

MESTRADO EN PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE

**RAPPORT AU SENSIBLE
ET
EXPERIENCE DE LA RELATION DE COUPLE**

*« Enquête exploratoire auprès de praticiens-experts
de la psychopédagogie perceptive »*

MEMOIRE DE MESTRADO EN PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE

Direction Scientifique : Prof. Dr. Marc Humpich

Co-direction : Prof. Dr. Danis Bois

Géraldine Lefloch

Février 2008

Remerciements

A Marc Humpich, qui par son soutien, son aide et ses conseils éclairés m'a permis de réaliser non seulement ce mémoire mais aussi mon projet relationnel d'un grandir ensemble au quotidien.

A Danis Bois, le chercheur, pour l'exception de son œuvre. A Danis Bois, l'homme, qui en s'étant autorisé tout de lui, m'insuffle l'envie d'incarner tout de moi.

A Eve Berger, Jeanne-Marie Rugira et Pierre Paillé pour leur amitié et leur accompagnement dans l'élaboration de ce mémoire.

A mes collègues et amis de la promotion 2005 – 2007.

Aux formateurs qui ont accepté de me livrer leur intimité pour que je puisse réaliser ce mémoire.

A Maman et Raymond.

A Françoise et Daniel Vollant, Véronique Pontvianne-Etienne, Aude, Christèle, Nathalie, Marie-Aude, Thierry et à tous ceux qui m'ont soutenue dans ce travail.

PREMIERE PARTIE : CONTEXTUALISATION ET PROBLEMATIQUE

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Depuis toujours, en tout cas c'est le souvenir que j'en ai, les rapports humains et plus particulièrement ceux expérimentés dans des contextes de relation signifiante, m'interpellent, m'interrogent. Je précise que « relation signifiante » sera entendu dans ce mémoire comme une relation qui implique de façon affective les personnes qui la vivent. C'est le cas par exemple de la relation vécue entre amis, de la relation parents-enfants et de la relation de couple.

Dès l'école primaire, puis bien plus tard à l'adolescence, je me souviens de quelques questions profondes qui nourrissaient déjà ma réflexion : « qu'est-ce que l'amitié ? », « comment 'marche' une relation ? », « pourquoi tant de difficultés de compréhension, tant de confrontations entre personnes qui disent s'aimer ? », « qu'est-ce que l'amour ? », « comment fonctionnent les rapports humains ? » ou encore : « y a-t-il quelque chose à comprendre des aberrations relationnelles ? ».

Quelques années plus tard, après des études de pédicurie puis de kinésithérapie, je rencontrai la fasciathérapie, à l'époque nommée « Méthode Danis Bois » du nom de son fondateur. Je ne savais pas encore que cette méthode allait me permettre de répondre à quelques-uns de ces questionnements.

Suite à un problème de santé, j'avais eu l'occasion de tester sur moi-même l'efficacité de la fasciathérapie. Elle représentait alors pour moi une spécialité de la kinésithérapie et je décidai de m'y former dans le projet de pouvoir apporter à mes patients ce qui m'apparaissait comme un « plus », un complément thérapeutique.

Inconsciente, je l'étais. Mais j'avais des points forts : une ténacité, une curiosité et un fort penchant pour la relation d'aide. De la spiritualité, au sens de « transformation de conscience » (Tolle, 2005, p.15), je n'en connaissais même pas l'existence. Ma surprise fut donc d'autant plus grande quand je fis en moi-même l'expérience consciente de ce que Danis Bois appelait le « mouvement interne ». Je dirais même que le bouleversement existentiel fut total.

Au début de ma formation en fasciathérapie, la perception que j'avais du mouvement interne était celle d'une force thérapeutique nouvelle sur laquelle j'allais pouvoir m'appuyer dans mon activité professionnelle. Mais progressivement, quelque chose de plus profond naissait en moi en fréquentant ce mouvement qui était invisible à l'œil et pourtant très bien identifiable par la perception corporelle. Plus qu'un outil thérapeutique, il se révélait porteur d'un sens ; je le pressentais. Je dirais même qu'avec le temps, un sens à la vie se dévoila et, plus précisément encore, un sens à ma vie. Cette découverte me combla.

Le processus de mutation de mon existence était donc lancé : je voulais vivre au cœur de ce bonheur sans objet rencontré dans l'expérience du mouvement interne et je voulais partager cette découverte avec les autres (patients, proches...).

Que n'avais-je pas pensé là ! Rester au contact du mouvement interne et du « corps sensible »¹ n'est ni chose facile, ni chose banale. Car c'est bien de transformation de soi dont il s'agit.

Mais la méthodologie proposée par Danis Bois est efficace et les travaux entrepris au Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive (Cerap) le prouvent. A la question « la relation au corps sensible a-t-elle un impact sur la transformation des représentations du sujet en formation ? » (Bois, 2007, p.38) l'enquête menée auprès de praticiens en psychopédagogie perceptive répond que non seulement il y a « transformation des représentations conceptuelles » (*Ibid.*, p.344) mais également « que la personne, au contact de la relation au corps sensible, perçoit une réelle transformation de son secteur existentiel » (*Ibid.*, p.345).

Allons plus loin. Au-delà de ces changements conceptuels et existentiels, qu'est-ce que cela apporte de vivre au contact du « sensible » dans la vie quotidienne ? Comment et dans quels sens se manifeste le renouvellement des attitudes comportementales ? Que donnent ces changements dans la sphère relationnelle ?

Pour en savoir plus, regardons de plus près quelques écrits du CERAP. Pour Christian Courraud « le toucher psychotonique [pratiqué en fasciathérapie] invite la personne à se centrer sur elle-même [...]. Ce toucher de relation soigne la relation à soi, la présence à soi et le sentiment de soi » (2007, p.125-126).

Avec Hélène Bourhis, nous apprenons que non seulement la pédagogie du sensible enrichit la « potentialité perceptive » mais également qu'elle a un impact sur « la manière d'être » des étudiants (2007a, p.100).

Dimitri Dagot, quant à lui, nous partage que les étudiants en psychopédagogie perceptive développent des compétences nouvelles générant « une confiance en la vie, en l'avenir et des élans d'action significatifs » (2007, p.105)

Nous voyons bien dans ces quelques exemples que le rapport au sensible entraîne un réel changement dans le rapport de soi à soi. On peut alors se poser la question avec Carl Rogers de l'influence sur la vie relationnelle d'un travail de transformation de soi et s'interroger sur le devenir des changements comportementaux dans les rapports interpersonnels : « Quelles sont donc les façons dont s'opèrent les changements de comportement des clients dans leur vie de famille, en conséquence d'une thérapie centrée sur la personne? » (Rogers, 1998, p.204).

¹ Je détaillerai précisément ce que Danis Bois entend par « mouvement interne » et par « corps sensible » dans le chapitre « Cadre théorique ». Précisons pour le moment que le mouvement interne est expérimenté sous de multiples visages : une animation des différents tissus du corps, une force interne, un principe d'autorégulation physique et psychique de la personne, une conscience en mouvement. Le corps sensible, quant à lui, est le corps qui se donne à vivre quand il est animé par le mouvement interne.

En ce qui me concerne, après avoir, comme beaucoup de mes amis et collègues, passé plus de quinze années au contact du sensible à me laisser bouger dans mes représentations mentales, la relation à l'autre et les effets sur celle-ci d'une démarche de transformation au contact du corps sensible sont aujourd'hui au cœur de mes préoccupations, à la fois de praticienne et de chercheuse ? Les travaux de recherche disponibles suscitent également ma curiosité en ce sens. En effet, que veulent dire les participants de la recherche de D. Bois quand ils expriment : « Je suis moins à distance des autres » ou encore « je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres » (2007, p.342) ? De nouvelles questions émergent : qu'est-ce qui, dans le rapport au sensible, permet de se rapprocher de l'autre, d'être plus concerné par lui ? Comment se fait ce rapprochement ? Y a-t-il des lois relationnelles spécifiques quand on vit au contact du sensible ?

Il est un fait que le renouvellement de soi se prolonge jusque dans les sphères de l'intime. La sphère d'influence du sensible s'exerce ainsi jusque dans la relation amoureuse. Si les questions relatives à la dynamique amoureuse ne sont aujourd'hui pas encore abordées explicitement dans les programmes de formation en psychopédagogie perceptive, les débats entre praticiens concernant l'influence du rapport au sensible dans cette sphère de l'amour sont omniprésents mais se tiennent en quelque sorte dans la « clandestinité ».

De plus, un certain nombre de mes collègues et moi-même sommes régulièrement sollicités, dans le cadre de notre activité professionnelle, sur le terrain de l'accompagnement de problématiques relationnelles et plus particulièrement sur les problématiques de couple.

Voici donc les éléments qui ont contribué à mon choix d'un projet de recherche autour du thème suivant : rapport au sensible et expérience de la relation de couple.

CHAPITRE 2 : CONTEXTUALISATION ET PROBLEMATIQUE

Pertinence personnelle

Le choix d'un tel sujet de recherche prolonge tout d'abord la façon dont je me perçois : en tant qu'être humain, je me vis comme étant née pour partager mon amour de la vie avec les autres. Longtemps, j'ai été une personne extravertie qui se construisait en priorité au contact de l'altérité. Aujourd'hui encore, l'« autre » continue de m'intéresser ; mieux le comprendre dans sa différence me passionne.

Je suis de plus une personne de nature affective et émotionnelle et mon rapport à l'amour vécu au départ depuis cet endroit de moi, s'est enrichi du rapport au sensible. Cette réalité de la transformation du vécu de l'amour mérite à mes yeux d'être explorée, d'être explicitée car elle m'a fait changer ma manière d'être dans mes relations à mes proches.

Et c'est dans le contexte de mes relations de couple et de mes relations familiales que ces changements ont été les plus flagrants, les plus visibles. L'éveil au sensible s'est accompagné pour moi d'un enrichissement du vécu amoureux, fait de perceptions nouvelles de l'autre et de moi-même. J'ai découvert une proximité à l'autre totalement inédite, une impression de participer à une communion des cœurs, des corps et des présences, une rencontre profonde des êtres. À certains moments, la relation de couple restait néanmoins confrontant : s'articuler avec la différence de l'autre restait un défi. Avec mes années d'expérience au contact du sensible, j'ai progressivement mesuré que j'avais là des outils, des pistes précieuses, à la fois pour pénétrer la pleine dimension de l'expérience de l'amour et aussi pour aborder de façon plus pertinente les « crises » incontournables.

Le déploiement de ma proximité au sensible amenait cependant d'autres constats. D'un côté, j'avais la forte impression de faire l'expérience d'un « renouvellement du moi », au sens défini par Danis Bois, c'est-à-dire : « un moi qui 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 un *moi du présent*, plastique, puisqu'il a la faculté de se renouveler à tout moment et à tout âge au contact de l'expérience vécue et comprise [...]. La notion de Moi renouvelé contient l'idée d'une infinie possibilité de manière d'être » (Bois, 2006, pp.43-44). D'un autre côté, ce sentiment tangible d'ouverture de mon être, tant perceptive que réflexive, se heurtait bien souvent à des modalités de comportement relationnel fortement empreintes d'habitudes et de limites. Comment était-il donc possible de me vivre si « libre d'être » quand je me trouvais en présence de moi-même alors que je redevais régulièrement réduite à de « vieux mécanismes » dans ma relation aux autres ?

L'explication était-elle à rechercher du côté des conditions privilégiées – dites « extra-quotidiennes » – dans lesquelles je faisais la découverte des aspects inédits de moi-même ? Était-elle plutôt à trouver dans l'attitude qui devenait la mienne quand je quittais le contexte privilégié de l'extra-quotidienneté ?

Un autre élément de la pertinence personnelle que je tiens à livrer est en rapport avec mon souci de l'échange et de la communication. Je souhaitais avoir l'occasion de mettre à jour les nouvelles modalités relationnelles vécues par mes amis « experts » du sensible car j'avais envie de savoir quels étaient les effets de ce processus de transformation au niveau de leur relation de couple. Ceci autant pour enrichir mes propres points de vue et nourrir ma réflexion que pour mieux les comprendre dans leurs choix relationnels.

Il est un dernier enjeu de ce travail de recherche qui se situe au carrefour des pertinences personnelles et professionnelles. En effet, ma pratique m'avait amenée à constater que mes capacités perceptives étaient très en avance sur mes aptitudes réflexives. Je n'avais pas les moyens de restituer pleinement, par le discours, la richesse et les nuances de mon expérience vécue. En d'autres termes, il y avait un décalage entre ce que je vivais et ce que j'exprimais.

De plus, j'avais constaté qu'il m'était parfois difficile de communiquer ma passion du sensible auprès des personnes privilégiant la vie réflexive par rapport à la vie perceptive et expérientielle. Il me semblait que je manquais ici de capacités d'argumentation.

Rapidement, j'ai constaté que l'apprentissage de la recherche m'offrait de nouvelles aptitudes de réflexion et de communication. Le passage de la posture de praticien à celle de praticienne-chercheuse s'avérait ainsi l'occasion de développer en moi des potentialités non sollicitées jusqu'alors.

Dans ma pratique professionnelle et plus particulièrement dans l'entretien verbal, j'ai rapidement constaté que mes nouvelles ressources se révélaient efficaces. Mon argumentation, en devenant plus pertinente, permettait à mes patients d'accéder à de nouvelles compréhensions.

Pertinence professionnelle

Ma formation initiale et ma formation continue autour du travail proposé par D.Bois m'ont amenée à fréquenter des groupes de personnes sur le long terme et j'ai toujours, vu dans cette méthode, au-delà des apprentissages professionnels théoriques et pratiques, une aventure existentielle. J'étais une thérapeute de la personne plutôt qu'une thérapeute du symptôme. Derrière leurs pathologies, c'étaient les gens qui m'intéressaient. Aujourd'hui d'ailleurs, les demandes d'accompagnement qui me sont faites concernent de plus en plus souvent des personnes aux prises avec des problématiques relationnelles.

Le présent travail de recherche m'offre l'occasion de me documenter sur les fonctionnements de la relation de couple dans le but de mieux connaître les enjeux et processus à l'œuvre. Une enquête menée auprès de mes collègues permet plus précisément d'éclairer le carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple ». J'attends de ces connaissances qu'elles m'aident à enrichir mes compétences de thérapeute mais aussi de formatrice pour adultes sur ce sujet, tout en révélant l'originalité et les spécificités de la psychopédagogie perceptive dans ce domaine.

En ouvrant une nouvelle voie de questionnement, j'espère également susciter la curiosité des chercheurs du CERAP afin que, peut-être, certains s'associent à mes réflexions sur l'altérité et continuent avec moi à formaliser les incidences sur la vie relationnelle d'une démarche centrée sur la personne, dans le cadre de la psychopédagogie perceptive.

Pertinence sociale

Précisions contextuelles

La question des relations inter personnelles est une question qui occupe de nombreux champs disciplinaires ce qui montre l'importance de s'y intéresser. Examinons ce sujet de plus près.

L'être humain est un être de relation. La psychologie du développement a en effet clairement établi le rôle déterminant de l'environnement relationnel et affectif dans le développement de l'enfant (Bruner, Piaget, Vygotski, Wallon in Laval, 2002). La psychosociologie prolonge ce constat en plaçant l'adulte au cœur de son réseau d'interactions humaines (Houde, 2002). Quant à la sociologie, elle fonde son point de vue sur le fait premier que « les individus sont interdépendants » (De Singly, 2004, p.20 ; 2000) et que cette interdépendance vaut tout au long de la vie. Dans son ouvrage *Le soi, le couple et la famille*, l'auteur mentionne en effet que cette « dépendance n'existe pas seulement du fait de l'inachèvement au moment de la naissance, le 'petit homme' ne pouvant survivre seul ; elle continue tout au long de l'existence, le 'grand homme' ayant, lui aussi, besoin de la connaissance et de la reconnaissance des autres » (2004, *op. cit.*, p. 20).

La philosophie propose également de s'interroger sur la question de la relation à autrui. Hegel nous rappelle par exemple, qu'« *il faut, pour le moins, être deux pour être humain* » (cité par De Singly, *op. cit.*, p. 20). Le philosophe Louis Lavelle, quant à lui, dans son ouvrage intitulé *L'erreur de Narcisse*, nous invite à prendre conscience de l'importance pour chacun d'aller à la rencontre de son être. Cependant, il rappelle à l'ordre sur les errances possibles d'une quête par trop égocentrée. C'est ainsi que dans un paragraphe intitulé *Réciprocité*, il affirme avec force la priorité du vivre-ensemble : « Il ne faut pas s'étonner si le désir le plus profond qui gouverne notre conduite, c'est de trouver d'autres hommes avec lesquels nous aimions à vivre ou, quand nous avons plus de modestie et moins de confiance, avec lesquels nous supportons seulement de vivre.

Car nous sentons bien qu'il n'y a point d'autre problème pour l'homme que de savoir comment il pourra s'entendre avec les autres hommes. Et tous les malheurs de la vie viennent de l'impossibilité où il est d'y parvenir » (Lavelle, 1939, p. 33).

