L234-236

J : oui moi aussi, à un moment j'avais l'impression d'avoir un axe en moi L228

Puis la découverte de ces états nouveaux conduit à des prises de conscience.

C : je me suis sentie rééquilibrée dans une physiologie, qui est devenu plus une saveur, le corps était accordé, L229-230

J : oui, je réalise combien c'est important de méditer régulièrement, c'est un entraînement qui va permettre de mieux me sentir moi et d'apprendre de moi. L304-305

D : retrouver une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité L236-237

J : lorsque je retrouve mes sensations, alors je retrouve une grande stabilité L268

C : avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du peps, de la vitalité L347-348

C : J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi que l'on s'offre pour, observer la réalité telle qu'elle est. L440-441

4.2 Processus autonome d'évolutivité, force passive

Ce qui se vit alors passe hors du contrôle conscient. Des phénomènes se développent dans le corps, autonomes, hors du champ de la volonté, mais néanmoins perceptibles à la conscience.

C : Il y a un processus interne, je suis dedans en moi. L256-257

C : c'était plus dedans dehors L376

C : j'ai dit que je retrouvais des contours, c'est parce que je me retrouvais identitairement. Ça fait du bien de se retrouver à la maison, dans un processus vivant et évolutif. L 75-77

D : Il y avait beaucoup de mouvement, c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité, sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix. L239-241

4.3 Perception

J : J'avais la sensation d'un ensemble, une sensation très globale et très volumineuse, un tonus uniforme qui me permettait une bonne perception. L370-371

4.4 Rapport à ce qui est

Le sentiment qui se développe dans cet état, est un sentiment de justesse, une fusion avec le monde.

C : J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi que l'on s'offre pour observer la réalité telle qu'elle est, une réconciliation avec soi et la vie. L440-441

4.5 Régulation

C : Plus tu es stable plus tu es là, présent dans une neutralité active et le spectateur d'un processus que tu laisse vivre, exister et tu ne compare pas, L71-72

4.6 Etapes de construction de la présence

Nous discernons à travers les citations suivantes l'ébauche d'un mécanisme d'appropriation de la présence à soi. Dans un premier temps, les participants à l'expérience se perçoivent plus finement. Puis un sentiment de globalité se dessine où les personnes se ressentent plus calmes, globales, unies à elles-mêmes, puis aux autres. Ce sentiment évolue et fait naître un état dans lequel les participants se retrouvent et s'observent à distance.

D : au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en moi. L185-186

J : Je ressentais au début une brume dans la tête et en même temps j'avais des vibrations dans tout le thorax, une crispation qui voulait lâcher et qui ne le pouvait pas. Je ressentais mes appuis, mes tensions internes. Il fallait que je fasse un petit effort pour garder les yeux fermés. Mes paupières avaient tendance à vouloir s'ouvrir. L12-15

C : Ce déplacement a généré une transformation globale avec comme résultat au bout de dix minutes un état d'apaisement, de douceur, de volume, de lien entre nous tous qui s'était construit petit à petit. L220-222

J : je ressens aussi une belle unité entre le dedans et le dehors. Je percevais une lumière les yeux fermés, blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça se construisait petit à petit. L46

C : de prendre le temps à travers la méditation de se retrouver, de prendre de la distance pour à un moment donné laisser émerger la solution du fin fond de sa profondeur ou de la résonance du groupe. L157-160

D : Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité : juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être

présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer.
L101-103

C : il avait quelque chose qui était harmonisée, cohérent, globale L224-225

C : Je dirais que se n'est pas une présence, mais des présences, car chaque étape de présence est différente. L77-78

Les personnes décrivent et explicitent un sentiment d'accordage dans lequel le corps et la pensée s'unissent. La pensée s'éclaircit et devient aisée, le corps délivre une saveur.

J : pour moi c'est un sentiment d'accordage, je capte aussi bien des infos du corps ou de ma pensée. L488-489

D : je ressentais cette partie réintégrer mon corps comme un emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et consistante de mon physique L234-236

C : oui mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est facile L491-493

C : je me suis sentie rééquilibrée dans une physiologie, qui est devenu plus une saveur, le corps était accordé, L229-230

D : moi par contre je sentais bien mes contours, de plus en plus dans les détails. L372

J : à un moment j'avais l'impression d'avoir un axe en moi L228

C : A un moment donné quelque chose s'auto-organise dans mon corps de manière à avoir accès à la globalité, à partir de là j'ai accès à des sensations nouvelles ou différentes ou commune au groupe, universelles, comme la lenteur de ce mouvement qui véhicule des infos qui attirent la perception d'un endroit à un autre. L211-214

4.7 Evolutivité

Le cœur du mécanisme paraît être le ressenti du mouvement interne lors de l'introspection. De l'avis de tous les participants, il y a une évolution des ressentis, des idées qui se déploient et des sentiments, tous liés au déplacement du mouvement interne. L'ouverture vers d'autres niveaux de conscience qui modifient les représentations de soi.

C : J'ai senti quelque chose s'allumer à un endroit, puis elle s'est diluée, s'est emboîtée, s'est relâchée, est devenue plus colorée et plus chaude [...] puis j'ai retrouvé cette chose à un autre endroit qui a de nouveau travaillé [...]. Le contact avec cette puissance interne physiologique a permis de déplacer mon attention d'un endroit à un autre. L214-220

D : et là le mouvement interne est apparu très lent, avec une épaisseur et là un nouveau niveau de conscience. L186-187

J : il y a une évolutivité dans ma façon de méditer, j'ai eu accès à autre chose, j'étais dans un état où je me sentais imperturbable, solide. L300-301

C : c'est un processus évolutif L50.

Cette influence modifie la faculté de jugement en initiant des prises de conscience.

C : il y avait une évolutivité dans la méditation L177

J : oui, je réalise combien c'est important de méditer régulièrement, c'est un entraînement qui va permettre de mieux me sentir moi et d'apprendre de moi. L304-305

D : Au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement. [...] Mais je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture silencieuse qui me permet de voir le processus de la pensée. L187-191

D : retrouver une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité L236-237

J : lorsque je retrouve mes sensations, alors je retrouve une grande stabilité L268

C : avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du pep, de la vitalité L347-348

C : J'ai perçu qu'il y a des moments où l'intériorisation est moins pertinente. L392-393

C : puis j'ai retrouvé cette chose à un autre endroit qui a de nouveau travaillé et le fil conducteur était comme une résistance interne. L217-219

5 Présence aux autres

5.1 Rapport au groupe

L'introspection telle qu'elle est pratiquée peut être menée seule ou en groupe. Lorsqu'elle est faite en individuel, le pratiquant s'applique un protocole et le fait évoluer en réponse à ses perceptions internes.

Lorsque l'introspection est commune à une assemblée, un animateur synchronise la progression du groupe. Ses propositions sont alors dictées par un « je ne sais quoi » qui s'avère à l'usage d'une grande justesse. Comme nous l'avons vu précédemment, l'intériorisation modifie chez tous les participants l'état habituel de conscience. Les perceptions internes sont aiguës, amplifiées, et les perceptions externes sont modifiées. La relation avec le groupe devient palpable, consistante. L'empathie ordinaire est affinée, la relation avec le partenaire n'est plus à sens unique mais évolue vers une réciprocité actuante où chacun perçoit l'autre sans pour autant empiéter son intimité.

Il s'avère alors que les propositions de l'animateur deviennent « justes » et adaptées au besoin de chacun des participants. Ils en témoignent ainsi :

D : je ressens ce que tu dis, le groupe permet d'aider à comprendre et percevoir l'évènement autrement L131-132

D : C'est très enrichissant, c'est une forme de partage, c'est agréable de partager à partir d'un même lieu. L321-322

J : je ressentais le groupe et en même temps, je me sentais très stable L86-87

D : une forme de communication entre moi et le groupe, la salle, une empathie : de la paix L41

D : l'accès à la méditation est plus rapide, peut être que la méditation est plus puissante ou amplifiée par le groupe, la stabilité est peut être plus rapide. L308-309

D : Donner toute notre attention au message de l'autre lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à soi. L106-108

5.2 Force du groupe

La réciprocité décrite plus haut, élaborée d'abord entre l'animateur et le groupe s'étend progressivement à tous les participants à l'expérience. Chacun ressent l'autre, et une synergie se développe incluant tous les présents.