Même si l'on peut opposer au philosophe qu'il est un autre problème crucial pour l'homme, à savoir celui de parvenir à s'entendre avec lui-même, il n'en reste pas moins vrai que savoir vivre ensemble ne va pas de soi. Surtout quand des liens forts sont en jeu.

Depuis plus d'un demi-siècle, les chercheurs du domaine de la relation s'interrogent et posent le constat que l'état de la relation dans le monde n'évolue pas nécessairement. Les familles sont en crise, elles peinent à sortir grandies des inévitables conflits et les couples se cherchent (Druet, 2007).

Faut-il voir ici les conséquences d'une ère dédiée à la croissance de la personne ? Approfondissons à travers de nouveaux constats issus, encore une fois, de la sociologie. Oui, c'est un fait que, depuis les années 1960, on assiste à un déclin des normes morales au profit de normes de type psychologique ou relationnel (De Singly, 2004, *op. cit.*). Toujours pour De Singly : « Ce qui compte, dans les sociétés 'individualistes' occidentales, c'est le fait que tout individu, petit ou grand, vive dans un environnement favorable pour développer son identité personnelle, pour devenir un être singulier » (*Ibid.*, p. 12). Et l'auteur d'ajouter : « Un 'bon' parent, un 'bon' partenaire' c'est celui ou celle qui apporte cette aide personnalisée » (*Ibid.*). Dans le cadre du couple, le partenaire n'est donc plus en priorité celui ou celle qui permet l'entrée dans la vie adulte et l'émancipation par rapport au milieu parental, ses rôles sont à redéfinir.

Poursuivons avec Taylor qui insiste lui aussi sur l'importance vitale des relations avec autrui pour se construire, quand il précise : « Être fidèle à moi-même signifie être fidèle à ma propre originalité qui est quelque chose que moi seul peux énoncer et découvrir » cependant il ajoute : « Ma découverte de ma propre identité ne signifie pas que je l'élabore dans l'isolement, mais que je négocie par le dialogue, partiellement extérieur, partiellement intérieur, avec d'autres. Ma propre identité dépend vitalemment de mes relations dialogiques avec les autres » (cité par De Singly, 2004, p. 24). C'est ainsi que les proches, et en particulier le conjoint, se révèlent « des personnes décisives pour la construction de l'identité des individus. Ce sont des 'autrui' significatifs » (*Ibid.*, p. 14).

Revenons à De Singly pour souligner « l'audace sociologique » qui est la sienne quand, à la suite de Taylor, il introduit dans le processus de socialisation de l'adulte la quête d'une « identité latente » que chaque individu aurait à découvrir en lui-même et par lui-même. Ce point de vue sociologique est original en ce sens qu'il exige une conversion au « subjectivisme » ; il y a là, comme le dit Taylor, une invitation à « une nouvelle forme d'introversioin dans laquelle nous venons à nous penser nous-mêmes comme êtres dotés de profondeurs intérieures » (cité par De Singly, p. 24.). Ce ne sont plus tant les rôles sociaux et la culture qui valorisent l'individu que l'authenticité au sens de la fidélité à ce « fond » de lui-même. Si nous retrouvons une proposition similaire dans la psychologie humaniste (Rogers, *op. cit.* ; Maslow, 1972), il est intéressant de noter que la quête, pour l'individu, d'une identité personnelle « cachée au fond de lui-même » (De Singly, 2004) semble relever d'un fait de société contemporain. En ce sens, la psychopédagogie perceptive qui envisage la personne

comme foyer de potentialités (Bois, 2007, p. 72) s'inscrit dans l'air du temps et vient apporter des éléments de réponse aux questions qui s'imposent alors : « Comment entrer en rapport avec son 'identité latente' ? Comment rejoindre ce 'fond de soi-même' ? Comment se laisser apprendre au contact de cette 'profondeur intérieure' ? »

La psychopédagogie perceptive, nous le verrons, propose une démarche d'enrichissement perceptif du rapport au corps comme voie d'accès à ce renouvellement du rapport à soi. Les travaux menés dans le cadre du CERAP (Bois, 2007, *op. cit.* ; Courraud, 2007 ; Bourhis, 2007 ; Cencig, 2007 ; Large, 2007 ; Humpich J., 2007) montrent que la psychopédagogie perceptive propose des moyens concrets face à ce « travail de tout individu [qui] est de parvenir à découvrir cette identité personnelle, cachée au fond de lui-même – cette identité que nous nommons 'intime' » (De Singly, 2004, p. 23).

Déploiement de la pertinence sociale

La pertinence sociale de notre recherche se révèle, alors, quand nous nous proposons de questionner l'influence de cette quête de soi sur le plan des liens sociaux et en particulier au niveau du couple. En premier lieu, il ne faudrait pas croire que cette quête de soi efface la quête de l'autre. Marie-Christine Josso nous le rappelle quand, à partir d'un travail reposant sur les récits de vie, elle recense les différentes quêtes qui traversent l'existence humaine : à côté de la « quête du bonheur », de la « quête de connaissance » et de la « quête de sens », figure la triple « quête de soi, de l'autre et des nous » – au sens pour cette dernière de la recherche de communautés d'appartenance (Josso, 2007).

Notre questionnement de recherche s'inscrit dans cette vision de l'être humain en quête de soi, certes, mais inséré dans un contexte, entouré de personnes signifiantes pouvant participer à la « révélation de soi » (De Singly, *op. cit.*). Sur cette base, plusieurs questionnements guident notre projet. En quels termes les participants de notre étude s'expriment-ils sur la vie de couple ? Quels liens font-ils entre leur quête identitaire via l'enrichissement d'un rapport à eux-mêmes et leur vie relationnelle, interpersonnelle, avec un « autrui » bien souvent hautement « significatif », à savoir leur conjoint ? Leur quête identitaire contribue-t-elle à renouveler la vision et l'expression de leur rôle de conjoint ? Se prononcent-ils sur les caractéristiques qui permettraient selon eux de faire d'autrui un « bon » partenaire ?

Ces questions me mobilisent car dans la vision contemporaine du couple, le partenaire est bien souvent amené à endosser la fonction de « coach », tentant d'apporter une aide personnalisée pour que l'individu puisse « devenir et rester lui-même ». Il est attendu dans cette fonction comme participant à installer « une ambiance permettant d'être 'libres ensemble' » (De Singly, 2000). Quel challenge ! Cette demande introduit dans la dynamique du couple contemporain une « coloration pédagogique – même quasi thérapeutique (au sens étymologique) » (De Singly, 2004, p. 28). Deux questions nous habitent alors : en quels termes les personnes investies dans une démarche de renouvellement du moi telle que défini dans les travaux de Danis Bois (*Ibid.*)

réfléchissent-ils à cette dimension « formatrice » du couple ? Une démarche qui offre progressivement les moyens d'une « liberté d'être soi » occulte-t-elle alors les dimensions humaines d'amour, de partage, de compassion et de tolérance vis-à-vis de l'autre ?

Il existe enfin un dernier élément de pertinence sociale que je tiens à souligner. Celui-ci se rapporte à la question du changement, de la transformation de la personne et des conséquences de celle-ci sur la vie de couple. De Singly s'exprime sans détour quand il avance : « Le soi n'est pas stable. Lorsqu'il se modifie, que faire du conjoint ? » (2004, p. 31). En psychopédagogie perceptive, le processus de renouvellement du moi touche les sphères de la perception, de la représentation et du comportement. Nous sommes en droit de penser qu'il peut apparaître dès lors une tension entre des impératifs de fidélité à soi et de fidélité à l'autre, voire de continuité de l'union. Encore une fois, De Singly est clair à ce propos : « L'identité personnelle changeant, le besoin d'un autre regard naît. Le conjoint parvient ou non à le fournir, la relation se prolonge ou non selon son niveau de reconversion. Il s'agit de concilier la fidélité à un soi changeant et la fidélité à l'autre (lui-même mouvant) » (*Ibid.*, p. 42). Dans ce cadre, le proche – dans notre étude, le conjoint – apparaît-il alors comme une aide ou comme un obstacle ? Ces questionnements sont-ils ceux des participants de notre recherche ? Ces derniers font-ils mention de voies de passage pour accompagner le changement dans eux, dans l'autre, dans la relation elle-même ? Qu'est-ce qui unit et réunit deux personnes qui suivent la voie du changement ?

Si la psychopédagogie perceptive ouvre avec efficacité sur le déploiement de soi, offre-t-elle des pistes pour que cette croissance puisse s'accompagner conjointement de la croissance d'autrui au sein de cette sphère toute particulière qu'est la vie privée ? Propose-t-elle un nouveau sens au « être ensemble » ? À l'origine de la présente recherche, nous émettons l'hypothèse que la psychopédagogie perceptive avance effectivement des propositions pour une quête de soi qui n'isolera pas des autres. Ces propositions permettent-elles de rejoindre, voire d'aller plus loin que De Singly, qui à ce sujet avance : « Deux conditions permettent d'échapper à l'enfermement identitaire, à une quête de soi qui occupe une telle place qu'elle finit par rompre les liens de l'individu avec autrui et qu'elle juge tout ce qui n'a pas trait à son objet comme inintéressant : les relations d'une certaine qualité (dialogue) avec autrui, et le contenu de ces échanges, les valeurs évoquées ('horizon de signification') » (*Ibid.*, p. 340) ?

Les recherches menées au CERAP, je le rappelle, illustrent le fait que l'enrichissement de l'ancrage identitaire dont témoignent les personnes qui s'investissent dans les cadres d'expériences proposés par la psychopédagogie perceptive s'accompagne conjointement d'une ouverture aux autres. Même si les modalités de cet élan vers autrui n'ont pas encore fait l'objet d'une recherche conséquente, nous nous appuyons dès maintenant sur ces résultats de recherche pour avancer que la psychopédagogie perceptive étend son champ d'action du domaine du savoir-être-soi à celui d'un savoir-vivre-ensemble. Notre étude entend mettre en lumière la portée psychosociale de cette discipline et son appartenance aux arts et pratiques de l'existence. Pour conclure, s'intéresser à la sphère du couple, c'est se pencher sur l'une des plus petites organisations sociales,

l'un des premiers maillons du grand groupe humain car comme le dit si bien Alberoni : « le couple est [...] la plus petite des communautés » (1997, p.73).

Pertinence scientifique

Les éléments de pertinences scientifiques s'organisent autour de deux axes : d'une part les apports de cette recherche à l'avancement de la connaissance dans le champ des sciences humaines et sociales et tout particulièrement dans les sciences de l'éducation et de la formation et d'autre part, les avancées que devrait permettre ce travail dans la discipline même que représente la psychopédagogie perceptive.

Concernant le champ des sciences humaines et sociales, il est utile de souligner tout d'abord que cette étude aborde la « relation au sensible » et à ce titre, vient rejoindre et prolonger les tentatives de prendre en compte la dimension sensible de l'expérience humaine. Même s'il y a lieu de ne pas confondre l'expérience sensible du monde (Alquier, 1961) et l'expérience du sensible que nous côtoyons en psychopédagogie perceptive (Humpich, Bois, 2007), il n'en reste pas moins vrai que ce projet entend contribuer au *Retour du sensible en sciences humaines*, pour reprendre le titre d'un article de René Barbier (1994). En des termes très généraux, la présente recherche se veut participer à une meilleure connaissance entre autres de la dimension perceptive des interactions humaines au sein de la vie privée et en particulier du couple.

Concernant le champ des sciences de l'éducation et de la formation, nous nous inscrivons dans une perspective qui n'est pas sans rappeler le modèle des dynamiques formatrices avancé par Gaston Pineau (Pineau, 1991, p. 29-40). Rappelons son origine, chez Rousseau, qui avançait la proposition suivante : « L'homme a trois maîtres : soi, les autres et les choses » (Rousseau, 1966). Gaston Pineau quant à lui a su argumenter en faveur d'une modélisation tripolaire des interactions qui concourent à donner forme à un individu ; celle-ci introduit trois dynamiques : l'autoformation en tant que formation centrée sur des processus essentiellement intra personnels, l'écoformation en tant qu'apprentissages réalisés au contact de notre environnement et enfin l'hétéroformation en tant que formation de soi au contact des autres. Il met en avant les dimensions formatrices de l'intimité dans la relation à autrui et de la solitude dans la relation à soi. Cette recherche peut se voir comme un prolongement de cette perspective formatrice du rapport à soi et à l'autre intime, tout en venant introduire la médiation corporelle sensible comme maillon central des interactions intra et interpersonnelles. Il s'agira cependant tout autant d'aborder la question de l'intimité avec soi-même et de la solitude en présence de l'autre.

D'autre part, il est fortement question de médiation corporelle dans notre approche des apprentissages de vie (Bois, 2007). Bien que le corps soit encore le parent pauvre en sciences de l'éducation et de la formation (Berger, 2004, 2005), nous pouvons trouver les signes d'un intérêt nouveau pour sa prise en compte au sein de cette discipline. Citons pour exemple le récent numéro de la revue *Pratiques de formation* sur le thème *Corps et formation*, dans lequel Christine Delory-Momberger avance : « Le corps est devenu maintenant un objet de

recherche d'actualité en sciences humaines. [...] Le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations : quelle part prend-il dans les processus d'apprentissage formels et informels ? Qu'est-ce que signifie apprendre au niveau du corps ? Comment les expériences du corps participent-elles à la formation de soi ? » (2005, p. 7). Notre étude se veut une contribution forte à cette prise en compte du corps en tant que média des apprentissages concernant le rapport à soi et la relation aux autres.

Une autre participation à l'avancée des connaissances au sein du champ de la formation peut s'entrevoir en référence aux travaux de Marie-Christine Josso (2001 ; 2007, *op. cit.*) mentionnés à l'occasion de l'examen des pertinences sociales de notre projet. Concernant son étude de la dynamique des quêtes qui traversent l'existence humaine, il est temps de mentionner ici que les quêtes du bonheur, de la connaissance, du sens, de soi, de l'autre et de nous se révèlent selon l'auteur sous tendues et dépendantes d'une quête « d'attention consciente » (Josso, *op. cit.*). Nous nous inscrivons là aussi en prolongement de ces réflexions, dans la mesure où l'éveil du rapport au sensible tel que nous l'abordons en psychopédagogie perceptive, s'accompagne du déploiement d'une présence à soi (Bois, 2007, p. 305-341). Nous y reviendrons dans nos développements théoriques mais nous pouvons dès à présent mentionner qu'une des originalités de cette étude est précisément de mettre en avant la quête d'une qualité de présence comme fondement de la quête de soi et de la quête de l'autre – le rapport au conjoint cristallisant un exemple fort de cette dernière. Que peut-on dire des effets d'un déploiement de cette présence à soi dans le rapport à l'autre intime ? Plus généralement, en quels termes les quêtes portées par nos participants sont-elles formulées, quand nous les laissons s'exprimer autour du carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple » ?

Enfin, dernier élément de pertinence scientifique générale, nous avons fait le choix de faire appel à un point de vue multidisciplinaire et donc de contribuer à un éclairage riche en ce qui concerne les enjeux du rapport à soi et de la relation au conjoint. La complexité des dynamiques à l'œuvre ici nous semble mériter un éclairage issu de la psychologie, de la psychosociologie, de la sociologie mais aussi des sciences de l'éducation, de la philosophie et bien sûr de la psychopédagogie perceptive, discipline dans laquelle notre travail de recherche s'inscrit. Dans les développements théoriques, nous veillerons tout particulièrement à éviter la simple juxtaposition des références multiples. Nous tenterons de privilégier leur articulation au service d'un éclairage des questionnements centraux de notre recherche. Au passage, ce sera l'occasion de dépasser les clivages et de mentionner les convergences et les tensions entre le biologique, le sociologique, le psychologique (Barbier, *op. cit.*), l'ensemble de ces dimensions de la personne humaine étant pris en compte dans notre travail. En fait, c'est le parti pris de la formation de soi, cher à la psychopédagogie perceptive, qui permet de fédérer ces dimensions plurielles de la personne en un projet cohérent même si cette cohérence au sein de l'individu ne va pas de soi, qu'elle est à construire et que bien souvent se gagne au prix d'un travail fort.

Voici maintenant venu le moment de préciser en quoi ce projet se révèle pertinent au regard des avancées de la recherche menée au sein même de la psychopédagogie perceptive. Les travaux de Danis Bois feront ici référence et nous nous appuyerons fortement sur sa recherche doctorale qui traite de l'influence du rapport au corps sensible sur la transformation des représentations chez l'adulte (2007, *op. cit.*). Dans cette

enquête, Danis Bois a mis en évidence les processus formatifs à l'œuvre dans l'éveil des potentialités perceptives. Sa recherche établit clairement, nous le verrons plus en détail dans nos développements théoriques, que ce processus d'enrichissement du rapport à la perception du corps sensible emporte avec lui un déploiement de l'ancrage identitaire de la personne et une transformation de ses manières d'être. Si le cœur de l'enquête porte sur les dimensions intra personnelles de l'individu, la plupart des participants témoignent également d'une transformation du rapport à autrui dans le sens d'une réelle ouverture. C'est ainsi que dans un tableau de synthèse intitulé « Tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible » (*Ibid.*, p. 307), nous trouvons les témoignages suivants : « Je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres » ou encore : « Je suis moins dispersé dans ma vie, plus ancré dans les actions, plus proche des autres ». Ces exemples illustrent le résultat de recherche que nous soulignons à savoir qu'au contact des propositions de travail de la psychopédagogie perceptive, le déploiement d'une qualité de présence à soi se prolonge dans une proximité aux autres. Cette recherche s'inscrit donc dans le prolongement direct de l'étude de Danis Bois en ce sens qu'elle entend investiguer les effets du rapport au sensible dans le secteur des relations interpersonnelles. L'originalité du projet est de situer délibérément l'enquête dans la sphère de la vie privée et plus particulièrement de la relation de couple.

Un autre élément de pertinence scientifique de ce projet réside dans le fait que notre enquête au carrefour du rapport au sensible et de l'expérience de la relation de couple ne peut que mettre en évidence la prégnance des représentations en la matière. Pour revenir au travail doctoral de Danis Bois, alors même que son enquête laissait le choix aux participants de la représentation autour de laquelle ils voulaient témoigner, nous trouvons plusieurs personnes qui font référence à une représentation entrant dans le champ de la relation signifiante à l'autre. En voici les plus significatives :

- « Je croyais que pour trouver sa place dans la vie, il fallait SEULEMENT savoir se faire accepter, apprécier, aimer des autres » (A1, cité par Bois, 2007, *op. cit.*, p. 173),
- « Je pensais que l'amour venait de 'l'autre' et que cet amour devait durer toujours » (G1, cité par Bois, *ibid.*, p. 191),
- « L'autre ne respecte pas les limites de mon intimité » (I1, cité par Bois, p. 197),
- « J'étais une personne condamnée à ne pouvoir vivre la plénitude de l'amour » (X1, cité par Bois, p. 250).

Le rapport aux « 'autrui' significatifs » se présente comme un lieu de fortes représentations et d'intenses prises de conscience et la lecture approfondie des résultats de recherche avancés par Danis Bois donne à voir de fortes transformations dans ce champ de l'intime. Notre étude nous livrera peut-être de nouvelles connaissances autour de ces mêmes processus.

Cette prégnance des représentations en ce qui concerne le couple ou plus généralement l'amour est clairement identifiée dans la littérature. Donnons la parole au sociologue Serge Chaumier (1999, 2004, p. 11) par exemple :

L'amour est un domaine où les lieux communs abondent : ils sont entonnés en chœur par la ménagère et par le prix Nobel. Chacun y va de son refrain d'idées préconçues, à l'occasion d'une discussion de café du commerce, d'un débat parlementaire ou d'un essai... Une conception culturellement limitée de l'amour est soudain universalisée et éternisée avec la conviction la plus absolue, donnant aux faits la certitude de l'évidence. Et le fait que l'univers occidental baigne dans une conception culturellement homogène de l'être amoureux ne contribue pas à relativiser les choses. Ainsi est-il aujourd'hui admis par le plus grand nombre qu'il n'est d'amour humain véritable que conjugal et que celui-ci se concrétise dans la durée.

Cette citation est également l'occasion de préciser qu'en tant que chercheuse, je ne me pense pas hors de la sphère d'influence de tels « allant-de-soi ». Il est donc important d'affirmer ici que je suis totalement consciente que la relation au conjoint n'est pas la référence en matière d'amour humain. Au titre du rapport aux 'autrui' significatifs, il y aurait matière à enquêter autour des effets du sensible sur les relations parents/enfants par exemple. Même en centrant l'étude sur les rapports amoureux concernant les adultes, il est bien d'autres figures pour ceux-ci que celle du couple installé dans une durée. Toutefois, ces constats ne diminuent aucunement l'intérêt de mener une réflexion et une enquête dans le champ même de la relation de couple, sachant que nous prendrons le temps de définir plus loin les contours de ce que l'on entend communément par « couple ». Il faut voir dans ce choix la décision de circonscrire l'enquête à un champ restreint mais restant fortement signifiant.

Enfin, dernier élément de pertinence de ce projet au vu des axes de recherche prospectés dans le cadre du CERAP, il s'inscrit en convergence avec les nombreux travaux menés par les praticiens-chercheurs dans le cadre de leur master en psychopédagogie perceptive, tous tentant de contribuer à mettre en lumière une science de l'humain qui serait sous tendue par la médiation d'un rapport au corps sensible². Parmi les plus significatifs de ces travaux qui à un moment ou un autre, évoquent le carrefour entre rapport au sensible et relations interpersonnelles, citons les recherches menées par Valérie Bouchet (2006), Christian Courraud (2007), Hélène Bourhis (2007a), Dimitri Dagot (2007), Lucas Aprea (2007), Sylvie Rosenberg (2007), Patrick Large (2007), Jean Humpich (2007), Doris Laemmlin-Cencig (2007).

Je souhaite terminer l'évocation de la pertinence scientifique de cette recherche en soulignant l'audace que représente cet initiative : en effet celle-ci ne pourra pas faire l'économie d'aborder le thème du rapport à l'amour. Que penser alors d'une recherche qui se risque à explorer les rivages de cette donnée universelle qu'est l'amour et dont on pense généralement qu'elle relève de l'intime et du singulier, de l'expérience privée de chacun ? Encore une fois, Serge Chaumier s'exprime à ce propos (2004, *op. cit.*, p. 9) :

Parce qu'il est un bien susceptible d'être à tous et qu'il signifie la gratuité de l'existence, parce qu'il représente tout à la fois la transcendance, l'espoir d'un arrachement de sa seule condition matérielle, l'amour ne saurait être approprié par la seule parole savante. Les artistes, et surtout les écrivains et les

cinéastes, en ont fait leur terrain privilégié. Parce qu'ils en explorent les méandres tout en lui conservant son caractère énigmatique, et qu'ils savent laisser place aux mécanismes de projection et aux fantasmes, ils ménagent un espace de liberté dans lequel chacun peut puiser sa part de vérité et sa part d'imaginaire.

Je suis consciente qu'il existe donc dans les esprits une certaine réserve à confier une thématique liée à l'amour aux acteurs de la recherche universitaire, fut-ce pour une enquête. Chaumier toujours : « La démarche du scientifique est accueillie plus froidement quand celui-ci prétend marcher sur les plates-bandes de cette 'science' détenue par tout un chacun. Aussi ne s'y aventure-t-il qu'occasionnellement, seulement comme clandestin, au détour d'une réflexion dans un ouvrage consacré à un sujet plus 'académique' ou lors d'un essai publié en marge de sa production légitime » (*Ibid.*, p. 10). Il faut reconnaître que le choix de ce thème de recherche est en partie motivé par le projet d'une investigation au cœur de l'intime et en particulier de l'intime des rapports amoureux. Il y a là de ma part un double choix : tout d'abord, un désir de sortir la réflexion concernant ce thème central de l'existence du seul champ des débats privés au sein de la communauté des praticiens de la psychopédagogie perceptive ; ensuite, ce projet se veut une tentative de confronter la mise en discours scientifique au difficile thème du rapport à l'amour afin de l'enrichir et peut-être de l'humaniser un tant soi peu. Nous laisserons Chaumier se faire une dernière fois l'avocat de notre position en la matière : « Faut-il abandonner ce sujet qui préoccupe au moins une fois dans sa vie tout être humain aux moralistes, aux religieux et aux poètes, et inviter les scientifiques à ne se consacrer qu'à des sujets qui, à côté de celui-là, ne peuvent apparaître que futiles ? » (*Ibid.*).

Enfin, au-delà de la prégnance des représentations qui veulent que l'amour conjugal soit le référent dominant, les faits de société nous montrent que la réalité vécue est bien plus complexe et dynamique : « Au travers d'expériences diverses et contrastées s'élaborent de nouveaux modèles relationnels, dont l'apparition d'une autre façon d'aimer n'est pas le moindre apport. Ce qui caractérise notre époque, c'est la multiplicité des formes et l'absence d'un référent unique, ce qui rend toute lecture unidimensionnelle caduque » (*Ibid.*, p. 15). Nous sommes animés de la conviction qu'à la faveur des propositions de la psychopédagogie perceptive, il est donné à l'être humain des ouvertures inédites pour participer au mouvement actuel de « métamorphose qui invente de nouveaux rapports, de nouvelles façons d'être ensemble, de faire lien et de donner du sens à une commune existence » (*Ibid.*, p. 16). Ces projet de recherche se veut être un apport documenté sur les plans théorique et empirique à ce que nous trouvons pertinent de nommer un mouvement de « renouvellement du nous » (Humpich, 2007).

Question de recherche

² Pour un tour d'horizon des travaux de recherche menés au CERAP, le lecteur pourra consulter le site internet de notre centre d'études : www.cerap.org

À ce stade de notre réflexion, notre objet de recherche est constitué du carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple ». Notre projet est de mener une enquête auprès de praticiens experts de la psychopédagogie perceptive dans le but premier de recenser en quels termes ces personnes s'expriment à ce propos, quelles sont les expériences dont ils font état et quelles sont les réflexions que leur vécu déclenche.

Dans la dynamique de la découverte perceptive que propose aux apprenants 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 va accompagner les prises de consciences et les réflexions qui s'offrent alors et qui concernent le rapport aux autres, le regard sur les situations et les événements de la vie quotidienne (Bois, 2006 ; Rosenberg, 2007, *op.cit.*). Du point de vue de la psychopédagogie perceptive, la dynamique de la découverte se déploie donc dans un premier temps au sein de la sphère intra personnelle pour ensuite seulement s'étendre au contexte interpersonnel. C'est en cohérence avec cette dynamique que notre question de recherche va interroger les effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple. Il y a là un choix de privilégier une dynamique de cause à effet qui nous amène à formuler notre question dans les termes suivants :

« Quels sont les effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple chez des personnes expertes de la psychopédagogie perceptive ? »

Ce choix d'un mouvement allant du rapport au sensible à la relation de couple sera également le nôtre au niveau de nos développements théoriques, nous le verrons au chapitre suivant.

Il nous faut cependant dès maintenant ouvrir la possibilité que notre enquête nous amène à envisager les effets réciproques de la relation de couple sur le rapport au sensible. Nous ne faisons ici qu'émettre l'hypothèse d'une influence des relations interpersonnelles sur le rapport que la personne entretient avec elle-même, avec son corps et avec ce que nous présenterons en détail comme relevant de l'expérience du sensible. Les cadres même de l'expérience proposés en psychopédagogie perceptive nous y invitent déjà fortement. La découverte par l'apprenant du rapport au corps sensible se fait en effet à la faveur d'une réciprocité : sans l'expertise et la qualité de présence du psychopédagogue, la découverte par l'apprenant du rapport à son corps sensible s'avère quasiment impossible. Au passage, nous nommons ici la dimension « hétéroformatrice » (Pineau, 1991, *op. cit.*) de la psychopédagogie perceptive, parfois sous-estimée au profit de la dynamique d'autoformation (*Ibid.*), fortement mise en avant dans notre pratique. S'il est vrai que le projet de la psychopédagogie perceptive est de donner les moyens à l'apprenant de devenir autonome dans la découverte des sensations et dans les apprentissages qui peuvent en découler, la dimension de l'accompagnement par le praticien reste déterminante dans le parcours des personnes.

Quand nous recentrons notre réflexion au service d'une déconstruction de notre question de recherche, nous pouvons donc poser deux sous-questions :

- le rapport au sensible vient-il modifier l'expérience de la relation de couple ?
- la relation de couple influence-t-elle le rapport au sensible ?

Examinons maintenant les différents termes de notre question de recherche. Le premier, à savoir « **les effets** », renvoie à une dynamique d'influence. À ce titre, nous aurions pu privilégier une enquête autour de la dynamique thérapeutique ou tout du moins régulatrice des dysfonctionnements du couple. Notre recherche aurait alors privilégié la dimension « curative » de notre psychopédagogie (Cencig, 2007, *op. cit.*). Notre approche se définit en effet comme investissant le carrefour soin/formation (*Ibid.*) et notre expérience professionnelle d'accompagnement des personnes en difficulté dans leur relation de couple nous y inviterait. Ce n'est pas la direction que nous allons privilégier, préférant envisager les « effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple » dans leur dimension de découverte et d'apprentissage. C'est donc à la compréhension des processus de « formation de soi » et de « renouvellement du nous » que nous allons nous consacrer. Cependant, quand nos participants feront mention de voies de passage dans les difficultés qu'ils rencontrent en relation et que ces voies de passage apparaissent comme étant issues de leur fréquentation du sensible, nous en rendrons bien évidemment compte.

Le deuxième terme de notre question de recherche introduit la notion de « **rapport** ». Il est important d'introduire le lecteur au fait que la psychopédagogie perceptive se définit comme une « science des rapports » (Bois, Austry, 2007). Allons plus loin en avançant que les rapports dont il est question ici peuvent être d'une triple nature : perceptive, réflexive et comportementale. Cette richesse multidimensionnelle du rapport est bien développée dans le travail doctoral de Danis Bois (2007, *op. cit.*, p. 76-78).

La notion de rapport 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. Nous renvoyons ici le lecteur à la notion d' « éprouvé » (Berger, Bois, 2007). Constat central pour notre étude, il est important de préciser ici que le rapport au sensible est éducatif. Il s'agit là d'un résultat de recherche amené par les travaux de Danis Bois, 2007, *op. cit.*, pp.275-286). C'est cette éducativité que le praticien en psychopédagogie perceptive entend mettre en œuvre dans son action d'accompagnement. Enfin, la notion de rapport comporte une dimension de subjectivité ; celle de l'expérience en première personne. Pour une analyse très approfondie de ces derniers éléments, nous renvoyons de lecteur au travail de Sylvie Rosenberg, qui approfondit les statuts du sujet, de l'expérience, de la subjectivité et de la connaissance, tels qu'ils se définissent au sein de notre approche (Rosenberg, 2007, *op. cit.*).

Le troisième terme de notre question de recherche introduit la notion du « **sensible** ». Dans le champ des sciences humaine et sociales, le sensible se rapporte à l'expérience du monde que la personne fait par la médiation de ses cinq sens. Ce rapport direct est généralement opposé au rapport réflexif dans lequel s'installent une distance et une dynamique d'élaboration du sens mobilisant la réflexion et le discours. Pour un développement de cet abord du sensible, nous recommandons au lecteur les travaux de René Barbier et en particulier à ses développements autour de l' « écoute sensible » (Barbier, 1994 ; 1996 ; 1997). Il serait intéressant de mettre en convergence et en contraste le concept du « sensible en sciences humaines » et la notion du sensible telle que nous l'entendons dans notre approche (Bois, 2001 ; 2007, *op. cit.* ; Berger, 2006 ;

Berger, Bois, 2007, *op. cit.* ; Humpich, Bois, 2007). Pour des raisons de concision, nous privilégierons dans notre cadre théorique une présentation des spécificités du « sensible en psychopédagogie perceptive » fondée sur l'évocation du parcours de découverte perceptive de cet univers, méconnue des personnes qui font appel à notre accompagnement.

« **L'expérience** » est le quatrième terme de notre question de recherche³ (Pour une analyse fine du concept d'expérience en sciences de l'éducation et en psychopédagogie perceptive, nous renvoyons le lecteur à Bois, 2007, p. 62-81 ; Humpich & Bois, 2007). Nous nous contenterons d'avancer ici qu'en matière de rapport au corps, c'est l'accès à la nouveauté perceptive qui signe l'entrée dans la dynamique de la découverte expérientielle. Il faut préciser ici qu'une des originalités de la psychopédagogie perceptive est de mettre en place des cadres d'expériences, des mises en situations baptisées d'« extra-quotidiennes ». En effet, le rapport que nous entretenons avec notre corps est tellement automatisé que celui-ci ne nous donne que peu d'informations véritablement novatrices au quotidien. La notion d'expérience extra-quotidienne est bien décrite dans la littérature se rapportant à notre pratique (Bois, 2006).

Dans notre étude, nous souhaitons privilégier les dynamiques de la découverte et les processus d'apprentissages. La notion d'expérience que nous abordons renvoie donc également aux dimensions de l'expérience formatrice telles qu'elles sont interrogées en sciences de l'éducation (Josso, 1991b, *op. cit.*). Cependant, s'il fallait dégager l'essence de cette notion en psychopédagogie perceptive, nous avancerions l'énoncé suivant : « l'expérience formatrice que nous proposons commence avec la donnée interne d'un inédit perceptif, d'une 'première fois' ; autour de ce 'contenu de vécu' sans trace mnésique, l'apprenant va déployer un double mouvement de découverte et d'apprentissage » (Bois, 2007, littérature grise).

Les deux derniers termes de notre question de recherche sont associés dans l'expression : « **la relation de couple** ». Nous l'avons évoqué lors de l'examen des pertinences de notre projet, cette étude est le résultat d'une forte motivation de notre part de prospecter la sphère des relations signifiantes. Entrent dans ce registre les relations d'amitiés, les relations parents/enfants, les relations amoureuses. Nous pourrions aussi y faire figurer les relations contribuant aux apprentissages de nature existentielle et spirituelle comme celles qui se donnent à vivre dans la proximité d'un « guide », d'une personne particulièrement « éveillée », en contact avec le « réel », comme nous le décrit si bien Yvan Amar par exemple (2005). Notre choix s'est plutôt porté vers les relations amoureuse et plus particulièrement vers la relation de couple, en tant que figure signifiante mais en aucun cas unique de l'implication amoureuse.