D : une forme de communication entre moi et le groupe, la salle, une empathie : de la paix
L41

C : moi et mon corps et le groupe L50

J : le groupe sert d'amplificateur L40

C : L'intensité de la méditation est plus forte L39

C : beaucoup plus que lorsque je médite seule, L49

D : Le groupe aide beaucoup à obtenir une qualité de silence et à obtenir une qualité de présence L37-38

6 Dynamique processuelle

Examinons à présent les citations décrivant le processus d'éclosion de la présence à soi. Nous avons déjà dans les pages précédentes, brossé un tableau des effets produits par cette mise en situation qu'est l'introspection sensorielle menée en groupe. Les pages suivantes s'organisent pour laisser apparaître le mécanisme de création débouchant sur l'état de présence à soi. Le processus débute par un éprouvé corporel qui entre en résonance avec soi-même et le groupe.

6.1 Eprouvé corporel

D : j'éprouve parce que je suis dans l'intention de chercher quelque chose et c'est le résultat de mon expérience, c'est quelque chose que je vais chercher, je comprends un état. L136-137

C : la difficulté dans la vie c'est de parler en étant en adéquation avec ce que l'on dit et ressent. J'écoute l'autre avec mes pensées et en méditation les pensées sont focalisées sur le corps. Quand je parle, je me focalise sur la forme des mots, le contenu qui font appel à la pensée et non au corps. C'est éprouver et ressentir ses propres sentiments intrinsèquement. L126-129

C : de prendre le temps à travers la méditation de se retrouver, de prendre de la distance pour à un moment donné laisser émerger la solution du fin fond de sa profondeur ou de la résonance du groupe. L157-160

6.2 Résonance

Le choix du terme résonance pour qualifier un ressenti corporel et psychique peut sembler inadapté au regard d'un physicien. La résonance est un phénomène vibratoire qui amplifie une vibration lorsque les fréquences entre l'émetteur et le récepteur sont accordées. Le langage commun dirait de deux personnes en discussion, qu'elles sont sur la même longueur d'onde lorsque leurs avis convergent. A l'analyse, je trouve cette métaphore d'une justesse remarquable. La sollicitation induite par l'animateur lorsque le groupe entre en réciprocité peut provoquer chez une personne une réponse amplifiée, mais de même nature. Il y a bien effet de résonance.

J : se laisser toucher, je ressens une ouverture au niveau du cœur, quelque chose qui s'allège
L33

J : ça change la résonance en soi, n'être que dans son mental, c'est être coupé de cette résonance. L109-110

J : En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi et disponible à l'autre. La méditation est donc un moment privilégié de la vie qui nous permet d'être disponible, sans représentations, ni attentes ou peurs du jugement. Lorsqu'un évènement arrive on est pris par ce qu'on veut comprendre et on perd la présence. L110-113

6.3 A propos du « lieu »

Les participants à ce type d'expérimentation se positionnent souvent en termes de lieu. Le lieu peut être une position spatiale délimitée par l'enveloppe corporelle. Dedans signifiant l'intériorité physique, dehors étant l'extérieur qui comprend le groupe et l'influence de chacun de ses constituants.

J : je ressens aussi une belle unité entre le dedans et le dehors. Je percevais une lumière les yeux fermés, blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça se construisait petit à petit L46

C : j'observe un équilibre entre le dedans et le dehors, L49

J : J'ai mis un moment mais il y a très vite eu une harmonie entre le dedans et le dehors. L25

Le lieu désigne aussi l'emplacement où se déroule le phénomène à observer.

C : une qualité de perception. C'est le corps qui attire l'attention, alors qu'au début, c'est moi qui attire l'attention sur différents endroits, puis j'accompagne ces intensités, je suis le processus qui va d'un endroit à un autre L478-480

Dans notre pertinence, le lieu désignerait plutôt l'état mental dans lequel nous à conduit la mécanique d'introspection. Ce « lieu » est parfois une émotion, un état d'âme, une profondeur, sa relation avec le Sensible, mais peut être également une qualité d'écoute ou de raisonnement.

C : La difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu. L130

D : C'est pourquoi, la méditation et les outils de la méthode me permettent de me retrouver, de distinguer mes pensées de mes sentiments, de me retrouver, d'accéder à un lieu de paix. L139-147

D : L'ouverture au groupe m'a mise dans un espace plus grand, plus ouvert moins focalisé sur ma petite personne et mes habitudes de perception. L407-408

6.4 Temporalité

Le temps est une construction humaine, perceptible par les rythmes qui découlent des phénomènes observés. Hors de ces repères la durée est difficile à appréhender et est en relation étroite avec la sensibilité du moment, ou la tonalité ressentie.

D : la notion de temps est différente d'un individu à un autre. L417

C : moi aussi il m'a fallu du temps L352

J : je pensais que ça durait moins que ça L414

D : ça m'a paru plus long que ça L415

En parallèle à ces appréciations, les participants vivent une expérience qui leur est propre.

C : J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi que l'on s'offre pour observer la réalité telle qu'elle est, une réconciliation avec soi et la vie. L440-441

C : se donner le temps d'avoir du temps L28

La durée nécessaire à l'obtention d'un état donné est variable et est liée à l'état particulier d'une personne. La réponse à une proposition est donc individuelle.

C : Pour pouvoir rebondir on a besoin de temps L157

D : moi je m'autorise à prendre du temps pour me poser et ressentir L266

J : la mise en condition est un peu plus longue que lors de la dernière méditation. L354-355

6.5 Modalités de la présence

L'état de présence à soi étant atteint, les participants à l'expérimentation reconnaissent une stabilité intérieure qu'ils attribuent à cet état.

C : la stabilité c'est percevoir une chose sans me désengager d'ailleurs L272

D : j'y accède par le silence et la stabilité en moi qui nécessite au départ un effort de ma part. L205

Mais cet état est obtenu par la succession de points d'appuis engagés volontairement, au prix de ce que certains considèrent comme un effort.

J : Et là une réflexion m'est venue : qu'est ce que tu peux percevoir de plus ? Là, j'ai eu accès à quelque chose de plus profond. L181-183

La méditation devient un point d'appui appliqué à soi même. Ces points d'appui entrent dans le champ d'une neutralité active, où le sujet développe une posture de « savoir attendre » sans

préjuger des contenus de vécu qui vont émerger. Ils deviennent des actes de régulation qui permettent la construction de l'état de présence à soi.

D : c'est les points d'appuis en moi qui me permettent de rester stable et de percevoir plusieurs infos sans me perdre. L277-278

C : j'avais oublié, c'est un point d'appui à soi même L280-281

L'étape suivante développe plus de profondeur par la fusion du participant avec l'acte qu'il engage.

J : c'est une attitude, un temps de pose sur ce qui est, une consistance. L466

D : à un moment donné tu es le point d'appui L284

7 Pensées, émotions, apprentissages

7.1 Présence et pensée

L'état de présence à soi étant atteint, une des préoccupations principales émises par les participants est de conserver cet état, puis d'en tirer une utilité pratique. Il apparaît à la lecture des verbatim, que ce nouvel état place les participants dans une intériorité où la réflexion et l'analyse logico-déductive deviennent perturbantes. Il semble alors qu'il soit impossible de faire coexister cet état avec une quelconque réflexion.

J : Rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant. L90-91

C : La difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu. L130

D : le présent nous échappe lorsque nous mentalisons. La pensée nous distrait. L94-95.

Les participants ont développés un ressenti corporel et souhaitent préserver cet acquis. Ils en apprécient le bénéfice immédiat et le questionnement devient un stress contre lequel ils se défendent.

C : être présent à soi, pour moi c'est une qualité de relâchement mental, une qualité d'être, une certaine tonalité et une chaleur en soi. L474-475

J : j'étais très présent durant toute la séance, je ressentais le groupe et en même temps, je me sentais très stable et lorsque tu as posé la question, je suis reparti dans autre chose, c'est devenu une réflexion intellectuelle L86-88

J : là je lutte contre le fait d'être là et répondre à la question. L88-89

Pourtant, malgré la difficulté de faire agir une pensée réflexive avec l'état de centrage sur le corps, le groupe prend conscience de cette dichotomie et parvient à l'analyser.

J : pour moi c'est un sentiment d'accordage, je capte aussi bien des infos du corps ou de ma pensée. L488-489

C : J'écoute l'autre avec mes pensées et en méditation les pensées sont focalisées sur le corps. Quand je parle, je me focalise sur la forme des mots, les contenus qui font appel à la pensée et non au corps. C'est éprouver et ressentir ses propres sentiments intrinsèquement. L127-129

D : à un moment, je ne suis plus sous l'emprise du mental. Ce sont des instants dans lesquels se produit un hiatus, un intervalle entre deux pensées, la pensée s'arrête et la conscience

retrouve un contact vivant avec ce qui est, et là je ressens un état de présence à ce qui est.
L195-197

C : on sort de l'état de souffrance qui résulte de la contradiction constante entre le mental et le réel. C'est ce fonctionnement du mental qui nous porte d'ordinaire à fuir, à rechercher des compensations et nous empêche de vivre le moment présent L198-200

La méditation semble dérouler plusieurs phases explicitées par les participants.

D : C'est à ce moment là que je me suis senti ancrée et que j'ai pu me stabiliser et j'ai pu poser mes pensées à ce moment là et une nouvelle phase de la méditation a commencée.
L237-239

C : C'est comme si tu es dehors et il y a du brouillard et tu (ne) vois pas grand-chose, tout est nébuleux, puis d'un coup, il y a du relief de la profondeur, de l'immensité, une luminosité, une richesse qui se donne. Mes critères à moi d'être présente à moi, c'est une légèreté, un pétilllement, de disponibilité et surtout ma pensée qui n'est pas embuée L481-485

J : ça change la résonance en soi. N'être que dans son mental, c'est être coupé de cette résonance. L109-110

Cependant, lors de la phase de verbalisation et hors de toute proposition, le groupe se maintient dans l'état de présence à soi développé au cours de l'introspection. Le temps passant, les perceptions continuent à évoluer et la subjectivité développée par les participants transmute leur réflexion en quelque chose de plus spontané.

D : je constate que si je parle, je ne quitte pas l'expérience. L502

C : on accède à d'autres paramètres que nos pensées obsessionnelles ou notre douleur. L449-450

D : Au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement [...]. Mais je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture silencieuse qui me permet de voir le processus de la pensée. L187-191

C : c'est une transformation du mental L204

Cette transformation du mental telle qu'elle est nommée, s'articule dans plusieurs plans. Elle imbrique un ressenti, voire un comportement physique et une écoute tournée vers l'extérieur et le groupe en particulier.

D : Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité : juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer. L101-103

J : pour moi cette mutation de la pensée ne peut se faire qu'au sein de l'état de méditation, en quelque sorte par une veille plus élevée que celle dans laquelle le mental fonctionne dans la vigilance. L201-203

C : oui mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est facile L491-493

D : Donner toute notre attention au message de l'autre lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à soi. L106-108

7.2 Témoignages d'une éducatibilité

Le retour réflexif sur l'expérience montre que certaines expériences ont donné lieu à la compréhension de mécanismes mentaux. Ainsi, une prise de conscience évolue parfois vers un apprentissage. Ceux décrits par les participants portent par exemple dans le cas de D sur une acceptation « Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité : juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer » (L101-103).

C: Mon attention est tournée vers le processus en construction. [...]. Le contact avec cette puissance interne physiologique a permis de déplacer mon attention d'un endroit à un autre L214-220

J : pour moi c'est un sentiment d'accordage, je capte aussi bien des infos du corps ou de ma pensée L 488-489.

D : comme un emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et consistante de mon physique L234-236

C : mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est facile L491-493

J : rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant L90-91

D : le présent nous échappe lorsque nous mentalisons L94-95.

D : si je m'identifie avec mes émotions et je colle à elles, je perds le ressenti corporel L97-98

C : la difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu L130

J : je réalise combien c'est important de méditer régulièrement, c'est un entraînement qui va permettre de mieux me sentir moi et d'apprendre de moi L304-305

D : au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en moi L185-186

J : disponible, sans représentation, ni attentes ou peur du jugement L112

J : En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi et disponible à l'autre L110-111

C : un lien entre nous tous L222

C : La stabilité c'est recevoir, c'est laisser faire L66

C : La stabilité est au cœur du processus et l'attention capte des choses qui sont concomitantes 70-71

C : tu es stable, plus tu es là L71

D : j'éprouve parce que je suis dans l'intention de chercher quelque chose L101

J : tu raccrochais le discours de C à quelque chose que tu connaissais, tu as reconnu ce qui d'une façon virtuelle était déjà connu, moi je ne connaissais pas, et donc je n'ai pas pu faire de crochet et j'ai zappé L111-113

D : tu cherches à établir des liens, des interconnexions entre les connaissances déjà acquises et les connaissances nouvelles L118-119

C : J'ai perçu que ce qui m'amène à créer ces liens, c'est le processus vivant qui vient accrocher des zones différentes jusqu'à un moment donné dans ce niveau là, il avait quelque chose qui était harmonisée, cohérente, globale... L220-222

C : il y a un processus et ma pensée met des mots sur ce processus. Il y a un processus interne, je suis dedans en moi L253-254

D : un hiatus, un intervalle entre deux pensées, la pensée s'arrête et la conscience retrouve un contact vivant avec ce qui est, et là je ressens un état de présence à ce qui est L193-194

C : j'essaie de ne pas suivre une chose, mais de l'observer, de laisser L260

D : émerger L261

D : la discussion post-immédiateté m'a beaucoup aidé, est très nourrissante, car ce que dit une personne me permet de me remémorer une sensation ou un état que j'avais oublié, ou me permet de rebondir dans une nouvelle compréhension de ce que j'ai perçu ou non L315-318

D : l'accès à la méditation est plus rapide, peut être que la méditation est plus puissante ou amplifiée par le groupe, la stabilité est peut être plus rapide L305-306

D : c'est être touché par les effets du ressenti qui va nous permettre de tirer du sens L133

D : si je m'identifie avec mes émotions et je colle à elles, je perds le ressenti corporel, je ne suis que le prolongement de mon émotion et c'est ce que je renvoie aux autres L97-99

D : en fait, je n'éprouve plus de la colère ou de la peine, je suis la colère ou la peine et cet état devient une manière d'être, d'exister L99-100

D : Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité, juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire, alors je pense que j'ai pu être présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer L101-103

J : Rester présent et réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant L90-91

D : la pensée nous distrait L95

C : c'est comme les pensées, plus tu te fonds en toi, moins elles ont d'importance, on accède à d'autres paramètres que nos pensées obsessionnelles ou notre douleur L449-450

D : je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture qui me permet de voir le processus de la pensée L190-191

J : mutation de la pensée L201

C : J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi, que l'on s'offre pour observer la réalité telle qu'elle est, une réconciliation avec soi et la vie L440-441

C : c'est ce fonctionnement du mental qui nous porte d'ordinaire à fuir, à rechercher des compensations et nous empêche de vivre le moment présent L199-200

D : un nouveau niveau de conscience L187

7.3 Apprentissage par contraste

Les modes d'apprentissages diffèrent selon la typologie des apprenants. Ils sont de natures diverses, et leur développement nous mènerait hors du cadre de cette étude.

L'apprentissage mis en œuvre au cours de ces intériorisations est de nature expérientielle, mais l'appropriation d'une connaissance nouvelle résonne avec chaque participant.

Cependant, il apparaît fréquemment dans les citations des participants, une distinction d'un état après expérience mis en opposition à un avant. Cette opposition permet d'apprendre sur soi, par comparaison avec un avant où ceci était inconnu. Dans les exemples suivants, D acquiert un calme et C une vitalité qu'ils ne perçoivent que par contraste avec leurs états antérieurs.

D : au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en moi L185-186

C : avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du peps, de la vitalité L347-348

Dans ce contexte, les descriptions produites par les participants font majoritairement référence à un état antérieur connu mais oublié, puis retrouvé grâce à l'intériorisation.