À travers la notion de « **relation** », nous souhaitons mettre en avant la dimension processuelle des interactions entre les personnes. Ceci signifie que nous n'interrogerons pas directement les enjeux liés à la dimension « statutaire » du couple (De Singly, 2004). Nous accorderons par exemple peu d'importance dans

³ Pour une analyse fine du concept d'expérience en sciences de l'éducation et en psychopédagogie perceptive, nous renvoyons le lecteur aux ouvrages de D. Bois (2007, *op. cit.*, p.62-81) et M. Humpich & D. Bois (2007, *op. cit.*).

notre étude au fait que nos participants soient mariés, « pacsés », en concubinage ou encore sans aucun statut marquant civilement leur union.

D'autre part, au sein des processus à l'œuvre dans une relation de couple, nous aurions pu cibler l'étude autour de certains des axes suivants :

- la dynamique d'articulation avec la différence de l'autre ;
- la dimension affective des enjeux relationnels ;
- les processus « thérapeutiques » à l'œuvre entre les partenaires ;
- les effets d'un enrichissement du rapport au corps sur la vie sexuelle des personnes en présence ;
- les dynamiques d'accordage et d'opposition concernant la confrontation des valeurs et des cultures propres à chacun (Kaufmann, 1993 ; 2004 ; 2007) ;
- etc.

Nous nous centrerons sur les processus de découverte et de formation de soi.

Autre choix de réduction à l'œuvre au sein de notre projet, nous n'aborderons que le cas de couple hétérosexuels. Que le lecteur n'y voit aucune dynamique d'exclusion mais simplement le choix de nous focaliser sur des enjeux parfois directement liés aux interactions homme/femme. Nous sommes cependant conscients que l'homosexualité ou la bisexualité offrent nombre de dynamiques relationnelles significatives et permettent notamment d'avancer que parfois, « on ne tombe pas amoureux d'un homme ou d'une femme mais d'une personne » (De Singly, 2004).

Toujours pour cibler notre étude, nous choisissons de ne pas prospecter les effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple dans le secteur particulier de la parentalité. Il y a fort à parier qu'une enquête effectuée spécifiquement auprès d'adultes-parents s'exprimant sur leur expérience de couple en relation avec les enjeux d'accompagnement des enfants donnerait à voir des processus très significatifs en ce qui concernent les effets du rapport au sensible.

Enfin, en ce qui concerne ce que nous entendons par « **couple** » dans la présente étude, nous allons être confrontés à la difficulté de donner un contour clair à cette notion qui aujourd'hui, prend des formes très variables. Nous aurons l'occasion de proposer quelques définitions dans notre cadre théorique. Pour simplifier, avançons dès maintenant que nous interrogerons des personnes qui vivent ou ont vécu « en couple », au sens d'un espace partagé – un lieu de vie – et d'une durée permettant un certain accompagnement des processus mis en jeu dans les interactions entre les partenaires.

Là aussi, nous sommes tout-à-fait conscients qu'il est d'autres relations qui mériteraient étude. Ce serait par exemple le cas des « explorations érotiques » mentionnées par Alberoni (2005) ou encore des rencontres significatives qui se trouvent appartenir à l'espace et au temps classiquement définis comme étant ceux de l'« extra-conjugalité ». Le lecteur trouvera une réflexion très panoramique concernant les formes multiples des rapports amoureux dans l'ouvrage de Paule Salomon, *Bienheureuse infidélité* (2005), ou encore dans les écrits de Michel Onfray. Dans sa *Théorie du corps amoureux* (2000), ce dernier entend en effet « en finir avec la monogamie, la fidélité, la procréation, la famille, le mariage et la cohabitation associés » et invite « à une

théorie du contrat appuyée sur la seule volonté de deux libertés célibataires ». La preuve en est qu'il ne saurait y avoir une vision unique, un référentiel commun à tous en matière de relations amoureuses.

Enfin, dernière caractéristique de notre étude mais non la moindre, nous mènerons notre enquête auprès de personnes vivant ou ayant vécu en couple avec un ou une partenaire également en démarche de formation de soi, centrée sur le rapport au sensible. Il y a là une réduction considérable de notre objet de recherche mais en contrepartie, la possibilité de pénétrer plus en profondeur les enjeux relationnels liés à la fréquentation du sensible. Il est très clair qu'une enquête sur les processus à l'œuvre dans les relations de couple au sein desquelles l'un des partenaires investit dans la formation au contact du sensible, mais pas l'autre, serait urgente, tant cette « figure » est répandue dans la population des personnes impliquées dans un travail autour de la psychopédagogie perceptive. Une telle enquête est dès maintenant à inscrire au rang des perspectives qui devraient pouvoir être dégagée à la fin de la présente étude.

Objectifs de recherche

Dans les pages qui précèdent, nous nous sommes donnés les moyens de problématiser notre recherche et de déconstruire notre questionnement. La définition de nos objectifs s'en trouve grandement facilitée.

Le premier objectif sera donc de **recenser en quels termes les personnes interrogées s'expriment à propos des effets du rapport au sensible sur leur expérience de la relation de couple**. C'est un objectif très ouvert et conforme au caractère exploratoire de notre recherche. De quoi parlent nos participants quand ils sont invités à témoigner sur ce sujet ? Quelles sont leurs découvertes en la matière ? Il nous semble en effet prématuré de cibler davantage notre enquête. Nous faisons l'hypothèse que notre étude révélera un premier contenu, qui, après analyse et discussion, laissera voir dans quelles directions précises la recherche mériterait d'être approfondie.

Le deuxième objectif est conforme à la dimension de psychopédagogie de notre pratique. Il s'agit pour nous de **cerner les processus d'apprentissage à l'œuvre au carrefour du rapport au sensible et de la relation de couple**. Rappelons que notre approche s'inscrit dans une dynamique de « formation de soi » et que nous entendons interroger les aspects de cette « révélation de soi » quand celle-ci se tient au cœur de la relation de couple. Qu'apprennent nos participants sur la scène hautement significative du rapport au partenaire amoureux ? En quoi leurs représentations sont-elles mises à l'épreuve ? Parviennent-ils, chacun à leur façon, à avancer sur le difficile chemin d'un « savoir-être-soi au milieu des autres » ? Apportent-ils ou pas une contribution à un « savoir-vivre-ensemble » ?

DEUXIEME PARTIE : CADRE THEORIQUE

Mise en place

Comment allons-nous organiser notre réflexion ? Pour guider nos choix, rappelons que la mise en place de « référents théoriques » (Paillé, 2003) a une double fonction :

- éclairer les différents termes de la question de recherche ;
- construire des « leviers théoriques » (*Ibid.*) qui vont permettre d'aborder nos données d'enquête.

Concernant la clarification des termes de notre question de recherche, nous en avons amorcé un premier mouvement dans la partie « Problématisation ». Rappelons notre choix d'un fil conducteur théorique qui part de la présentation du « rapport au sensible » pour s'achever par un éclairage de la « relation de couple ».

Nous aborderons la question du rapport au sensible en empruntant l'itinéraire expérientiel que pourrait parcourir une personne faisant appel à la psychopédagogie perceptive. Ce parcours nous amènera à dégager les éléments d'un rapport à soi renouvelé sous la forme d'une « intra réciprocity ».

Dans un deuxième temps, nous évoquerons la question d'autrui et examinerons les apports de la psychopédagogie perceptive en ce qui concerne la « réciprocity interpersonnelle ».

Enfin, nous aborderons des éléments de sociologie, de psychosociologie et de psychologie afin de mieux cerner les contours de la relation de couple.

Nous sommes en présence de thématiques extrêmement vastes. Comment s'est dessinée la rédaction finale de cette partie réservée aux concepts ? Comment avons-nous « fait le tri » dans l'immense matériau théorique disponible ? Précisons simplement que les pages qui suivent sont nées après une première phase d'analyse de nos données. Lors de celle-ci, nous avons pu voir à l'œuvre un certain nombre de nos référents théoriques, nés à la fois de notre connaissance conceptuelle et expérientielle de la psychopédagogie perceptive et de nos premières synthèses bibliographiques autour de la « relation de couple ». Les premiers résultats d'analyse nous ont donné à voir les axes de réflexion principaux qui sont exprimés par les participants de notre recherche. Nous y trouvons par exemple une forte présence des notions suivantes :

- l'expérience du sensible ;
- le renouvellement du moi et le renouvellement du couple ;
- la rencontre avec les mécanismes à l'œuvre dans le rapport à soi et à l'autre au sein du couple ;
- le rapport à l'amour ;
- etc.

La connaissance de ces axes a contribué à l'orientation et à la sélection des développements théoriques. L'exercice de la recherche en acte nous montre ainsi qu'il ne s'agit pas une opération linéaire, qui irait en droite ligne de la définition de la problématique à la réflexion théorique pour s'achever par l'analyse des données et la phase d'interprétation/discussion.

CHAPITRE 3 :

L'EXPERIENCE EN PSYCHOPEDAGOGIE

PERCEPTIVE

Itinéraire d'une rencontre au cœur de soi

Pour la personne qui se donne les moyens de la découvrir pleinement, la psychopédagogie perceptive va se présenter successivement sous plusieurs visages.

Les premiers pas : une démarche vers la santé retrouvée

La démarche initiale est généralement motivée par le besoin d'une prise en charge de la douleur physique ou de la souffrance psychique (Lammlin-Cencig, 2007, *op. cit.*). Dans son rapport au corps, le patient – au sens où la demande première de celui-ci relève du soin – témoigne de la présence de douleurs, de tensions, de crispations voire de blocages, mais aussi de fatigue. À propos de sa condition psychologique, il est le plus souvent question de stress, de préoccupations voire d'envahissement mental, d'incapacité à prendre du recul par rapport aux situations et de difficultés à s'adapter aux événements de la vie.

À ce stade, la personne entretient avec son corps un rapport centré sur la dualité douleur/soulagement et avec sa sphère psychique, une relation basée sur le binôme mal-être/bien-être. Le plus souvent, cette même personne vit peu de liens entre ses réalités somatiques et psychiques, entre son corps et son esprit, si ce n'est qu'elle souffre doublement, c'est-à-dire sur les deux plans. Et quand elle témoigne de ses difficultés d'adaptation – une incapacité à faire face aux exigences qu'elle rencontre dans son milieu professionnel par exemple – les liens qu'elle établit entre cette désorganisation psychosociale, son état mental et sa condition physique ne sont pas clairs. En fait, c'est l'état de mal-être général qui tient lieu d'unité entre les différentes dimensions de la personne.

Le psychopédagogue, à travers la médiation manuelle notamment, va mettre en œuvre un savoir-faire et un savoir-accompagner qui vont relancer le potentiel d'autorégulation et la force de renouvellement que le patient porte en lui. Les caractéristiques de cet accompagnement ne seront pas abordés ici ; ils sont amplement décrits dans la littérature (Berger, 2006, *op. cit.* ; Bois, 2006, 2007, *op. cit.* ; Courraud, 2007, *op. cit.* ; Bourhis,

2007a ; Rosenberg, 2007). Le plus souvent, le soulagement des symptômes s'initie dès les premières séances et par contraste, la personne prend alors seulement la mesure de son état souffrant de départ.

À la faveur d'un bien-être retrouvé, au fil d'une disparition progressive des douleurs et tensions physiques et d'un soulagement des souffrances psychiques, la personne entre dans une forme d'étonnement car il se déploie simultanément dans son corps l'expérience de sensations inédites. Celles-ci sont liées à la découverte de ce que nous appelons le « mouvement interne » et que nous aborderons ci-dessous.

D'un itinéraire soignant à une dynamique de la découverte

Le bien-être ne se limite plus dès lors au soulagement de la douleur et de la souffrance (Lammlin-Cencig, 2007, *op. cit.*, p. 101-118) mais prend le visage d'un enrichissement du rapport au corps, fait de sensations de mouvement mais aussi de chaleur, de profondeur, de globalité (Bois, 2007, p. 287-307). Suivent également, nous le verrons, l'accès à des informations de nature existentielle telle, par exemple, la découverte d'un état interne de confiance.

Dans une première étape de son suivi en psychopédagogie perceptive, la personne peut avoir le sentiment d'une prise en charge totale. Le praticien assure en effet toute la part active au sein de cet accompagnement. Mais à partir du moment où les phénomènes internes de relâchement des tensions corporelles et de détente psychique se font ressentir, le monde intra-corporel, intra-personnel pourrait-on dire, devient le lieu d'une attention nouvelle. Il s'y déroule une activité qui surprend la personne par sa nouveauté. Percevoir ces manifestations inédites en soi demande un apprentissage, un entraînement. Et la première dimension de cet apprentissage est de l'ordre du rapport à la perception. Il s'agit pour la personne d'apprendre à entrer en relation avec les expressions du vivant qui se déploient dans sa matière, sous les mains du praticien. Le praticien va ainsi solliciter l'attention de la personne vers les contenus du vécu qui se déroulent au fil de la séance et que nous détaillerons plus loin. Le statut de la personne qui a fait appel à la psychopédagogie perceptive change : de patient passif, la personne passe au rôle d'apprenant actif.

À la rencontre du mouvement interne

La notion de mouvement interne est délicate à introduire, mais elle est centrale dans notre approche. Les recherches menées au CERAP montrent en effet que c'est à partir du moment où la personne entre en relation de perception, avec le mouvement interne, que le processus de soin s'enrichit d'une dimension de transformation et d'apprentissage (Bois, 2007, *op. cit.* ; Lammlin-Cencig, 2007, *op. cit.*).

C'est en nous plaçant dans la perspective de la personne qui fait la découverte du mouvement interne que nous allons aborder ce dernier. Nous nous appuyons pour cela sur le travail de recherche mené à l'Université Moderne de Lisbonne entre 2004 et 2006 par Valérie Bouchet (2006), en collaboration avec Danis Bois et Marc Humpich et sur les communications faites à Athènes, en mai 2007, à l'occasion du congrès international de somato-psychopédagogie (Humpich, Bois, 2008).

Dans le cadre de la recherche menée par Bouchet, et qui portait sur l'enrichissement du rapport à la motivation pour des personnes fréquentant les cadres d'expérience de la psychopédagogie perceptive, nous trouvons une enquête menée auprès d'un groupe de 12 personnes, âgées de 33 à 79 ans et ayant entre quelques mois et 16 années de pratique.

L'enquête a été menée à partir d'un questionnaire articulé autour de 4 axes :

- à quoi reconnaissez-vous le mouvement interne ?
- qu'aimez-vous dans le rapport au mouvement interne ?
- quels sont les effets que cela vous procure ?
- à quoi peut-il vous servir dans l'action ?

L'analyse qualitative des données recueillies par Bouchet a permis de dégager plusieurs dynamiques à l'œuvre dans la découverte du mouvement interne telle qu'elle est expérimentée par les personnes faisant l'expérience de la psychopédagogie perceptive (Humpich, 2007). Dans les paragraphes qui suivent, les témoignages venant illustrer notre propos sont tirés de cette même enquête. Chaque personne interrogée est mentionnée avec le nombre d'années durant lesquelles elle a fréquenté le travail en somato-psychopédagogie⁴.

Dynamique de la découverte

La première dynamique que nous dégageons a trait au rapport à la nouveauté. Dans les mots de H. (expert, + 10 ans) : « *Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa nouveauté, ce qui vient est imprévisible et inattendu* ».

Pour la personne qui découvre notre approche, cette **nouveauté** a ceci de particulier qu'elle n'est pas concevable, au sens où l'on ne peut l'extrapoler d'une expérience antérieure en rapport avec le corps ou le mouvement. La rencontre avec le mouvement interne relève en fait d'une véritable « première fois ». Nous avons coutume de dire qu'il ne lui correspond généralement aucun antécédent, aucun vécu qui aurait pu laisser une trace mnésique, une représentation perceptive s'en rapprochant.

Les praticiens et patients/apprenants de la psychopédagogie perceptive développent progressivement une proximité avec ce champ perceptif particulier. Toutefois, si nous nous adressons à un lecteur qui n'a pas eu

⁴ Pour simplifier, précisons que l'appellation « somato-psychopédagogie » renvoie à l'application professionnelle des principes et méthodologies de la psychopédagogie perceptive dans les secteurs du soin et de l'éducation (Berger, 2006, *op. cit.*).

l'occasion de se prêter aux cadres d'expérience de notre approche, nous devons préciser que l'expérience du mouvement interne ne correspond en rien à ce qu'il pourrait imaginer. En effet, l'imaginaire trouve ici sa limite dans la mesure où le mouvement interne est un « inconcevable ». Mais en l'occurrence, ce qui ne peut se concevoir peut se percevoir.

Revenons au processus de découverte du mouvement interne et de ses effets dans soi, en faisant remarquer que les propos cités plus haut sont ceux d'un expert. Cela pose question. En effet, comment faut-il comprendre le fait que cet expert qui fréquente le mouvement interne depuis de longues années affirme aimer le côté « **imprévisible** » et « inattendu » de ce qui se donne à vivre ? Sans entrer dans de plus amples développements, ce qui apparaît ici est une caractéristique qui signe autant le caractère « émergeant » du mouvement interne que la potentialité de la personne dans le rapport à son expérience.