C : Il y avait une sensation d'être que j'avais un peu perdue avant la médit parce que c'était fixe en moi L 23-24

J : lorsque je retrouve mes sensations, alors je retrouve une grande stabilité L268

Il apparaît souvent qu'on ne cherche que ce que l'on connaît déjà :

J : c'est parce qu'on connaît ces ingrédients que l'on peut les percevoir et poser son attention dessus. L56-57

7.4 Importance de la directivité informative

Le guidage au cours d'une intériorisation a plusieurs vocations comme nous l'avons décrit précédemment. Synchroniser la progression du groupe bien évidemment, mais aussi exercer une directivité informative à destination des apprenants de la méthode. Sans vouloir expliciter cette méthode que vous trouverez dans les écrits de S. Rosenberg, nous pouvons la résumer par la mise en lumière de faits à vivre, potentiellement disponibles, mais qui pourraient être imperçus par une personne non avertie. Ces propositions sont habituellement appréciées par les expérimentateurs.

C : ton guidage m'a aidé. L392

J : on dispose de repères L358

D : c'est une aide L359

C : j'ai l'impression de me rapprocher du groupe, de plus partager car on pose notre perception aux mêmes endroits. L360-361

8 Réciprocité

8.1 Accès à la présence à l'autre et réciprocité

L'attention portée par les participants doit dépasser le rapport ordinaire qu'ils portent au monde. Le Sujet, témoin ordinaire, devient ici l'acteur de la relation aux autres. C'est parce qu'il pose une attention intense sur ce qui advient que la présence de l'autre se fait perceptible. Lorsque les participants acquièrent cette sensibilité, l'intersubjectivité peut se développer et unir le groupe dans une réciprocité actuante où chaque personne est en communion consciente avec l'autre. Il apparaît, d'après les commentaires des participants, que la présence à soi est un facteur incontournable du développement de la réciprocité.

Cet état se manifeste tout d'abord par une disponibilité, puis se construit de proche en proche à mesure de l'avancée de l'intériorisation.

J : au départ j'ai oublié le groupe. L311

J : En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi et disponible à l'autre. L110-111

Lorsque la présence à soi est atteinte, l'attention est dirigée vers l'extérieur, vers le groupe.

C : on est deux trois quatre à tendre vers un même lieu, la même chose et c'est comme si tout le monde tire sur la même corde, on a plus de puissance. L409-410

D : Donner toute notre attention au message de l'autre lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à soi. L106-108

C : Ce déplacement a généré une transformation globale avec comme résultat [...] un état d'apaisement, de douceur, de volume, de lien entre nous tous qui s'était construit petit à petit. L220-222

Puis un état de réciprocité actuante avec l'ensemble des participants.

J : il y avait plus de chaleur, de volume, une intensité différente, plus grande, la sensation de partager quelque chose, de trouver un même lieu où l'on peut rencontrer l'autre, les autres. L316-317

C : de lien entre nous tous L222

J : il y a une puissance, je me sentais moins seul, L 411

ANNEXE 2

Verbatim des entretiens post-immédiateté des trois intériorisations.

1 **Première intériorisation**

2 29 Juillet 2007, fin de matinée

3 Quatre personnes participent à l'introspection : l'animateur, C, D, J.

4 Environ 25 min d'intériorisation guidée, puis discussion.

5

6

7

8

9

10 **Formateur** : fin de la méditation, Pouvez-vous me dire ce que vous avez ressenti ?

11 D : ça fait du bien

12 J : Je ressentais au début une brume dans la tête et en même temps j'avais des vibrations dans
13 tout le thorax, une crispation qui voulait lâcher et qui ne le pouvait pas. Je ressentais mes
14 appuis, mes tensions internes. Il fallait que je fasse un petit effort pour garder les yeux fermés.
15 Mes paupières avaient tendance à vouloir s'ouvrir.

16 D : c'est vrai que méditer demande un effort, une attention et une intention. Il m'a fallu
17 solliciter d'avantage la matière, la laisser se mettre en travail.

18 C : Aujourd'hui je ne pensais pas du tout réussir une méditation. Ca fait une semaine que j'ai
19 été opéré de mon kyste à la main droite. J'ai encore une raideur des douleurs une sensation
20 bizarre et la sensation que mon bras n'est pas encore intégré dans la globalité de mon corps.

21 C : je découvre avec surprise que nous disposons d'une énergie de fonction qui nous permet
22 d'accéder à une présence et une qualité de méditation qui me surprend. Jusqu'à avant la médit
23 j'étais dans un processus ou j'avais du mal à me stabiliser. Il y avait une sensation d'être que
24 j'avais un peu perdue avant la médit parce que c'était fixe en moi et que je viens de retrouver.
25 J'ai mis un moment mais il y a très vite eu une harmonie entre le dedans et le dehors.

26 C : une qualité d'être

27 J : c'est tout le corps qui écoute

28 C : se donner le temps d'avoir du temps

29 D : c'est laisser faire la part active et accepter, les tensions

30 C : respecter le processus avec en même temps la part active et mes limites. C'est absorber,
31 ressentir les effondrements, laisser fondre, c'est peut être aussi valider ses douleurs, être
32 attentive à chaque détails

33 J : se laisser toucher, je ressens une ouverture au niveau du cœur, quelque chose qui s'allège

34 D : m'accepter telle que je suis maintenant, c'est doux, c'est chaud

35

36 **Formateur** : Le groupe est il une aide ?

37 D : Le groupe aide beaucoup à obtenir une qualité de silence et à obtenir une qualité de
38 présence

39 C : L'intensité de la médit est plus forte

40 J : le groupe sert d'amplificateur

41 D : une forme de communication entre moi et le groupe, la salle, une empathie : de la paix

42 **Formateur** : Comment avez-vous ressenti votre corps ?

43 C : je ressens une belle unité entre le dedans et le dehors, j'ai retrouvé des contours

44 D : il m'a fallu effectuer des petits réajustements dans le corps pour retrouver une plus grande
45 globalité, me réapproprier tout de moi

46 J : je ressens une belle unité entre le dedans et le dehors. Je percevais une lumière les yeux
47 fermés, blanchâtre avec des pointes de bleu. Ça ce construisait petit à petit

48 D : c'est vrai que c'était très lumineux

49 C : beaucoup plus que lorsque je médite seule, j'observe un équilibre entre le dedans et le
50 dehors, moi et mon corps et le groupe, c'est un processus évolutif

51 D : c'est percevoir les éléments du Sensible comme par exemple, le mouvement interne, la
52 chaleur, la lumière, la profondeur, la globalité. Tout ceci nous crée une saveur. Je peux me
53 mouvoir autour d'un axe, je me sens centrée

54 C : oui c'est vrai c'est tellement banal qu'on oublie de le dire et pourtant c'est ce qui procure
55 tout le bien être que l'on peut ressentir lors d'une médit

56 J : c'est parce qu'on connaît ces ingrédients que l'on peut les percevoir et poser son attention
57 dessus, j'ai perçu une circulation verticale, de la chaleur.

58

59

60 **Formateur** : pouvez vous m'en dire plus sur la qualité de présence ?

61 D : il y avait une sensation d'être, pour moi la présence demande un effort.

62 C : avant, j'existais parce que j'étais fixe en moi. Avec la méditation s'est créée une unité entre
63 le dedans et le dehors, c'était très léger et le point de départ d'un sentiment d'existence, puis il
64 y a eu un volume qui s'est installé, c'est devenu plus chaleureux. Avant il n'y avait rien, je
65 n'existais qu'à travers ma douleur au bras. Il y a eu une grande attention, attention et stabilité
66 est différent. La stabilité c'est recevoir, c'est laisser faire. L'attention, c'est poser son
67 attention sur Pour être attentif, il faut être stable. Avant j'avais tendance à m'identifier à ce
68 que je percevais, le mouvement, la couleur ..., ces derniers temps, par contraste, je peux dire

69 que je me sens plus stable, je perçois à la fois le mouvement, la lumière, la chaleur tout se fait
70 en même temps. La stabilité est au cœur du processus et l'attention capte des choses qui sont
71 concomitantes. Plus tu es stable plus tu es là, présent dans une neutralité active et le spectateur
72 d'un processus que tu laisse vivre, exister et tu ne compare pas, je vis le mouvement,
73 maintenant la lumière ... ce n'est pas en pointillé, c'est une espèce de flot continu qui te fait
74 passé d'état en état. Tu captes une résonance en toi. C'est quelque chose de plus grand, il n'y
75 a plus de contours. Surtout à la fin lorsque j'ai dit que je retrouvais des contours, c'est parce
76 que je me retrouvais identitairement. Ca fait du bien de se retrouver à la maison, dans un
77 processus vivant et évolutif. Je dirais que se n'est pas une présence, mais des présences, car
78 chaque étape de présence est différente.

79 J : il y a effectivement quelque chose de stable en moi, c'est le fait de parler, il y a quelque
80 chose qui s'est allégé, c'est plus doux ... comme une paix, c'est une qualité de silence
81 intérieur, une présence calme

82 D : pour moi c'est ça une qualité de présence.

83

84 **Formateur** : Comment qualifiez vous la nature et la qualité de la présence qui s'installe
85 pendant la Méditation ?

86 J : je vis un paradoxe, car j'étais très présent durant toute la séance, je ressentais le groupe et
87 en même temps, je me sentais très stable et lorsque tu as posé la question, je suis reparti dans
88 autre chose, c'est devenu une réflexion intellectuelle et là je lutte contre le fait d'être là et
89 répondre à la question. J'ai la sensation que ce que j'ai gagné en stabilité durant la séance
90 n'est pas acquis, j'oscille entre le mental et mes sensations physiques. Rester présent et
91 réfléchir est incompatible pour moi dans cet instant.

92 D : moi j'étais présente avec C, et son discours. C'est vrai qu'à un moment j'étais tentée
93 d'analyser ou de mettre une théorie sur ce qu'elle dit, je pensais à certains auteurs qui
94 qualifient cet état de résonance, être en vie ... le présent nous échappe lorsque nous
95 mentalisons. La pensée nous distrait. Cette présence à soi et à l'autre n'est pas facile à
96 maintenir. Nous éprouvons souvent un puissant besoin d'exposer notre point de vue, de
97 donner un conseil, de rassurer ou d'exprimer nos sentiments, si je m'identifie avec mes
98 émotions et je colle à elles, je perds le ressenti corporel, je ne suis que le prolongement de
99 mon émotion et c'est ce que je renvoie aux autres. En fait, je n'éprouve plus de la colère ou de
100 la peine, je suis la colère ou la peine et cet état devient une manière d'être, d'exister.

101 Dès que ce phénomène m'est apparu conscient, j'ai pu lâcher, réajuster ma disponibilité :
102 juste écouter l'autre, sans rien vouloir faire, en laissant faire alors je pense que j'ai pu être

103 présente au discours de l'autre, sans attente, sans jugement, tout en observant sans évaluer. Je
104 ressens en l'occurrence un bien être, une compréhension, une pensée peut alors surgir et me
105 donner envie de rebondir.

106 Donner toute notre attention au message de l'autre lui accorder le temps et l'espace dont il a
107 besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris est largement facilité par la présence à
108 soi.

109 J : ça change la résonance en soi, n'être que dans son mental, c'est être coupé de cette
110 résonance. En me situant dans un accordage somato-psychique, je suis en résonance avec moi
111 et disponible à l'autre. La méditation est donc un moment privilégié de la vie qui nous permet
112 d'être disponible, sans représentations, ni attentes ou peurs du jugement. Lorsqu'un
113 évènement arrive on est pris par ce qu'on veut comprendre et on perd la présence.

114 Mais toi D dans un premier temps, tu raccrochais le discours de C a quelque chose que tu
115 connaissais, tu as reconnu ce qui, d'une façon virtuelle, était déjà connu, moi je ne connaissais
116 pas et donc je n'ai pas pu faire de crochet et j'ai zappé, comment s'opère cette
117 « transformation de l'inconnu en connaissance » ? On ne saurait assimiler une notion non
118 comprise, de même qu'un organisme vivant ne saurait assimiler ou « digérer » un aliment
119 incompatible avec sa propre substance ou ses facultés digestives.

120 D : nous sommes dans les concepts de « compréhension en pensée », celui du « savoir ». Tu
121 peux le prendre simplement comme une information, or tu cherches à établir des liens, des
122 interconnexions entre les connaissances déjà acquises et les connaissances nouvelles. Y avait-
123 il quelque chose à apprendre ?

124 C : tu aurais peut être pu te demander ce que ça touche en toi, est ce une résistance ?

125 J : je cherche à comprendre les choses.

126 C : la difficulté dans la vie c'est de parler en étant en adéquation avec ce que l'on dit et
127 ressent. J'écoute l'autre avec mes pensées et en méditation les pensées sont focalisées sur le
128 corps. Quand je parle, je me focalise sur la forme des mots, le contenu qui font appel à la
129 pensée et non au corps. C'est éprouver et ressentir ses propres sentiments intrinsèquement. La
130 difficulté est là, être présent à soi, ses sensations et laisser sa pensée émerger de ce lieu.

131 D : je ressens ce que tu dis, le groupe permet d'aider à comprendre et percevoir l'évènement
132 autrement

133 J : y a-t-il une différence entre ressentir et éprouver ?

134 D : éprouver un vécu corporel véhicule une signification pré réflexive, c'est être touché par
135 les effets du ressenti qui va nous permettre de tirer du sens.

136 D : j'éprouve parce que je suis dans l'intention de chercher quelque chose et c'est le résultat
137 de mon expérience, c'est quelque chose que je vais chercher, je comprends un état

138 **Formateur** : Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

139 D : je viens de comprendre que le fait d'être hyper vigilante dans la vie et de vouloir tout
140 contrôler, c'est parce que les problèmes engendrés par ce qui n'est pas fait ou mal fait par les
141 autres ou moi-même sont vécus comme une menace pour ma vie. Certes, la nature veut que
142 nous soyons capables de nous adapter temporairement au stress, mais non de manière
143 chronique. Au fil du temps à force d'être constamment angoissée par le comportement des
144 autres, je deviens insensible à mes propres signaux internes, mes sentiments, mes besoins ou
145 mes désirs. C'est pourquoi, la méditation et les outils de la méthode me permettent de me
146 retrouver, de distinguer mes pensées de mes sentiments, de me retrouver, d'accéder à un lieu
147 de paix.

148 C : Ca me fait penser au fait d'être face à mes immobilités et mes incapacités d'action face à
149 certaines situations de la vie courante ou professionnelle, ou souvent je me perçois dans
150 l'attente que l'autre fasse ce que je suis incapable de faire ou que je n'ai pas le temps de faire.
151 Le fait que les autres ne répondent pas à mes attentes me plonge dans une profonde frustration
152 qui va jusqu'à me provoquer de la tristesse ou de la colère. La méditation me permet
153 effectivement de me retrouver face à moi-même éloignée de mes attentes.

154 J : la solution ne serait-elle pas de demander à l'autre ce dont tu as besoin ?

155 C : ce n'est pas toujours facile car c'est te mettre en face de ta réalité, face à tes incapacités tes
156 peurs de passer à l'action, ta peur de ne pas être aimé. Pour pouvoir rebondir on a besoin de
157 temps d'où la nécessité de ne pas trop se perdre dans ses émotions et ses difficultés, de
158 prendre le temps à travers la méditation de se retrouver, de prendre de la distance pour à un
159 moment donné laisser émerger la solution du fin fond de sa profondeur ou de la résonance du
160 groupe.

161 D : c'est pourquoi la présence ou plutôt la méditation est quelque chose de vital, une bouffée
162 d'oxygène. Un break dans le quotidien, une manière effective de percevoir la situation sous
163 un autre angle, une manière de rester en vie.

164 **Formateur** : merci, nous pouvons en rester là.

165

166

167

168 **Intériorisation 2**

169 19 janvier 2008, 19h00

170 Quatre personnes participent à l'introspection : l'animateur, C, D, J.

171 Environ 20 min d'intériorisation guidée, puis discussion.

172

173

174

175

176

177 **Formateur** : pouvez vous me décrire ce que vous avez ressenti ?