Tableau 1 : La découverte du mouvement interne

Principes	Témoignages
Nouveauté	« <i>Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa nouveauté</i> »
Imprévisibilité	« <i>ce qui vient est imprévisible et inattendu</i> »

Dynamique de la reconnaissance

À propos de la relation qui se joue ainsi dans l'enceinte du corps, nous sommes en présence de ce qu'il conviendrait d'appeler un « sens corporel ». La notion de sens corporel est répandue dans la littérature. La proprioception en tant que sens du mouvement, de la posture et de la tonicité de notre corps mérite cette dénomination (Berger, 1999, *op. cit.* ; Austray et Berger, 2000 ; Roll, 1994). Nous retrouvons également cette notion de sens corporel dans les travaux de E. Gendlin sur le *focusing* mais celui-ci renvoie alors à l'ensemble des états internes, à « l'*experiencing* » (Gendlin, 1984). Dans le *focusing*, soulignons que cette notion d'*experiencing* « renvoie à l'ensemble de notre expérience organismique [...] et qu'elle se tient en amont de la coupure corps/esprit » (Lambloy, 2003, 2008). Ce qui nous intéresse pour notre propos est plus précisément le fait que le sens corporel dont il est question dans le *focusing* renvoie à « une impression vague et floue [...] qui demande à être dépliée. » C'est ainsi qu'il sera possible d'accéder à un « ressenti signifiant ». (*Ibid.*)

La démarche au contact du mouvement interne en somato-psychopédagogie relève d'un processus différent. Avec de la pratique, il y a une opportunité de développer un rapport qui relève du clair et du distinct. Nous avançons qu'il se donne à vivre, au contact du mouvement interne, une qualité d'attention qui hisse celui

qui l'habite à un point de vue éclairé sur son expérience intra corporelle. Les propos des participants de la recherche menée par Bouchet font en effet bien davantage qu'évoquer la simple émergence de sensations nouvelles : ils font la démonstration de véritables processus de discrimination et de reconnaissance perceptive. Progressivement, la personne parvient ainsi à se repérer dans cette « expérience du dedans de soi » et rend compte de composantes distinctes dans l'expérience du mouvement interne.

Parmi celles-ci, citons tout d'abord la **lenteur**. À la question : « À quoi reconnaissez-vous le mouvement interne ? », C. (expert, +10ans) répond : « *A son extrême lenteur qui me meut de l'intérieur* ». La lenteur est une caractéristique simple à identifier. Qui plus est, notre pratique révèle que cette lenteur est commune à tous.

Entrons plus en profondeur dans le témoignage de ce participant qui nous indique que l'expérience du mouvement interne ne consiste pas en la sensation d'un simple déplacement ; c'est au contraire une lenteur qui le « *meut de l'intérieur* ». Il y a là l'évocation d'un **principe dynamique**, d'un **principe de force**.

Poursuivons notre enquête avec E. (expert, 10 ans) : « *C'est un mouvement qualitatif, comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations, et une grande intensité* ».

La notion de mouvement qualitatif renvoie à un **rapport impliqué** et non pas à une observation distante. La mention d'une « *grande intensité* » en précise la dimension de forte **résonance**. Cette expérience est émouvante.

Autre dimension de la reconnaissance perceptive, notre participant précise que le mouvement interne lui offre des « **orientations** ». Il s'agit là du rapport avec les caractéristiques directionnelles de mouvement interne.

La mention « **dans ma matière** » renvoie à la **dimension incarnée de l'expérience**, excluant par là-même une nature de phénomène qui serait purement imaginaire.

Poursuivons notre enquête en écoutant un participant qui a moins d'expérience (1 an), nous découvrons que le mouvement interne est « *un glissement très doux à l'intérieur du corps, continu, indépendant de toute volonté* ». La caractéristique de douceur du mouvement interne est à noter parce que cela le distingue de la force explosive de l'instinct ou encore de la forme troublée de la pulsion (Anzieu, 1996, p. 231-244 ; Laplanche & Pontalis, 2002). Insistons sur le lieu de cette rencontre : « *à l'intérieur du corps* ».

La dernière partie du témoignage est déterminante. Le mouvement interne se donne à vivre comme « **indépendant de toute volonté** ». Il correspond donc à quelque chose en soi qui est doux et qui n'est pas déclenché par le vouloir. Notons cette caractéristique d'**autonomie** du mouvement interne qui est centrale dans notre approche.

Tableau 2 : La reconnaissance des qualités du mouvement interne

Principes	Témoignages
Lenteur	« <i>son extrême lenteur</i> »
Dynamique, force	« <i>il me meut de l'intérieur</i> »
Autonomie	« <i>indépendant de toute volonté</i> »
Guidage	« <i>il m'offre des orientations</i> »
Incarnation	« <i>dans ma matière</i> », « <i>à l'intérieur du corps</i> »
Implication, résonance	« <i>c'est un mouvement qualitatif [...] qui m'offre une grande intensité</i> »
Douceur	« <i>un glissement très doux</i> »

Dynamique de la rencontre

L'apprenant gagne en assurance dans le rapport au mouvement interne. Chez certains, cette aptitude à la reconnaissance perceptive est quasi immédiate ; chez d'autres, elle demande beaucoup de temps. Ces disparités dans la facilité d'accès aux caractéristiques du mouvement interne interpellent fortement le psychopédagogue et le chercheur. Elles sont clairement mentionnées par Danis Bois qui a catégorisé « les natures de difficultés d'apprentissage spécifiques rencontrées dans la formation de somato-psychopédagogie » (2007, *op. cit.*, pp. 312-317).

À la faveur de l'amélioration de ses dispositions perceptives, la personne entre dans une dynamique de rencontre avec cette animation intérieure. Elle accède à une intériorité « habitée ». En quels termes les participants de la recherche parlent-ils de cette rencontre ? Écoutons A. (expert, +10 ans) : « *Cela m'anime de vie* ». C'est donc une rencontre avec le vivant, avec la **vie** même, tangible et dynamique.

Rappelons également les propos de E. (expert, + 10 ans) déjà évoqués plus haut: « *C'est un mouvement qualitatif, comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations, et une grande intensité* ». Soulignons ici la référence à un « **guide** » qui met en avant la dimension d'**accompagnement**, présente dans la rencontre avec le mouvement interne.

C. (expert, +10 ans) précise encore : « *Cela me touche profondément, dans tout mon être* ». Notre participant se sent rejoint dans une profondeur essentielle qu'il nomme spontanément comme étant celle de l'être.

A. développe : « *Ce que j'aime dans le mouvement interne, c'est qu'il sait me toucher, qu'il est une sorte de correspondance à tout ce que je suis* ». La dimension de résonance est ici encore une fois clairement mentionnée : les personnes se sentent **profondément touchées**.

Soulignons ici que notre dernier participant prête au mouvement interne une habileté, voire une intention : « *il sait me toucher* ». Le mouvement interne n'est donc pas vécu comme un simple processus interne qui se révélerait en tant que part inédite de la physiologie et viendrait rejoindre les manifestations bien connues de celle-ci, à savoir la vie vasculaire ou la dynamique respiratoire par exemple. Non, il s'agit d'un phénomène de nature différente, propice non seulement à la reconnaissance perceptive mais à la dynamique de la rencontre. Il y a là les premiers éléments d'une véritable **réciprocité** : le mouvement interne « *sait me toucher* » et c'est précisément « *ce que j'aime* » dans lui.

Cette rencontre n'est pas ordinaire car elle renvoie à la profondeur et plus encore, à **l'être**. Dans cette réciprocité, la personne fait l'expérience de la dimension de **globalité**, voire de **totalité** d'elle-même puisque le mouvement interne « *est une sorte de correspondance à tout ce que je suis* ». Nous voyons se dessiner au passage une **dimension fortement identitaire**.

Allons plus loin, avec B. (expert, +10 ans) qui nous introduit à la notion de **potentialité** : « *Cela [...] m'invite à découvrir mes possibles.* » Soulignons qu'il est étonnant que la rencontre avec un processus interne autonome par rapport à la volonté du sujet lui fasse rencontrer « ses » propres possibles. Cela signe encore une fois un lien original entre le mouvement interne et l'identité du sujet, fut-elle en devenir.

Dans la citation complète de notre participant, la relation de partenariat avec le mouvement interne est également évoquée dans la dimension de **confiance** qu'elle véhicule : « *Cela me rassure, me donne confiance, me nourrit, m'invite à découvrir tous mes possibles* ».

La dynamique de la rencontre se confirme à travers la donnée d'un **sentiment d'exister** très apprécié : « *J'aime avant tout le sentiment profond d'exister habitée par une puissance aimante et douce* » (C expert + 10 ans).

La réciprocité que nous évoquions plus haut se précise et prend ici le visage d'un **mouvement réciproque d'amour** : le mouvement interne déploie en effet un principe actif d'amour – une « *puissance aimante et douce* ». En réponse à cet amour qui lui est donné de l'intérieur, la personne « *aime* » en retour le « *sentiment profond d'exister* » qui naît en elle. Cette réciprocité aimante remplit, au sens où notre participante se sent « *habitée* ».

Comme toute rencontre signifiante, celle-ci a des effets et nous souhaitons souligner la donnée du **bien-être** particulier que les personnes mentionnent. Ainsi, D. (expert, + 10 ans) : « *[Le mouvement interne] me fait beaucoup de bien, il me rassure* ». Ou encore, pour B. (expert, + 10 ans) : « *il me rassure, me donne confiance, me nourrit* ». Le lecteur trouvera un examen approfondi ce « bien-être du sensible » dans le travail de recherche mené par Doris Cencig autour des dimensions soignantes et formatrices de notre approche (2007, *op. cit.*).

Enfin, au-delà du rendez-vous avec une profondeur en soi, le mouvement interne se révèle porteur d'un rendez avec « **plus grand que soi** » : « *Il me fait beaucoup de bien, me rassure, me donne la sensation d'exister dans mon grand, la sensation de faire partie d'un tout.* » (D, expert + 10 ans). La « *sensation d'exister dans mon grand* » fait référence aux potentialités non explorées de la personne, mais « *la sensation de faire partie d'un tout* » renvoie clairement à une **totalité** qui va au-delà des limites habituelles du soi.

Tableau 3 : La dynamique de la rencontre avec le mouvement interne

Principes	Témoignages
Accompagnement	« <i>C'est un mouvement qualitatif, comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations, et une grande intensité.</i> »
Réciprocité	« <i>Ce que j'aime dans le mouvement interne, c'est qu'il sait me toucher</i> » ;
Animation	« <i>Cela m'anime de vie</i> »
Profondeur et résonance	« <i>Cela me touche profondément</i> » ;
Potentialité	« <i>Cela [...] m'invite à découvrir mes possibles.</i> »
Existence	« <i>J'aime avant tout le sentiment profond d'exister</i> »
Identité et globalité	« <i>Il est une sorte de correspondance à tout ce que je suis.</i> »
Dévoilement de l'être	« <i>Cela me touche profondément, dans tout mon être</i> »
Appartenance à une totalité	« <i>Il me [...] donne la sensation d'exister dans mon grand, la sensation de faire partie d'un tout.</i> »
Bien-être	« <i>[Le mouvement interne] me fait beaucoup de bien, il me rassure.</i> » ; « <i>[il] me nourrit</i> »
Confiance	« <i>Cela me rassure, me donne confiance.</i> »
Amour	« <i>J'aime avant tout le sentiment profond d'exister habitée par une puissance aimante et douce.</i> »

Précisons que l'ensemble des trois tableaux qui précèdent ne couvre pas tous les aspects de la rencontre avec le mouvement interne, ni tous les effets que celle-ci déclenche, tant cela est riche et exceptionnel. Notre projet est de guider le lecteur dans une découverte progressive, mais forcément partielle, de cet élément central

de la psychopédagogie perceptive que Danis Bois n'a pas hésité à qualifier « d'étrangeté perceptive » tant sa découverte met face à de l'inédit (Humpich, Bois, 2007).

De cette façon, le lecteur pourra mieux comprendre les enjeux qui animent les personnes ayant choisi de faire de la rencontre avec le mouvement interne la ligne directrice d'un véritable projet de vie.

Pause en forme de première synthèse

La personne qui fait appel à la psychopédagogie perceptive est généralement à la recherche d'une prise en charge de sa douleur physique et/ou de sa souffrance psychique. En parallèle du soulagement qui s'installe, la personne voit l'horizon perceptif du rapport à son corps s'agrandir. Elle découvre de nouvelles sensations et entre progressivement dans une proximité au mouvement interne.

Elle apprend à en reconnaître les caractéristiques. Pour beaucoup de personnes, il est juste de qualifier cette découverte de véritable « rencontre au cœur de soi ». Du statut initial de sensation inédite, le mouvement interne se révèle progressivement être un partenaire touchant, accompagnant, potentialisant, aimant.

Un bien-être et un état de confiance naissent de la proximité avec cette animation de la matière corporelle. La personne entre alors dans un contact émouvant avec une profondeur inédite d'elle-même et fait l'expérience d'un fort sentiment d'existence. Effet encore plus inédit, la relation au mouvement interne ouvre également sur un sentiment d'appartenance à plus grand que soi.

À ce stade de notre exposé, les transformations évoquées portent principalement sur deux plans : le rapport au corps et le rapport à soi. L'enrichissement du rapport au corps mérite d'être présenté synthétiquement car c'est à la faveur de ce processus que se dessine pour la personne la découverte de ce que nous appelons le « corps sensible ». De simple instrument, le corps de la personne va devenir partenaire du déploiement des potentialités de celle-ci.

Nous enchaînerons cette description du rapport évolutif au corps par une présentation du « rapport au sensible ». Cette expression constitue le premier terme de notre question de recherche et il sera temps d'en préciser certains contours. Notre parcours au contact du mouvement interne en facilitera grandement la compréhension.

Enfin, nous nous appuyerons sur les travaux de Danis Bois pour introduire le lecteur à la dynamique du « renouvellement du moi », expression qui rend compte du processus de transformation du rapport à soi que nous avons vu s'esquisser dans les pages précédentes.

Il est utile de préciser que cette étude détaillée des modalités du rapport à soi est nécessaire pour notre recherche. En effet, nous avons choisi d'interroger le carrefour rapport au sensible et expérience de la relation de couple auprès d'experts de la psychopédagogie perceptive. Nous le verrons dans l'analyse des données, la nature de « rapport à soi » que nos participants entretiennent est fortement teintée de la fréquentation du mouvement interne et du corps sensible : comprendre la perspective dans laquelle nos interlocuteurs envisagent le rapport à soi et à autrui, ne peut alors se faire sans approfondir la relation au corps sensible et le processus de renouvellement du moi qui peut en découler.

Du mouvement interne au corps sensible : itinéraire d'une transformation du rapport au corps

Notre pratique professionnelle quotidienne nous conduit à poser un constat de départ: « l'homme vit chaque jour dans la proximité d'un corps qu'il ne connaît pas » (Bois, 2007, *op. cit.*, p. 53). Bois et Humpich précisent : « Il est en effet flagrant de constater la prédominance attentionnelle de nos apprenants vers la dimension d'extériorité, et quand l'attention se tourne vers les 'objets internes', c'est en général vers les émotions ou les pensées, bien davantage que vers les perceptions liées en propre au rapport au corps et au mouvement. Ce rapport a bien souvent le statut d'un acquis et n'est plus questionné » (Humpich, Bois, 2007, *op. cit.*).

La société dans laquelle nous vivons pourrait pourtant nous donner le sentiment que le corps occupe une place centrale dans la préoccupation du public, tant il fait régulièrement la une des magazines. Mais il s'agit là le plus souvent d'un corps en « représentation » au service du paraître ou encore de la performance (Berger, 2004, *op. cit.*).

Même quand les personnes sont loin de cette culture du corps-spectacle, elles se tiennent dans un rapport au « **corps objet** » au sens d'un « corps utilitaire, corps machine, corps étendu » (Bois, 2007, *op. cit.*, p.58). À propos de ce corps, la personne pourrait dire : « **j'ai un corps** » et même bien souvent : « j'ai un corps et il me fait mal ! ». En effet, les personnes qui ont recours à la somato-psychopédagogie sont généralement en présence d'un corps souffrant.

Au fil des séances et principalement grâce au toucher psychotonique (Courraud, 2007, *op. cit.* ; Bourhis, 2005), corps et psychisme se dégagent de leurs tensions et il se crée une proximité grandissante entre la personne et son corps. Nous entrons dans un rapport au « **corps ressenti** », siège pour la personne d'expériences de relâchement des crispations, d'allègement des effets du stress et d'ouverture à un bien-être retrouvé. À ce stade, la personne entre dans un rapport où elle « **vit son corps** ».

Progressivement, le ressenti corporel et psychique devient un lieu de rencontre avec soi à travers les perceptions internes. La personne n'est plus seulement un patient, mais se découvre en tant qu'apprenant développant de nouvelles compétences perceptives. L'expérience faite sous les mains du praticien relève de « l'aperception » de soi. « S'apercevoir » en tant qu'être humain à travers le ressenti de son corps est une découverte, une rencontre. À ce stade, la personne « **habite son corps** » (Bois, 2007, *op. cit.*, p. 58). Nous sommes ici en présence du « **corps sujet** ».