178 C : il y avait une évolutivité dans la méditation

179 J : je l'ai perçue aussi, il y a eu un relâchement du corps, un sentiment de bien être, tout un
180 travail de préparation qui a été assez long et a un moment donné, je me sentais bien, je sentais
181 bien mon corps, les appuis, c'est comme si j'étais sur un quai de gare, je ne savais pas si le
182 train était déjà parti et je me suis demandé, tu es bien mais maintenant tu vas où ? Et là une
183 réflexion m'est venue : qu'est ce que tu peux percevoir de plus ? Là j'ai eu accès à quelque
184 chose de plus profond. Je sentais que ce n'était plus mes muscles qui me tenaient, c'était autre
185 chose

186 D : au départ, il y avait beaucoup d'agitation, puis j'ai enfin pu me poser et me déposer en
187 moi et là le mouvement interne est apparu très lent, avec une épaisseur et là un nouveau
188 niveau de conscience. Au niveau des pensées, je passe de : je pense, je cesse de penser, puis
189 des mots me viennent, des pensées se donnent et ne sont pas construites intellectuellement, ce
190 ne sont pas ses pensées qui nous travaillent comme l'incessant vacarme de fond du mental.
191 Mais je deviens le témoin de mes pensées, dans un état d'ouverture silencieuse qui me permet
192 de voir le processus de la pensée Voir ce processus sépare l'identification de la conscience du
193 mental compulsif.

194

195 **Formateur** : peux tu m'en dire plus ?

196 D : à un moment, je ne suis plus sous l'emprise du mental. Ce sont des instants dans lesquels
197 se produit un hiatus, un intervalle entre deux pensées, la pensée s'arrête et la conscience
198 retrouve un contact vivant avec ce qui est, et là je ressens un état de présence à ce qui est.

199 C : on sort de l'état de souffrance qui résulte de la contradiction constante entre le mental et le
200 réel. C'est ce fonctionnement du mental qui nous porte d'ordinaire à fuir, à rechercher des
201 compensations et nous empêche de vivre le moment présent

202 J : pour moi cette mutation de la pensée ne peut se faire qu'au sein de l'état de méditation, en
203 quelque sorte par une veille plus élevée que celle dans laquelle le mental fonctionne dans la
204 vigilance.

205 C : c'est une transformation du mental

206 D : j'y accède par le silence et la stabilité en moi qui nécessite au départ un effort de ma part

207 **Formateur** : avez-vous tous vécu cette transformation du mental ?

208 J : oui

209 D : oui

210 C : oui, les pensées ne m'ont pas trop gêné au début, j'étais vite dans ma globalité, j'avais vite
211 du mouvement, mais j'avais besoin d'un temps de réorganisation interne préalable nécessaire
212 à la méditation. A un moment donné quelque chose s'auto organise dans mon corps de
213 manière à avoir accès à la globalité, à partir de là j'ai accès à des sensations nouvelles ou
214 différentes ou commune au groupe, universelles, comme la lenteur de ce mouvement qui
215 véhicule des infos qui attirent la perception d'un endroit à un autre. Mon attention est tournée
216 vers le processus en construction. J'ai senti quelque chose s'allumer à un endroit, puis elle
217 s'est diluée, s'est emboîtée, s'est relâchée, est devenue plus colorée et plus chaude et a un
218 moment ça s'est dilué car le travail était moins intense à cet endroit là, puis j'ai retrouvé cette
219 chose à un autre endroit qui a de nouveau travaillé et le fil conducteur était comme une
220 résistance interne. Le contact avec cette puissance interne physiologique a permis de déplacer
221 mon attention d'un endroit à un autre. Ce déplacement a généré une transformation globale
222 avec comme résultat au bout de 10 minutes un état d'apaisement, de douceur, de volume, de
223 lien entre nous tous qui s'était construit petit à petit.

224 J'ai perçu que ce qui m'amène à créer ces liens, c'est le processus vivant qui vient accrocher
225 des zones différentes jusqu'à un moment donné dans ce niveau là, il avait quelque chose qui
226 était harmonisée, cohérent, globale et a un moment, j'avais des mouvements de convergence
227 et de divergence.

228 D : moi aussi

229 J : oui moi aussi, à un moment j'avais l'impression d'avoir un axe en moi

230 C : voilà qui fait qu'à un moment, je me suis sentie rééquilibrée dans une physiologie, qui est
231 devenu plus une saveur, le corps était accordé, des pensées sont venues.

232

233 **Formateur** : au niveau physique qu'avez-vous senti ?

234 D : au départ j'avais l'impression qu'une partie de moi, tête cou, tronc se trouvait à l'avant et
235 au fur et à mesure de la médit, je ressentais cette partie réintégrer mon corps comme un

236 emboîtement qui me donnait une sensation de réaxage et une perception plus fine et
237 consistante de mon physique. Là j'ai eu la sensation que je glissais vers le bas pour retrouver
238 une nouvelle intériorité, avec plus de profondeur et de globalité. C'est à ce moment là que je
239 me suis sentie ancrée et que j'ai pu me stabiliser et j'ai pu poser mes pensées, à ce moment là
240 et une nouvelle phase de la méditation a commencé. Il y avait beaucoup de mouvement,
241 c'était très doux, l'impression que l'intérieur s'éclaircissait, une sensation de globalité,
242 sentiment d'habiter mon corps, sentiment de présence et de paix.

243 C : j'ai l'impression que chacun a vécu une phase de préméditation, et à un moment on sent
244 que la chose est enclenchée, ce préalable semble individuel, très personnel, en fonction de ce
245 qu'on a vécu avant.

246 D : tu penses que la méditation même est plus universelle ?

247 C : oui, lorsqu'on est en lien avec la présence à soi qui comprend tout les états interne des
248 expressions du Sensible : mouvement interne, chaleur, profondeur, globalité. Comment peut-
249 on savoir à partir de quand le travail commence ?

250

251 **Formateur** : est ce que tout le monde à senti ces expressions du Sensible ?

252 D : oui

253 J : oui

254

255 **Formateur** : qu'est ce qui vous a permis de suivre ces processus, une pensée claire ? Autre
256 chose ?

257 C : il y a un processus et ma pensée met des mots sur ce processus. Il y a un processus interne,
258 je suis dedans en moi.

259 D : au début ça demande un effort d'être dedans et en même temps on est observateur.

260 J : au départ j'ai fait l'erreur d'être trop concentré et là je restais dans mes pensées comme un
261 bavardage, c'est à partir du moment où j'ai porté mon regard sur ce que je ressens que j'ai pu
262 lâcher.

263 C : moi je dois beaucoup relâcher mon regard pour ne pas focaliser, sinon j'ai tendance à me
264 concentrer, j'essaye de ne pas suivre une chose, mais de l'observer, de laisser...

265 D : émerger

266 C : oui, laisser disponible

267 D : moi je m'autorise à prendre du temps pour me poser et ressentir mes ischions, mes appuis
268 au sol, me réapproprier mon corps physique

269 J : moi aussi lorsque je retrouve mes sensations, alors je retrouve une grande stabilité

270 D : la première chose est le silence
271 C : oui
272 J : oui, ça aide beaucoup, il s'agit d'intégrer les bruits du dehors, ne pas se focaliser dessus
273 C : la stabilité c'est percevoir une chose sans me désengager d'ailleurs, comme le processus
274 du boléro de Ravel, c'est-à-dire que dans ma présence lorsque je capte une info comme par
275 exemple une divergence sur laquelle se rajoute une nouvelle infos que je perçois sans faire un
276 saut, elle se rajoute dans ma perception à la précédente, je garde la mémoire de l'info
277 précédente pour aller à la suivante.
278 D : moi c'est les points d'appuis en moi qui me permettent de rester stable et de percevoir
279 plusieurs infos sans me perdre.
280 J : j'ai moi aussi mis des points d'appui
281 C : oui moi aussi c'est ce qui m'est venue au début de la méditation, j'avais oublié, c'est un
282 point d'appui à soi même
283 D : plus tu mets ce point d'appui, plus il te stabilise et plus tu perçois et ressens de choses
284 J : c'est un point d'appui dans lequel tu observes
285 D : à un moment donné tu es le point d'appui
286 C : c'est comme si le lieu où tu es, est devenu un point d'appui, c'est ce que tu disais, J,
287 lorsque tu nous parlais de ton quai de gare
288 J : je sentais que le travail était fait, j'avais fais mes bagages, je n'étais pas perturbé par mes
289 pensées, je n'avais plus de tensions particulières, je me sentais stable durant toute la
290 méditation alors que des fois c'est pas le cas et que pour aller plus loin il fallait que je
291 m'ouvre à la nouveauté. Pour y accéder au départ, j'ai intégré mon environnement, les bruits
292 qui viennent perturber au départ ne dérangent plus et me permettent d'être hyper ouvert à ce
293 qui se passe à l'intérieur de moi, l'objectif étant de me retrouver moi, mon corps et de me
294 ressentir le plus possible
295 C : quand tu étais à ton quai de gare, tu n'avais plus besoin de protocole ?
296 J : oui c'est vrai c'est autrement, la chose se nourrit d'elle-même, je sentais que j'étais prêt
297 D : par contre tu t'es quand même demandé ou tu devais aller
298 J : oui j'ai mis une intention directionnelle et après j'ai laissé faire, c'est la première fois que
299 j'ai conscience de mettre une intention et d'accéder à cette profondeur de bien être
300 **Formateur** : qu'est ce que ça signifie pour toi ?
301 J : il y a une évolutivité dans ma façon de méditer, j'ai eu accès à autre chose, j'étais dans un
302 état ou je me sentais imperturbable, solide.
303

304 **Formateur** : apprends- tu quelque chose ?

305 J : oui, je réalise combien c'est important de méditer régulièrement, c'est un entraînement qui
306 va permettre de mieux me sentir moi et d'apprendre de moi.

307

308 **Formateur** : Est-ce que le groupe a une influence sur votre méditation ? Si oui laquelle ?

309 D : l'accès à la méditation est plus rapide, peut être que la méditation est plus puissante ou
310 amplifiée par le groupe, la stabilité est peut être plus rapide

311 C : oui je trouve aussi

312 J : au départ j'ai oublié le groupe, j'étais à l'écoute de plein de choses : mon état, les bruits
313 extérieurs, sauf du groupe, ce n'est que lorsque tu en as parlé durant la séance que j'en ai pris
314 conscience.

315

316 **Formateur** : est ce que ça a changé quelque chose ?

317 J : il y avait plus de chaleur, de volume, une intensité différente, plus grande, la sensation de
318 partager quelque chose, de trouver un même lieu où l'on peut rencontrer l'autre, les autres.

319 D : j'aimerais rajouter que la discussion post-immédiateté m'a beaucoup aidé, est très
320 nourrissante, car ce que dit une personne me permet de me remémorer une sensation ou un
321 état que j'avais oublié, ou me permet de rebondir dans une nouvelle compréhension de ce
322 que j'ai perçu ou non. C'est très enrichissant, c'est une forme de partage, c'est agréable de
323 partager à partir d'un même lieu.

324

325 **Formateur** : est ce que quelqu'un a quelque chose à rajouter ?

326 D et C : oui on voulait rajouter que l'on étaient surprises d'observer que d'habitude on médite
327 le matin et aujourd'hui on a médité en soirée et c'était une belle méditation, on s'est posés
328 tout de suite

329 J : je pense qu'après avoir mangé ça n'aurait pas été pareil (rire).

330 D : oui c'est clair, en plus on se rend compte que le fait d'avoir changé de lieu n'a pas
331 perturbé.

332 C : moi aussi je me suis faite cette réflexion,

333 J : les enfants n'ont pas bougé durant toute la méditation, ils ont commencé vraiment à la fin.

334 C : j'ai vraiment senti le moment de la fin de la méditation, quand je suis seule je ne le sens
335 pas, je me suis laissée surprendre.

336 **Formateur** : et toi J tu as senti la fin ?

337 J : moi j'aurais bien continué.

338 **Intériorisation N°3**

339 27 janvier 2008, 11h30

340 Quatre personnes participent à l'introspection : l'animateur, C, D, J.

341 Environ 25 min d'intériorisation guidée, puis discussion.

342

343

344

345

346

347 **Formateur** : pouvez vous me décrire ce que vous avez perçu durant l'intériorisation ?

348 C : avant j'étais dans du coton, un peu passive et là je suis bien, j'ai de nouveau du peps, de la
349 vitalité

350 J : il a fallu du temps pour que tout se pose, bien 5 minutes, je pense, je ne sais pas si pour
351 vous s'était pareil ?

352 D : oui, pour moi, il m'a fallu bien plus que cela

353 C : oh oui moi aussi il m'a fallu du temps

354 J : il y avait une excitation, vous êtes tous arrivé, le temps qu'on discute, qu'on s'installe, il y
355 avait beaucoup d'agitation dans ma tête, la mise en condition est un peu plus longue que lors
356 de la dernière méditation.

357

358 **Formateur** : est ce que le guidage de l'intériorisation vous a gêné ?

359 J : non pas du tout au contraire on dispose de repères

360 D : oui je trouve aussi, c'est une aide

361 C : moi j'aime bien aussi, j'ai l'impression de me rapprocher du groupe, de plus partager car
362 on pose notre perception aux mêmes endroits, d'autre part c'est un peu moins statique, ça a
363 permis à mon état cotonneux de départ de se diluer, pour mieux percevoir ma matière, à
364 l'animation interne

365 J : quand tu as parlé de lumière, j'étais un peu dans le vert, lorsque tu as demandé si la couleur
366 vient de l'extérieur ou de l'intérieur, je pense que c'était une lumière qui venait plus de
367 l'extérieur, filtrée à travers les paupières, puis a un moment c'était plus à l'intérieur et c'était
368 plus violet, rosé. Lorsque tu parlais de mouvement, dans mon corps, j'étais une masse, puis
369 une grosse bulle que j'investissais pleinement, qui pulsait et en même temps la lumière jouait
370 avec. Je ne sentais aucun effort musculaire à maintenir ma posture. Le mouvement était plus

371 une pulsation. J'avais la sensation d'un ensemble, une sensation très globale et très
372 volumineuse, un tonus uniforme qui me permettait une bonne perception.

373 D : moi par contre je sentais bien mes contours, de plus en plus dans les détails.

374 J : dans mes viscères, je n'avais pas l'impression de sentir quelque chose de précis.

375 C : moi, j'ai senti moins de mouvement que la dernière fois, je ressentais plus une sorte de
376 masse inerte. Il y a eu moins d'évolutivité et de légèreté qui s'est installé. Par contre, j'avais
377 plus de saveur et de luminosité, c'était plus dedans dehors.

378

379 **Formateur** : peux tu préciser ?

380 C : oui la lumière venait du dehors vers le dedans, puis du dedans vers le dehors. Mais ce
381 n'étais pas animé comme dans certaines méditations ou je sens plus le mouvement qui
382 prédomine, je la percevais moins comme un travail interne, je la sentais plus comme le besoin
383 de me poser. Je me suis plus perçue au sein d'une inertie qui a joué plus sur la tonalité de
384 luminosité et de saveur que sur le côté processus du mouvement.

385

386 **Formateur** : si vous voulez intervenir, si vous avez des questions à vous poser les uns aux
387 autres, n'hésitez pas

388 C : La réflexion que je m'étais faite après la dernière intériorisation, par rapport à la présence
389 à soi, je me disais que peut être lorsqu'on a accès au protocole, ou a un protocole pour soi
390 même, c'est-à-dire qu'on est capable de le répéter d'une fois sur l'autre et de le laisser
391 évoluer. Que se ne soit pas un protocole complètement stéréotypé, c'est peut être une des
392 condition d'un travail sur la présence à soi, un accès à sa propre présence. Aujourd'hui mon
393 protocole était moins efficace et ton guidage m'a aidé. J'ai perçu qu'il y a des moments où
394 l'intériorisation est moins pertinente.

395

396 **Formateur** : peux tu préciser ?