Au fur et à mesure que l'apprenant accède à la profondeur animée du mouvement interne, il découvre le rapport à l'être. Rappelons les propos de C. (expert, + 10 ans), évoqués plus haut : « *Cela me touche profondément, dans tout mon être* ». Dans cette profondeur impliquant, les apprenants se sentent dans une

qualité de présence à eux-mêmes : « *Ce que j'aime dans le mouvement interne, c'est qu'il sait me toucher, qu'il est une sorte de correspondance à tout ce que je suis* » (A., expert, + 10 ans). La rencontre avec la dimension de « **l'être en mouvement** », c'est-à-dire l'expérience conjointe du mouvement interne et du sentiment d'être, signe le rapport au « **corps sensible** ». Ici, corps et psychisme sont « accordés » (Berger, 2006, *op. cit.*) et la personne pourrait décrire l'expérience qu'elle fait de son propre corps dans les termes suivants : « **je suis et j'apprends de mon corps** ». Nous l'avons mentionné, le corps devient alors pour la personne le lieu de rencontre avec ses possibles en devenir.

Tableau 4 : Évolution des différents statuts du corps dans l'expérience

Les rapports au corps	Statuts et fonctions
« J'ai un corps »	Corps objet , corps utilitaire, corps machine, corps étendu
« Je vis mon corps »	Corps ressenti (douleur, plaisir, tensions, relâchement...) nécessitant un contact perceptif
« J'habite mon corps »	Corps sujet , impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'aperception de soi à travers les sensations internes
« Je suis mon corps » et « j'apprends de mon corps »	Corps sensible , livrant un fort sentiment d'existence ; lieu de relation à la potentialité ; caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

Le corps sensible que nous abordons en fin de ce tableau est donc tout autre que le corps objet ou que le corps ressenti que nous avons mentionné au début du parcours en somato-psychopédagogie. Précisons cependant que loin d'exclure ces dimensions respectivement biomécanique et sensorielle, le corps sensible les englobe.

Le corps sensible peut également être entendu au sens du « corps de l'expérience », du corps comme « caisse de résonance » de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, motrice, cognitive ou imaginaire. À travers des cadres d'expérience propices, il est en effet possible de s'émanciper de certaines de nos habitudes concernant le rapport au corps, et d'apprendre « à toucher, au sens propre du terme, le 'lieu' du corps où, au plus profond d'une intériorité mouvante et émouvante, on peut se percevoir comme sujet incarné » (Berger, 2005, p. 52), comme sujet *de* son expérience *dans* son expérience.

Cette présence à soi dans l'expérience constitue une découverte d'importance car elle introduit une possibilité nouvelle « d'être là ». Nous parlons ici d'« éprouvé », au sens d'une présence conjointe du sujet et des impressions sensibles relatives à l'objet de son expérience.

Au-delà de ces précisions quelque peu techniques, il faut retenir que cette caractéristique de l'éprouvé renvoie à la possibilité d'une présence à soi dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser. Plus proche encore des préoccupations liées à notre projet de recherche, cette aptitude à « être là » ouvre la possibilité d'une présence à soi inédite dans la relation à autrui.

De la reconnaissance du mouvement interne au rapport au sensible

Rappelons le titre de la présente recherche : « Rapport au sensible et expérience de la relation de couple ». Dans ce titre, la notion de « sensible » est au centre du premier terme et il est temps pour nous d'en préciser certains contours. En psychopédagogie perceptive, cette notion renvoie à l'ensemble des phénomènes éprouvés et qui se déploient au contact conscientisé du mouvement interne, dans toutes les dimensions de l'existence de la personne. Pour Danis Bois, en d'autres mots : « 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. À 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 » (littérature grise).

Pour Danis Bois toujours, la rencontre avec le mouvement interne constitue « la sensation fondatrice » du déploiement de l'expérience du sensible. Elle est « initiatrice du processus de transformation » et c'est dans les termes suivants qu'un participant de sa recherche se prononce à ce sujet : « *Cette expérience du mouvement interne est la toute première expérience qui a changé mon rapport à moi et mon point de vue sur la vie* » (D1, cité par Bois, 2007, p.296-297).

Nous avons insisté sur les principes actifs portés par le mouvement interne et sur l'aspect dynamique du processus de découverte, de reconnaissance et de rencontre avec celui-ci. Danis Bois insiste également sur le caractère dynamique de la rencontre avec le sensible en ces termes : « les différents éléments de vécu [...] que nous avons isolés et interprétés nous ont semblé constituer davantage que de simples facteurs statiques d'un paysage individuel. Nous avons perçu, à travers leur prise en compte globale, que se situait là le fondement d'un ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un processus d'accès au sensible » (Bois, 2007, p. 287). Ce déploiement du rapport au sensible a été modélisé par l'auteur dans ses recherches doctorales sous la forme de la « spirale processuelle du rapport au sensible » (Bois, 2007, p. 287-307). Nous allons en reprendre les termes essentiels.

Le déploiement du rapport au sensible : une « spirale processuelle »

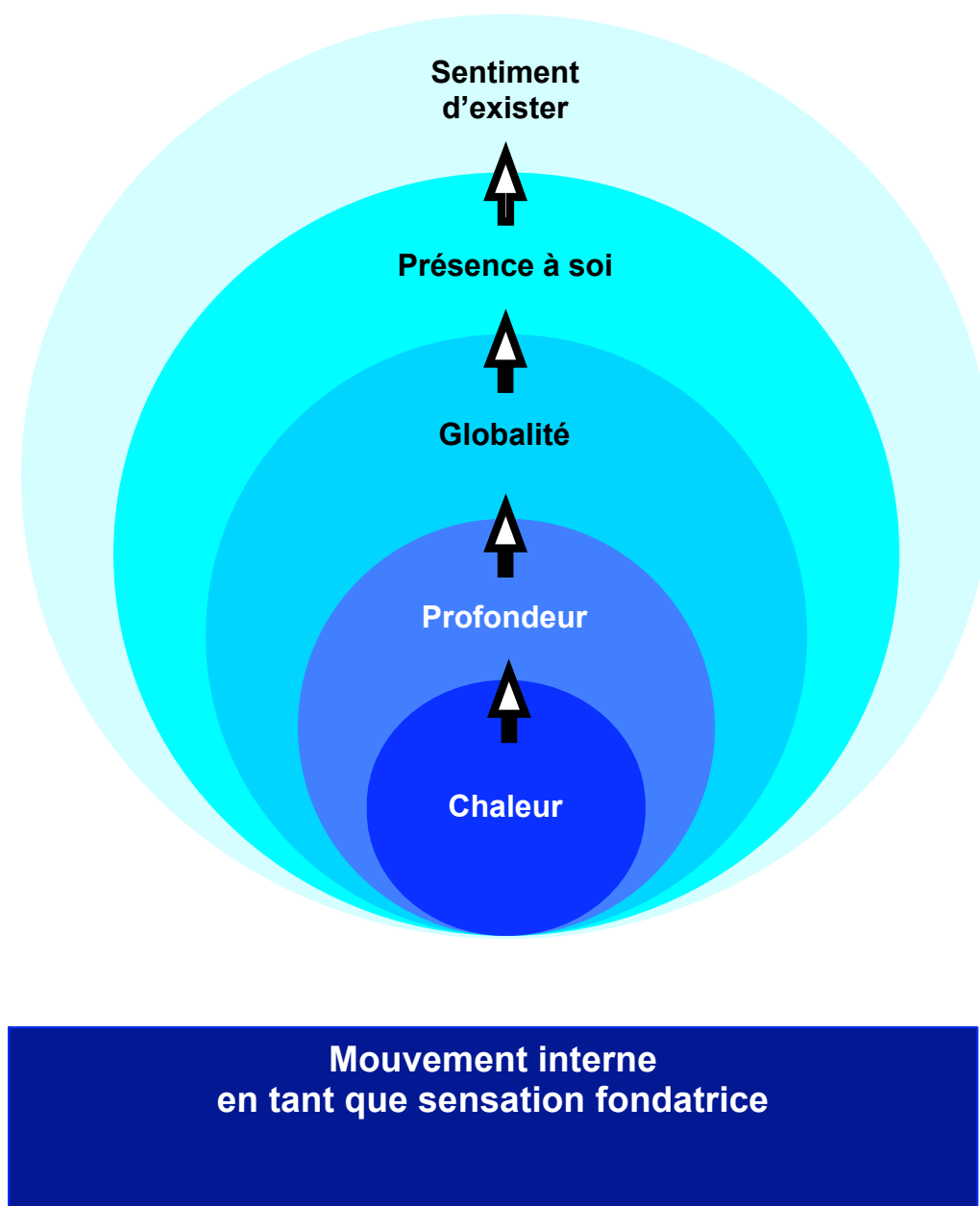
Contemporainement à l'expérience du mouvement interne, vont se déployer des contenus de vécu particuliers : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Par l'intermédiaire de l'action pédagogique du praticien, certains aspects de ce paysage perceptif, ces contenus de vécus, vont prendre un statut de découverte existentielle. Danis Bois, encore : « 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.*).

Dans le processus de découverte et de reconnaissance du sensible, il semblerait que les vécus de chaleur, de profondeur et de globalité constituent la première étape de cette rencontre. La chaleur est régulièrement évoquée comme une « douce chaleur interne qui se déplace dans l'intériorité », comme une « vague de chaleur » qui « traverse le corps » et « imprègne la matière » (Bois, 2007, p.298-299). Cette chaleur s'accompagne d'un sentiment « de confiance, de sécurité » (*ibid.*). Elle rassure, nourrit et apporte un bien-être.

La profondeur se dévoile en différents degrés. Dans les termes des participants de la recherche de Danis Bois, cette profondeur renvoie au « *plus profond de soi-même* » et ouvre à l'expérience d'une « *nouvelle intimité* », dans laquelle se livre « *un dialogue profond avec soi-même* ». Une participante précise : « *Je suis touchée au fond de moi-même [...] une sensation d'être entrée dans ma propre maison, de rentrer chez moi* » (T1, cité par Bois, 2007, p.300). La rencontre avec cette profondeur de soi est initiatrice de transformation en ce sens qu'elle « signe une rupture avec une ancienne manière d'être qui se révèle au grand jour au moment où l'étudiant pénètre la profondeur » (Bois, 2007, p.300). C'est ainsi qu'un autre participant se prononce à ce sujet : « *Le fait de redonner la place à cette profondeur qu'offre le mouvement interne m'a permis de m'ouvrir à de nouveaux regards me concernant et concernant les autres* » (F1, cité par Bois, 2007, p. 300).

La profondeur se donne donc à vivre comme signant un changement concret. Elle véhicule une nouvelle manière d'être à soi, ouvrant sur une nouvelle nature d'implication et d'intimité, avec soi-même, comme avec les autres.

Figure 1 : la spirale processuelle du rapport au sensible
Dynamique des contenus de vécu (Bois, 2007, p. 289)



L'expérience de la globalité renvoie elle aussi à une grande richesse. En termes de contenus de vécu, elle apporte tout d'abord une unification des différentes parties du corps au sens de l'établissement d'un lien de présence entre des segments qui par contraste, apparaissent comme s'étant tenus isolés les uns des autres jusqu'ici. La globalité renvoie également à la rencontre avec un « *volume intérieur* » qui se dilate ou encore avec le ressenti des « *contours* » qui délimitent la personne par rapport à son environnement.

En termes de déploiement de nouvelles manières d'être, les effets de cette unité de soi méritent d'être soulignés car ils exercent directement leur influence sur le rapport au monde et à autrui. Citons un autre participant de la recherche de Danis Bois : « *Vivre l'expérience de mes contours de l'intérieur m'a permis de me délimiter face à moi, au monde et aux gens. Je n'étais plus envahie. Je pouvais me situer dans un espace qui est mon corps* » (W1, cité par Bois, *Ibid.*). Les participants la même recherche mentionnent clairement qu'il naît de cette rencontre avec une unité de soi, un sentiment de solidité. Enfin, le mouvement interne qui facilite l'expérience de la globalité est aussi facteur d'unification du corps et du psychisme : « *Le mouvement interne a eu un autre statut pour moi alors, j'ai pris conscience qu'il unifiait mon corps à mon esprit* » (G1, cité par Bois, pp. 291-294). Nous assistons ici à la description de l'expérience de l'accordage somato-psychique.

Quatrième niveau de la spirale processuelle, la « présence à soi » est un contenu de vécu explicitement nommé par les participants de la recherche de Danis Bois : « *Je me surprénais à vivre des moments de grâce et de plénitude, de présence totale à moi-même que je n'avais jamais vécu auparavant* » (G1, cité par Bois, *ibid.*). Il est important de préciser que cette expérience de la présence renvoie également à un rapport renouvelé à la temporalité. La personne cesse d'être dans la remémoration d'un passé, dans la projection vers un futur ou encore dans le constat d'un écart entre ce qu'elle vit au présent et ce qu'elle attendait de vivre. Ces trois attitudes qui sont autant de possibilités de la pensée humaine viennent bien souvent installer une distance entre la personne et son immédiateté, l'éloignant par là-même de « ce qui est ». Une des forces de la psychopédagogie perceptive est de proposer un rendez-vous avec « *une sensation temporelle, juste à l'intérieur de moi* » et « *qui naît d'un présent incorporisé* » (J1, cité par Bois, *Ibid.*). Cette aptitude sera importante en relation à autrui car nous pouvons en attendre qu'elle offre des voies de passage pour accéder au présent de la relation, et non pas se laisser absorber péjorativement dans des mécanismes de ressassement du passé ou de fuite dans un futur projeté par exemple. Profitons-en également pour préciser que la donnée de cette présence à soi s'accompagne de l'expérience d'une présence aux autres : « *à partir d'elle [l'intériorité], l'être pouvait se manifester, devenir présence à soi et à l'autre* » (L1, cité par Bois, *Ibid.*).

En termes de manière d'être, la présence à soi renvoie tout d'abord à un plaisir d'être avec soi-même : « *Je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie* » (A1, cité par Bois, *Ibid.*). Cette donnée d'une réciprocité savoureuse avec soi-même est capitale pour notre étude car dans bien des couples, chaque partenaire a une tendance à attendre de l'autre qu'il lui procure ce même bien-être. Il y a là une « charge » bien lourde qui pèse sur la relation et qui parfois peut empêcher le bien-être-ensemble de se déployer pleinement. Autre caractéristique de l'état de présence à soi, il véhicule la découverte pour la personne 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, cité par Bois, *Ibid.*). Là encore, la possibilité de cet ancrage identitaire offre un apport exceptionnel dans le projet de vivre au milieu des autres et donc auprès des personnes signifiantes. En effet, on peut supposer qu'une personne qui a la chance de se rencontrer par l'intermédiaire d'une relation intra personnelle, attendra moins de son conjoint sur ce plan là.