397 C : des fois j'ai du mal à retrouver les éléments du protocole.

398 D : c'est quoi pour toi les éléments du protocole ?

399 C : la lumière, le silence, le rapport à moi, il suffit que je sois plus dans ma pensée, ou plus
400 tendue en moi alors, je sens que ça bloque au niveau d'une évolutivité de ma perception, je
401 suis un peu en contact avec la même chose, il n'y a pas de renouvellement au sein de ma
402 posture. On avait discuté aussi la dernière fois que le point d'appui est une des conditions de
403 présence à soi et bien c'est comme si mon point d'appui n'évoluait pas, je me sentais inerte.

404 Le fait d'être en groupe m'a aidé. Si j'avais fait mon intériorisation toute seule, ce n'aurait
405 pas été aussi efficace

406 D : moi je me serais arrêté avant car ça travaillait beaucoup sur mes immobilités et j'aurais
407 focalisé dessus et j'aurais perdu en saveur et en intensité et en relâchement. L'ouverture au
408 groupe m'a mise dans un espace plus grand, plus ouvert moins focalisé sur ma petite personne
409 et mes habitudes de perception.

410 C : on est deux trois quatre à tendre vers un même lieu, la même chose et c'est comme si tout
411 le monde tire sur la même corde, on a plus de puissance.

412 J : il y a une puissance, je me sentais moins seul, combien de temps à durée l'intériorisation ?
413

414 **Formateur** : une vingtaine de minutes

415 J : je pensais que ça durait moins que ça

416 D : ça m'a paru plus long que ça

417 C : moi aussi

418 D : comme quoi la notion de temps est différente d'un individu à un autre. Pour moi
419 aujourd'hui ça a beaucoup travaillé dans mes immobilités, par contre par rapport à la dernière
420 fois, mon réaxage était bien plus rapide. La stabilité était là très présente. Je suivais moins le
421 mouvement à l'intérieur de moi, je le laissais plus glisser à l'intérieur de moi, j'étais de ce fait
422 plus dans le laisser faire plus dans une attitude d'observateur qui nécessitait une grande forme
423 d'attention et de présence à ce qui se passe à l'intérieur. C'est "permettre", c'est laisser surgir
424 ces sensations de chaleur, de légèreté, d'expansion, de contraction, de lourdeur, de petitesse,
425 etc. Ces sensations peuvent donc être agréables ou désagréables. Puis j'occupe l'espace.

426 C : oui moi aussi je sentais ça
427

428 **Formateur** : est ce que vous avez senti des états d'âmes ?

429 D : c'était bon, goûteux, doux,

430 C : oui c'était doux mais quand même un peu lourd, moi j'avais du mal à lâcher, c'était
431 difficile, j'ai l'impression d'avoir un peu ramé, je n'ai senti la dilution qu'à la fin.

432 D : oui c'est plus difficile qu'à certaines intériorisations, la dernière fois c'était plus facile,
433 plus léger.

434

435 **Formateur** : avez-vous eu le sentiment que c'était un moment important pour vous ?

436 J : oui, oui j'étais très présent à moi-même et au groupe, d'exister, c'est une expérience qui
437 vaut le coup d'être vécue, car on se sent vraiment exister

438 D : ça oui, j'oublie bien souvent combien dans l'instant présent, la présence de la vie est à la
439 fois éphémère et éternelle. Car tout peut arriver, d'un jour à l'autre, d'un instant à l'autre, tout
440 peut changer ; la vie ne vous envoie pas de faire part.

441 C : oui, oui. J'ai conscience que c'est un arrêt sur un moment à soi que l'on s'offre pour,
442 observer la réalité telle qu'elle est, une réconciliation avec soi et la vie.

443 J : moi j'ai jamais senti un travail aussi global, c'est vraiment un moment qui m'informe de
444 mon état, me met en confiance, je me sens plus solide, uni, c'est un travail en profondeur, mes
445 soucis du quotidien n'ont plus la même importance. Avant l'intériorisation en préparant le feu
446 dans la cheminée, je me suis brûlé le bras à la porte.

447 D : oh là oui, on voit bien la marque, ça doit faire mal ?

448 J : eh bien non, je suis surpris de m'apercevoir que depuis l'intériorisation, je ne ressens plus
449 rien, la perception de ma douleur a changé.

450 C : c'est comme les pensées, plus tu te fonds en toi, moins elles ont d'importance, on accède à
451 d'autres paramètres que nos pensées obsessionnelles ou notre douleur.

452 D : c'est vrai que j'avais mal aux lombaires en arrivant et que maintenant, je ne les sens plus.
453 Dans mon quotidien je me serais facilement identifiée à ma douleur. Je réalise que le fait
454 d'être présente à moi me permet de m'extraire d'un conflit physique ou psychique, la
455 présence du groupe aide beaucoup, j'ai lâché plus facilement, chez moi j'aurais eu plus de mal
456 à m'extraire de mon conflit, là, j'avais vraiment envie de profiter du moment avec vous. Le
457 plaisir a pris le dessus, mais ça demande un effort et un choix, une intention et une attention.

458

459 **Formateur** : à un moment donné je vous ai demandé de laisser venir des mots sur ce que
460 vous ressentez ?

461 J : au bout de 15 secondes c'est le mot paix qui m'est venu.

462 D : oui moi aussi c'est exactement ça et confiance.

463 J : oui c'est exactement ça.

464 C : moi je n'ai pas eu de mots.

465

466 **Formateur** : pouvez vous me décrire la qualité et la nature de la présence ?

467 J : c'est une attitude, un temps de pose sur ce qui est, une consistance.

468 D : c'est une présence spatiale, temporelle, physique, mentale, un lieu où habite mon être
469 animée d'un mouvement interne dans ma matière.

470 C : un rendez-vous avec moi-même, mon intériorité.

471 D : le lien entre soi et soi, elle emporte avec elle l'idée de relation, de rapport, de sentiment
472 d'existence.

473 J : le lien vivant entre un sujet et son propre corps. Une autre relation à soi, une autre
474 perception de soi.

475 C : être présent à soi, pour moi c'est une qualité de relâchement mental, une qualité d'être,
476 une certaine tonalité et une chaleur en soi.

477

478 **Formateur** : peux tu développer ?

479 C : une qualité de perception. C'est le corps qui attire l'attention, alors qu'au début, c'est moi
480 qui attire l'attention sur différents endroits, puis j'accompagne ces intensités, je suis le
481 processus qui va d'un endroit à un autre. Puis toute intensité locale révèle une intensité plus
482 globale. Je laisse guider mon attention en dehors de ma volonté, je me sens en phase. C'est
483 comme si tu es dehors et il y a du brouillard et tu vois pas grand-chose, tout est nébuleux, puis
484 d'un coup, il y a du relief de la profondeur, de l'immensité, une luminosité, une richesse qui
485 se donne. Mes critères à moi d'être présente à moi, c'est une légèreté, un pétilllement de
486 disponibilité et surtout ma pensée qui n'est pas embuée.

487 D : oui ma pensée n'est pas prédominante, il y a un équilibre.

488 C : une légèreté.

489 J : pour moi c'est un sentiment d'accordage, je capte aussi bien des infos du corps ou de ma
490 pensée.

491 D : oui c'est tout à fait ça.

492 C : oui mes pensées sont en harmonie avec moi et mon corps, plus je décris mon état, plus ça
493 s'affine, plus je vis ce que je décris, mes pensées sont plus claires, ce n'est pas un effort, c'est
494 facile.

495 J : les choses se donnent plus facilement.

496 D : être présente à soi, n'est pas forcément être présente aux autres, car là j'ai vraiment dû
497 faire un effort pour t'écouter car je goûtais mon état, je me sens en vacance, libérée du poids
498 du quotidien.

499 J : le fait de le dire où de le nommer nécessite un effort de pensée pour mettre en mot, est ce
500 que ça demande un effort ?

501 C : est ce que l'acte de penser est un effort ou pas ? C'est pas toujours facile de trouver les
502 mots, parfois on ressent le vide.

503 D : je constate que si je parle, je ne quitte pas l'expérience.

504 C : oui c'est vrai pour moi aussi.

505 J : oui.

506 **Formateur** : avez-vous quelque chose à rajouter ?

507 ...