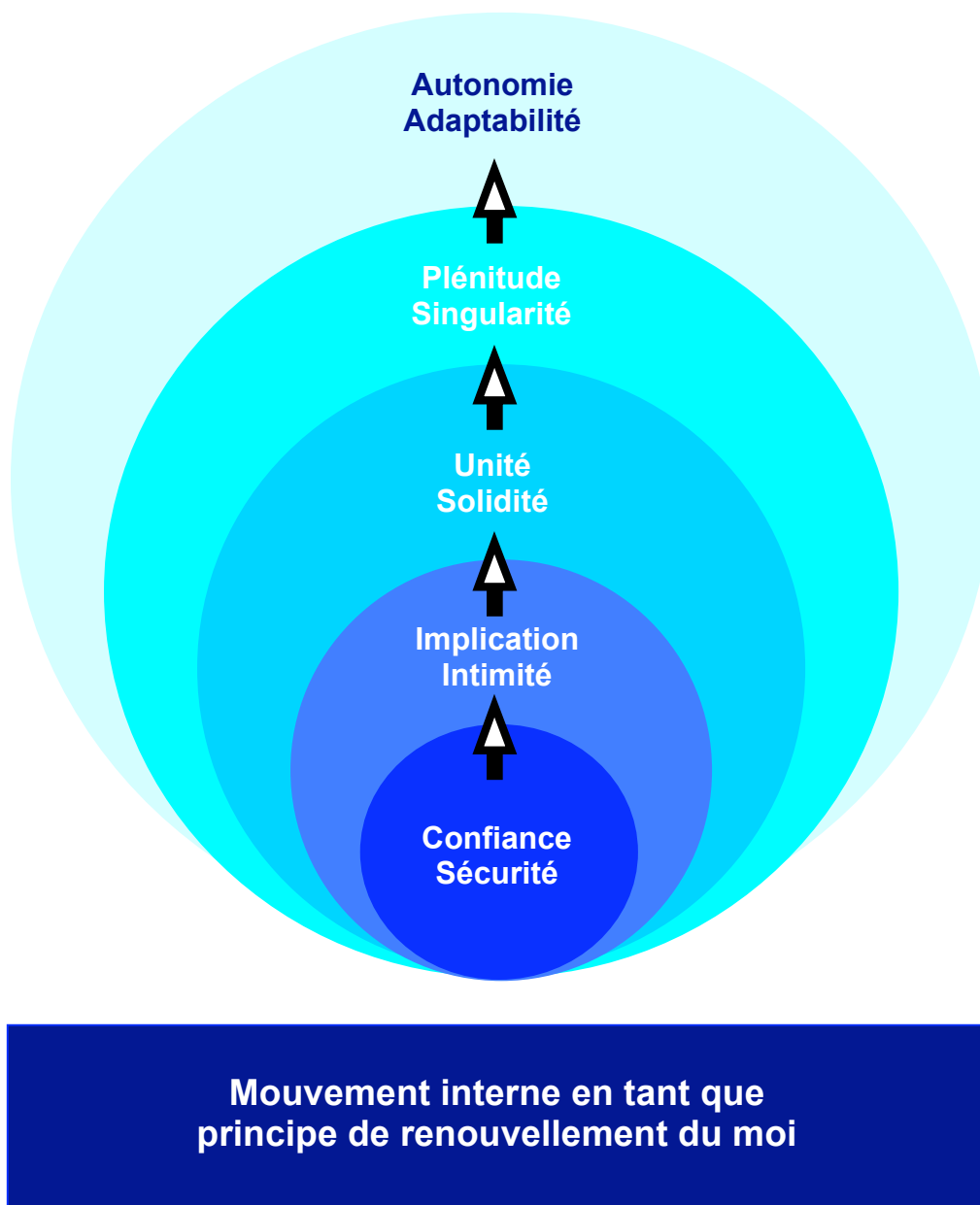
Dernier élément de la spirale processuelle, le « sentiment d'exister » renvoie à une expérience inédite d'un « je suis » à laquelle le corps sensible apporte une contribution essentielle. A1, participant de la recherche de Danis Bois, s'exprime ainsi : « *J'ai le sentiment d'exister avec un corps, des sensations [...] J'ai un corps avec un éprouvé, une vie, une existence dans tout mon être. [...] Je suis dans mon expérience* » (*Ibid.*). Cette intensité d'être, par contraste, fait apparaître la carence, le manque de sentiment d'existence qui peut accompagner l'absence de rapport au sensible. Un autre participant s'exprime à ce sujet de façon très touchante : « *Mais qu'est-ce qui me manque ? [...] C'est moi-même qui me manque. [...] Quel bonheur et quel choc de découvrir cela* » (T1, cité par Bois, *Ibid.*). Les participants sont très clairs : c'est le rapport au sensible qui donne accès à ce sentiment d'exister renouvelé. Pour B1 par exemple : « *Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible qui me le permet* » (cité par Bois, *Ibid.*).

En termes de renouvellement des manières d'être, Danis Bois dégage de ces données deux éléments : l'autonomie et l'adaptabilité. L'autonomie renvoie au prolongement de la singularité évoquée précédemment dans une affirmation de soi. Un praticien en psychopédagogie perceptive évoque ici l'expérience d'« *exister en temps que personne unique, non fusionnée, non identifiée à autre chose que moi-même* » (R1, cité par Bois, *Ibid.*). De notre point de vue, ce sentiment d'exister fondé sur le rapport à l'être profond vient équilibrer la donnée classique de l'assise narcissique du moi – entendue ici dans le sens constructif d'une stabilité identitaire. Il en va de même vis-à-vis du sentiment d'exister qui naît du regard et de l'attention des autres posé sur soi. Le sentiment d'exister qui naît du rapport au sensible permet de redonner sa juste place au regard et à la présence d'autrui. Encore une fois, s'il y a là la potentialité d'un meilleur « savoir-vivre-avec-soi », il y a également selon nous une voie de passage pour un « savoir-vivre-avec-l'autre » plus équilibré.

En ce qui concerne l'adaptabilité, celle-ci se déploie dans la mesure où les enjeux identitaires trouvent une plus juste proportion dans les interactions de la personne avec son contexte de vie. La définition de soi est alors moins dépendante de l'extériorité ou encore de mécanismes psychologiques stéréotypés et qui conditionnent, bien souvent, les réponses données aux événements – un exemple en serait la tendance à la dévalorisation ou encore à la survalorisation. La personne peut s'articuler de façon plus créative avec les situations qui sont celles de son quotidien. Pour W1 par exemple : « *Les événements qui m'arrivent ne sont plus déstabilisants 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* » (cité par Bois, *Ibid.*)

Nous avons rassemblé ces nouvelles manières d'être dans la figure 2 qui reprend la spirale processuelle d'accès au sensible, mais cette fois-ci, en mettant en avant la dimension existentielle de l'expérience vécue.

**Figure 2 : Dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au sensible.
Renouvellement des manières d'être à soi d'après (Bois, 2007, p. 289)**



Approfondissement de la notion de renouvellement du moi

Dans cette figure, le mouvement interne apparaît à nouveau en tant que vécu fondateur mais à travers cette fois-ci sa fonction de principe de renouvellement du moi. Ce processus de renouvellement a été amplement illustré dans les lignes qui précèdent. Il renvoie à l'expérience de la transformation et nous souhaitons en rappeler les caractéristiques telles qu'elles sont évoquées par Danis Bois dans son ouvrage *Le moi renouvelé*. Pour qu'il y ait renouvellement, il faut ainsi réunir quatre conditions :

- la présence du mouvement interne ;
- la conscience de ce même mouvement;
- la conscience des effets du mouvement interne ;
- l'accompagnement actif de ces mêmes effets.

Citons les propos de l'auteur : « Le moi renouvelé est ce que devient l'identité individuelle quand quatre conditions sont réunies chez la personne : que son corps soit habité par le *mouvement interne*⁵, que sa conscience soit *éveillée* activement à percevoir ce mouvement interne, qu'elle ait accès à l'*éprouvé* issu du mouvement interne et enfin qu'elle accepte d'accompagner pleinement le *processus actif de transformation* véhiculé par le mouvement interne » (2006, p. 157) La présence du mouvement interne est principalement du ressort du praticien en psychopédagogie perceptive. Il propose des cadres d'expérience propices à l'éveil de cette force de vie interne.

La « conscience active » qui va se poser sur le mouvement interne est une aptitude qui doit elle aussi s'éveiller. Nous entrons là dans la dimension pédagogique de notre approche : la personne doit « percevoir *consciemment* son propre mouvement interne et pouvoir en faire l'expérience de façon régulière, voire permanente. Développer une conscience claire et distincte des manifestations internes du corps demande un entraînement plus ou moins long (selon les personnes), et justifie toute la dimension pédagogique de la méthode proposée » (*Ibid.*, p. 158).

La conscience du mouvement interne, comme celle de ses effets, renvoie à la capacité de percevoir l'immédiat du corps. Insistons sur le défi que représente cet accès à l'immédiateté : « Nos patients témoignent d'ailleurs souvent qu'ils ont le sentiment de subir leur vie, sans parvenir à en tirer des informations. L'immédiateté leur échappe, leur perception est toujours décalée ; ils réfléchissent « après », ils perçoivent les conséquences *a posteriori* ou, au contraire, ils anticipent en permanence les conséquences de leurs actes à venir... Mais pendant l'acte, confient-ils, ils ne perçoivent pas, ils ne *se* perçoivent pas. Comme s'il y avait une véritable infirmité face à l'immédiateté » (*Ibid.*, p. 160). Nous l'avons évoqué lors de l'examen du vécu de la présence à soi, l'acte perceptif s'accompagne d'un ancrage temporel et devient source d'informations précieuses pour la personne. Danis Bois précise : « Le moi renouvelé est le moi qui est capable de capter toute information qui naît du présent, d'en saisir le sens et de se laisser transformer par elle. Avec cette conception, la

⁵ C'est l'auteur qui souligne.

représentation d'un moi permanent, immuable, laisse la place à un moi mouvant, adaptable, théâtre d'un constant processus dynamique d'évolutivité » (*Ibid.*, p. 160).

Enfin, « l'accompagnement actif » met en scène tout d'abord la capacité de la personne d'enclencher un processus de réflexion autour de son expérience perceptive. Pour le fondateur de la psychopédagogie perceptive : « Il ne s'agit pas seulement de changer le rapport au corps ; il s'agit de changer le rapport au corps pour changer le rapport à ses idées. Il s'agit de changer réellement de 'positionnement somato-psychique'⁶ » (*Ibid.*, p. 163). S'il se fonde sur un enrichissement de la perception du corps, le renouvellement du moi passe par une réelle transformation des représentations. Les recherches menées au Cerap précisent les enjeux de cette transformation (Bois, 2007, *op. cit.*). Précisons simplement ici que cette transformation ne va pas sans mobilisation d'un effort. Danis Bois témoigne (2006, *op. cit.*, p.166) :

Pour avoir la force d'apprendre, il faut avoir la force d'aller dans ce que l'on ne connaît pas. Cela ne pose pas de problème à un enfant, qui n'a aucun enjeu à changer de point de vue. Mais pour l'adulte, l'enjeu est énorme : il doit changer ses repères, il a l'impression que, pour accéder à une idée nouvelle, il doit faire mourir une autre idée. Quand ce qui a été vécu dans l'expérience vient contredire les idées existantes, il faut un temps de latence parfois long pour gérer les réactions de rejet ou de tiraillement et accepter l'information nouvelle.

Nous verrons que ces enjeux sont particulièrement forts quand le renouvellement tente de s'exercer dans la sphère des relations signifiantes et en particulier dans les relations de couple.

Terminons cet examen rapide de la notion d'accompagnement actif en nous interrogeant sur la dimension du « projet » : au contact de cette rencontre avec la « dynamique d'évolutivité » du moi, la personne fait-elle le choix d'inscrire ce déploiement dans un véritable projet de vie ? Ou au contraire, cette découverte reste-t-elle l'expérience d'un moment, d'un temps privilégié mais qui ne se verra pas donné le prolongement qu'il mériterait peut-être et qui serait nécessaire à l'actualisation des potentialités entrevues ? La définition claire d'un projet de vie centré sur le rapport au sensible ne peut que venir faciliter l'accompagnement du processus de la transformation. Ce projet vise à ce que l'enrichissement des représentations perceptives, motrices et comportementales gagne le secteur du rapport aux autres et vienne modifier le regard sur les événements. Pour Danis Bois, il est clair que l'expérience d'enrichissement perceptif que propose la psychopédagogie perceptive et le processus de renouvellement qui lui est associé n'ont pas pour vocation de ne vivre que le temps de la rencontre entre le praticien et son patient devenu étudiant de lui-même : « ce renouvellement est mis à l'épreuve de la vie quotidienne » (*Ibid.*, p. 165). Encore faut-il ici que la personne choisisse comme projet de laisser la sphère d'influence du sensible s'étendre jusqu'aux secteurs clés de sa vie.

Notre enquête a précisément comme objectif de cerner dans quels termes ce processus de renouvellement du moi vient s'exercer dans le secteur de la relation de couple.

⁶ C'est l'auteur qui souligne.

CHAPITRE 4 : ATOUR DE LA RECIPROCITE

ACTUANTE

Parmi les concepts centraux de la psychopédagogie perceptive que nous devons convoquer dans notre réflexion théorique, la notion de « réciprocité », et plus particulièrement de « réciprocité actuante », tient une place centrale car elle cristallise un regard particulier sur le champ de la relation. En tant que discipline mettant en jeu l'accompagnement d'une personne ou d'un groupe par un praticien, la psychopédagogie perceptive propose des modalités de relation d'aide qui, nous le verrons, lui sont particulières. Cette relation d'aide fait l'objet d'une exploration et d'un apprentissage par les étudiants-praticiens. Une fois formés à cet art de la relation soignante et formative, les praticiens la mettent en œuvre dans leurs champs d'activités respectifs, la santé, l'éducation ou les arts.

La réciprocité en psychopédagogie perceptive : une source d'inspiration pour les relations quotidiennes

Très vite, nombreux sont les professionnels, voire les étudiants en somato-psychopédagogie, qui sont frappés par la qualité de cette relation d'aide, par sa profondeur et sa subtilité. La surprise tient peut-être autant à l'expérience de rejoindre autrui là où lui-même ne saurait se découvrir seul, qu'à la façon dont le praticien s'éprouve lui-même au sein de cette relation.

La découverte d'une nouvelle modalité de rapport à soi et à son patient ou élève devient alors, pour beaucoup de praticiens, une source d'inspiration pour leur vie relationnelle. Pour les uns, c'est la qualité de présence dont ils ont bénéficié durant un traitement qui leur ouvre un espace nouveau tant celle-ci est savoureuse, constructive et supportante. Pour d'autres, c'est l'art du dialogue et de la présence à l'autre, expérimentés lors de l'exercice de leur profession, qui met en évidence à la fois les magnifiques potentialités relationnelles qui sont les leurs et les effets bénéfiques de celles-ci sur les personnes accompagnées. Pour l'homme ou la femme derrière le praticien, il y a là un horizon vers lequel il peut être motivant de tendre dans le projet de bonifier l'ensemble de ses interactions relationnelles. Voici en quels termes une praticienne ayant plus d'une dizaine d'années d'expérience se prononce à ce sujet, dans son journal de recherche⁷ : « *Pourquoi*

⁷ Cette personne fait partie des praticiens-chercheurs du Cerap mais n'est pas l'un des participants de notre enquête.

est-ce que je ressens un écart si grand entre mes capacités relationnelles comme thérapeute et celles que je déploie au quotidien, surtout avec les très proches ? »

La perception de cet écart apparaît par contraste. En effet, il ne s'agit pas de la visée d'un idéal, d'une modalité relationnelle qui relèverait d'un imaginaire, avec toutes les projections que l'on est en droit d'attendre dans une telle dynamique. Non, il s'agit bien d'un questionnement naissant de l'expérience, d'une qualité relationnelle tangible, éprouvée. Notre praticienne poursuit : *« Comment rapprocher ma façon de faire en traitement de ma façon de faire ordinaire dans ma relation à l'autre ? Je n'aime pas me voir capable d'autant de pertinence dans la rencontre thérapeutique et si peu habile dans mes relations avec mes proches. Je voudrais amener jusqu'à mes relations quotidiennes mon savoir faire de thérapeute. »*

Les enjeux sont-ils bien posés ? S'agit-il vraiment pour notre praticienne de transférer un « savoir-faire de thérapeute » dans ses relations quotidiennes, en particulier avec ses proches ?

Peut-être l'enjeu n'est-il pas tant dans le transfert d'un savoir-faire thérapeutique que dans la 'bonification' des relations personnelles par la qualité de présence que notre praticienne reconnaît offrir dans ses traitements. Laissons-la préciser : *« Je découvre avec l'observation de cette journée de travail, que comme thérapeute, mon but est la rencontre. C'est cela qui me motive et guide mon travail. On a un outil merveilleux de rencontre, avec cette qualité de présence que l'on a développée et sur laquelle on s'appuie pour rencontrer l'autre. C'est quand cette sorte de rencontre est là que la réciprocité actuante s'instaure. Et ce lieu de rencontre est le lieu d'accomplissement de la personne, de mon patient comme de moi même. Quand je travaille de là, tout est possible. Il me vient soudain à l'esprit que ma posture relationnelle avec mes proches n'est pas souvent la rencontre, car elle est considérée comme acquise !!!! Une idée à creuser sûrement! »*

En résumé, que nous apprend la confidence de notre praticienne et qui peut être utile à notre recherche en cours ? Que la pratique de la psychopédagogie perceptive ouvre à la possibilité d'une rencontre de grande qualité avec les personnes accompagnées sur le plan professionnel, avec les patients-apprenants. Et cette qualité de rencontre est attractive au point d'amener le praticien dans le projet d'une 'bonification' des ses modalités relationnelles avec ses proches.

Allons jusqu'à poser la question suivante : la relation amoureuse ne gagnerait-elle pas elle aussi en qualité si elle pouvait bénéficier de cette nature de 'présence', si elle pouvait être elle aussi le terrain d'expression d'une 'réciprocité actuante' ? Il est vrai que la question peut être inversée. Quelle serait le changement d'attitude qui permettrait au rapport amoureux de s'inscrire naturellement dans une rencontre des présences, telles que celles qui se donnent à vivre dans les moments privilégiés de l'accompagnement thérapeutique ou formatif ?

Mais est-ce véritablement si simple ? Les enjeux spécifiques des relations significantes et en particulier des relations amoureuses – implication personnelle et affective, rapport à l'amour, sexualité – n'imposent-ils pas de repenser globalement et de façon créative le carrefour qui se cherche entre rapport au sensible et relation de couple ?

Quoiqu'il en soit, il est ici question de la possibilité d'un savoir-vivre-ensemble qui s'exprime au-delà de l'espace et du temps du strict accompagnement professionnel. Se mettre en chemin en ce sens relève certes d'un processus de renouvellement du moi, mais tout autant d'une dynamique de renouvellement de la relation, de « renouvellement du nous ».

Tableau 5 : La réciprocité actuante : une source d'inspiration pour la vie quotidienne

Secteur de vie	Constats et interrogations
Champ de l'activité professionnelle	la réciprocité actuante : fondement de la relation soignante et formatrice entre praticien et patient/apprenant
	rejoindre autrui là où lui-même ne saurait se rejoindre
	s'éprouver soi-même au sein de cette modalité relationnelle
	actualiser ses potentialités relationnelles
	être rejoint, en tant que patient/apprenant, dans une qualité de présence savoureuse, constructive, supportante
	la réciprocité actuante : un lieu d'accomplissement de l'autre comme de soi
Champ de la vie privée	la perception par contraste des carences au sein des modalités relationnelles quotidiennes
	le projet de bonifier les interactions avec les proches
	tenter le transfert du « savoir-être-en-relation » du champ de la vie professionnelle vers le champ de la vie privée
	s'ouvrir à une nature de rapport amoureux qui permettrait la rencontre naturelle des présences
	vers un « renouvellement du nous »

La réciprocité actuante : une modalité d'échange fondée sur une subjectivité corporéisée

Attelons-nous à dilater le concept de réciprocité actuante pour en apercevoir les spécificités et les implications. Nous commencerons par la dimension de la réciprocité et aborderons plus loin la signification du qualificatif « actuante ».

Dans le vaste domaine de la relation d'aide, les modalités d'échange entre personnes sont multiples. « La psychanalyse pose cette relation sur le mode du transfert et du contre-transfert, la psychologie humaniste

préconise une relation d'empathie et de congruence entre deux personnes [...]. En ce qui nous concerne, nous parlerons de la **réciprocité actuante** pour exprimer ce lieu d'échange commun entre un praticien et un patient qui valorise le rapport à la subjectivité corporéisée. La réciprocité actuante n'évacue pas l'empathie, mais elle l'enrichit » (Bourhis, 2007b, p.1). Il est clair que nous nous situons dans le prolongement des approches humanistes à ceci près que la psychopédagogie perceptive propose de placer le lieu de l'échange dans une « subjectivité corporéisée » (*ibid.*), prolongeant par là le recours à la dimension « organismique » chère à Rogers (1998). Dans notre approche, le corps est central, à la fois terrain d'interaction, lieu de perception et moyen d'accès à la connaissance. Les cadres d'accompagnement de la psychopédagogie perceptive font délibérément appel à la médiation corporelle, que ce soit la thérapie manuelle, la médiation gestuelle ou encore le travail introspectif. Dans les trois cas, le corps entre en scène. Jusque dans l'échange verbal, l'expérience de la relation reste ancrée corporellement. Voilà pourquoi nous tenons au terme de subjectivité corporéisée.

D'autre part, rappelons qu'en psychologie, la modalité empathique est réputée infra-consciente. Par contraste, la réciprocité s'accompagne pour nous d'une véritable lucidité perceptive (Bois, 2007, *op. cit.*).

Il est une autre spécificité de la réciprocité actuante que la définition qui suit donne à voir : « Il s'agit d'une qualité de relation particulière qui apparaît au moment où deux personnes entrent en relation avec elles-mêmes au cœur de leur subjectivité corporéisée dans l'enceinte d'une relation d'aide » (Bourhis, 2007b, p.2). L'accent est ici posé sur la relation que chacun entretient avec lui-même. La réciprocité qui se livre entre le praticien et l'accompagné semble ici seconde. Peut-être est-elle le résultat de deux réciprocités de nature intra personnelle qui s'accordent, à la faveur d'un projet de rencontre ? Retenons pour le moment que parler de réciprocité interpersonnelle implique tout autant rapport à soi en présence de l'autre que relation à l'autre.

Quelle est alors la nature du liant entre les personnes ? Elle prend tout d'abord la forme d'« informations circulantes ». Danis Bois précise à ce sujet : « La voie de circulation des informations internes emprunte le substratum subjectif du mouvement interne, animation lente, mouvante et incarnée dans la matière des deux acteurs » (cité par Bourhis, *ibid.*). Le mouvement interne fait ici la démonstration de sa fonction unifiante, installant un lien sensible entre les partenaires. L'établissement de ce liant va-t-il pour autant de soi ou nécessite-t-il de la part des partenaires une participation active ? Nous y reviendrons ultérieurement.

Une telle relation est souvent qualifiée de « vivante » par les praticiens dans la mesure où elle semble dotée d'une évolutivité qui lui est propre et que les partenaires gagnent à épouser : « Nous assistons là à ce que nous appelons une 'information circulante', c'est-à-dire une information interne qui circule entre le patient et le praticien et qui par la grâce de cette relation se bonifie, évolue et se potentialise chez les deux protagonistes » (Bois cité par Bourhis, *ibid.*). Le lecteur pourrait être tenté de ne voir dans le terme « information » qu'une donnée froide et anonyme. Ce pourrait être par exemple l'état tensionnel d'une région du corps du patient que le psychopédagogue capterait sous ses mains; ou encore la résistance tissulaire face à laquelle le praticien doit mobiliser une force pour maintenir le dialogue.

Ne nous y trompons pas. Si la réciprocité actuante permet effectivement l'accès à des paramètres précis de l'état tonique de la personne accompagnée, la réduire à son aspect informatif ne serait pas rendre justice à la dimension qualitative de résonance de cette réciprocité, à la dynamique vitale qui l'anime, à la profonde humanité qui s'y déploie et au don de présence qui s'y vit. Certes, il y a liant sensible par le biais des informations circulantes, mais il y également lien vivant, au sens d'un accès partagé à ce que les praticiens décrivent comme étant une profondeur en mouvement, émouvante, et qui donne le sentiment d'être en relation avec la vie même.

Il y a lieu de parler ici d'une véritable communication non verbale dans une rencontre, qui peut s'amorcer à la faveur d'un dialogue tissulaire, et qui se déploie progressivement, dans une intersubjectivité consciente et habitée, dans une résonance des présences. Le mouvement interne est au cœur de cette rencontre, au point que cette interaction entre praticien et apprenant qui s'offre dans le visible comme une rencontre à deux, se donnerait plutôt à ressentir dans l'invisible comme une rencontre à trois : accompagnant, accompagné et mouvement interne. Le débat reste ouvert ; il s'agit peut-être dans un premier temps d'une rencontre à quatre : le praticien et son mouvement interne d'une part, le patient et son mouvement interne d'autre part. Le mouvement interne apparaît alors comme l'ingrédient incontournable de la présence à soi de chacun des partenaires pour se révéler ensuite comme le liant évolutif d'une relation qui se déploie.

Dans les mots de Danis Bois : « Ce lieu d'échange intersubjectif génère une influence réciproque, évolutive qui circule entre le 'touchant' et le 'touché' et entre le 'touché' et le 'touchant' selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante » (cité par Bourhis, *ibid.*). Certes, il s'agit ici d'un « touchant-touché » de nature première manuelle mais la réciprocité actuante confère à vivre la possibilité de toucher par le biais de sa propre présence et d'être touché par la présence de l'autre, que le contact soit tactile ou pas. Ces deux qualités de la réciprocité – évolutive et touchante – contribuent considérablement au sentiment d'exception qui se dégage bien souvent des rencontres vécues dans l'espace d'accompagnement de la psychopédagogie perceptive, sentiment clairement évoqué par notre praticienne, plus haut.

À la faveur de la réciprocité, il y a enrichissement du vécu, de la présence au vécu et de l'horizon de sens qui s'en dégage : « Le patient comme le praticien évolue simultanément dans le mode de préhension des sensations, dans le développement des degrés de conscience et dans la saisie des significations grâce à cette nature de relation » (Bourhis, *ibid.*). Nous verrons plus loin que ces trois dimensions de sensations, de degré de conscience et de signification vont fournir le socle à de nouveaux processus d'apprentissage, concourant au développement de la personne et de ses rapports à autrui.

Revenons au lieu d'échange qui apparaît à la faveur de la réciprocité actuante. De quelle nature de rencontre s'agit-il alors ? S'il est vrai que « le praticien et son patient vivent simultanément, en conscience et de manière incarnée une expérience corporelle commune » (Bois cité par Bourhis, *ibid.*), sommes-nous en

présence d'une relation fusionnelle ? La notion d'expérience commune peut en effet prêter à confusion. L'instauration d'une modalité fusionnelle serait de plus préjudiciable à la dynamique de relation d'aide. En réalité, « l'expérience commune traduit le partage d'un fond commun perceptif qui se situe en amont des modes de relation affectif ou émotionnel traditionnels, lesquels feraient obstacle à l'instauration d'un climat de réciprocité actuante » (*Ibid.*).

Tableau 6 : La réciprocité actuante : un unifiant entre les personnes en présence

donnée d'un fond commun perceptif fondé sur le rapport au mouvement interne
expression du principe unifiant du mouvement interne
informations circulantes empruntant le substratum du mouvement interne - dimension informative - dimension de résonance
relation d'influence réciproque entre le « touchant » et le « touché »
relation d'évolutivité entre les personnes en présence
enrichissement du vécu, de la présence au vécu et de l'horizon de sens qui s'en dégage
importance des cadres extra-quotidiens

À la suite de ce tableau récapitulatif, marquons une pause et mettons ces éléments dans la perspective du projet de recherche qui est le nôtre. Nous savons que les modalités de rencontre expérimentées en psychopédagogie perceptive, avec soi et avec l'autre, inspirent l'élan de les transférer vers les relations interpersonnelles quotidiennes. Rappelons ici les propos de la praticienne citée en début de ce chapitre : « *Il me vient soudain à l'esprit que ma posture relationnelle avec mes proches n'est pas souvent la rencontre, car elle est considérée comme acquise !!!! Une idée à creuser sûrement!* » Si nous prenons notre interlocutrice au mot, il s'agirait donc, dans le projet, d'offrir à ses proches la qualité de rencontre expérimentée en traitement, de soigner tout d'abord la rencontre. En d'autres termes, d'installer les conditions d'une réciprocité actuante avec une personne proche qui n'en deviendrait pas pour autant un patient. Comment dès lors installer ce « fond perceptif commun » ? Plusieurs obstacles surgissent.

Il faudrait tout d'abord parvenir à accéder au mouvement interne. Or celui-ci semble ne se donner qu'à la faveur de conditions extra-quotidiennes. Mon expérience personnelle, ainsi que celle d'un bon nombre de mes collègues, invitent à penser que les conditions extra-quotidiennes ne sont qu'un espace privilégié de découverte et d'instauration d'un rapport de présence à soi, et que cette qualité de présence vient à gagner les secteurs de vie dits quotidiens. Par secteurs de vie quotidiens, nous entendons les situations différentes des cadres d'expériences manuelles, gestuelles, introspectives et verbales propres à la somato-psychopédagogie.

Ainsi, une qualité de présence à soi découverte à la faveur de la thérapie manuelle et explorée dans le cadre d'un travail gestuel codifié, puis libre, peut progressivement diffuser à certains gestes ou actes quotidiens. Ceux-ci quittent alors leur statut d'actes bien souvent automatiques pour devenir de véritables mises en action de soi.

Deuxième sujet d'interrogation, la notion de « mode de relation affectif ou émotionnel ». Autant la réserve quant à de telles modalités en relation d'aide se comprend, autant sortir de l'affectivité ou de l'émotion dans nos relations significantes semble impossible. Et que serait une vie amoureuse sans affectivité, sans émotions ? Si ces modes de relation « font obstacle à l'instauration d'un climat de réciprocité actuante », comme nous l'avons mentionné plus haut, sommes-nous placés devant un dilemme : renoncer à la vie amoureuse pour goûter la rencontre avec l'autre telle qu'elle se donne à vivre dans la réciprocité, ou renoncer à la réciprocité, fondement de la rencontre profonde, pour laisser parler l'élan fort qui nous anime dans la rencontre amoureuse ? À ce stade de notre enquête, nous choisirons de dire que la question n'a peut-être pas trouvé sa formulation la plus fructueuse, la plus heuristique, la plus propice à la découverte.

Le troisième point d'interrogation suscité par les propos d'Hélène Bourhis et de Danis Bois tourne autour de la question de la dynamique fusionnelle. Une fois encore, si celle-ci peut s'envisager comme péjorative, voire dangereuse dans le cadre d'une relation d'aide, que penser du champ de la relation amoureuse, terrain de prédilection de la fusion ? Peut-il y avoir dynamique amoureuse sans fusion, ne serait-ce que temporairement ? Est-t-elle une étape, le délice d'un temps et la calamité d'un autre ? Nous prive-t-elle radicalement des possibles modalités de la présence à soi et de la présence à l'autre ? Est-t-elle trop sauvage affectivement et émotionnellement pour cela ?

Les interrogations qui précèdent ont le mérite de nommer quelques-uns des enjeux qui se font jour au carrefour du rapport au sensible et de la relation interpersonnelle. Toutefois, soulignons que ces réflexions sont menées sur un mode « binaire ». Ce mode encourage en quelque sorte la vision d'une antinomie entre, par exemple, la vie au contact de la présence du sensible et la vie amoureuse. Il sera intéressant de voir en quels termes ces « tensions » entre rapport au sensible et expérience de la relation interpersonnelle significative sont évoquées par les participants de notre recherche.

Revenons à la notion de « liant », de « fond commun » au sein d'une rencontre entre deux personnes. Nous sommes en droit de nous questionner, concernant la vie personnelle, sur l'expérience de la rencontre amoureuse, dans la mesure où celle-ci offre un réel unifiant : l'amour. L'amour ne se présente-t-il pas en effet, au moins dans certains moments privilégiés, sous la forme d'une force qui relie ? N'est-ce d'ailleurs pas à cela notamment que nous reconnaissons notre amour pour quelqu'un ? Dans la rencontre amoureuse, qui n'a pas vécu cette envolée, cette dynamique qui crée de la vie et dilate le cœur au point de modifier le rapport à la distance, au temps, aux habitudes, à soi et à l'autre ? Il sera bon d'interroger plus loin cet état si particulier que tant de personnes ont connu ou connaissent : l'état d'*énamouement* comme le nomme le psychosociologue Alberoni (2005). Peut-être y a-t-il, dans cette force unifiante de l'amour, l'espoir d'une réconciliation entre relation amoureuse et rencontre des présences.

La réciprocité actuante : vers une « fusion défusionnée »

Dans notre exposé théorique sur la réciprocité en psychopédagogie perceptive, nous avons jusqu'ici insisté sur la possibilité d'établir, entre le praticien et son patient, un fond perceptif commun prenant la forme d'un mouvement interne lent et reconnaissable. Nous avons précisé que se donnait alors à vivre entre accompagnant et accompagné une rencontre de très grande qualité, une expérience corporelle commune qu'il ne fallait pas identifier à une expérience fusionnelle. Où se situent les différences, les nuances entre ces deux natures de rencontre avec autrui ?

La réciprocité réussit ce tour de force de concilier un paradoxe : être totalement avec l'autre sans se perdre pour autant. Examinons les deux termes de cette apparente opposition.

Tout d'abord, qu'est-ce qui permet de se sentir totalement avec l'autre ? Il faut approfondir ici la nature du mouvement interne et mettre en avant le principe unifiant qu'il véhicule. Le mouvement interne n'installe pas uniquement un pont entre les interlocuteurs de la relation d'aide, il offre à vivre un lieu animé et vivant où la distance qui les sépare n'existe plus. En restant au plus près de l'expérience qui se livre ici, nous pourrions illustrer cette propriété par une métaphore : quand une vie rencontre une vie, il en résulte la vie, une et enrichie. Ou encore : quand le mouvement rencontre le mouvement, il en résulte le mouvement, un mais bonifié. Par métaphore, il faut entendre ici une formulation qui reste descriptive pour celui qui connaît cette expérience mais qui n'est qu'évocatrice pour la personne qui ne la connaît pas. Être totalement avec l'autre signifie donc ici, se voir donné à vivre une unité dans le rapport à l'autre depuis un fond perceptif commun. Et cette unité n'est pas de la nature de l'illusion duelle, clairement nommée par les psychologues et qui tend à nous faire voir en l'autre l'exact double de nous-mêmes (Hefez, 2002, p.70). L'unité sensible est active et surprenante. Elle défie nos habitudes de percevoir. Elle nous oblige à revoir nos façons d'agir car pour la préserver le temps d'un traitement, il nous faut modifier, ajuster en permanence notre geste manuel, notre accordage psychotonique avec l'autre et également notre qualité de présence qui doit sans cesse épouser l'évolutivité de la relation. Trop présent, et l'autre est étouffé, pas assez et il n'arrive pas à s'exprimer. Enfin, cette unité met à mal nos représentations en venant nous interpellier profondément : comment est-il donc possible de se vivre et de s'exprimer de façon si proche, dans une intimité non contestable et un respect dont on ne se savait pas capable, auprès d'une personne dont nous ne savons presque rien et avec qui nous n'avons ni affinité, ni coup de cœur ? Il y a là trop d'interpellation pour que cette unité dont nous parlons soit de la nature d'une projection, d'une illusion que nous n'aurions pas démasquée et qui viendrait abuser nos sens.

La découverte est donc de taille : il est une modalité de relation, de présence à l'autre, qui permet de le rejoindre pleinement. Danis Bois n'hésite d'ailleurs pas à parler d'amour en ces circonstances : « C'est une bienveillance totale envers l'autre qui est demandée. L'absence de jugement est encore trop faible ; c'est d'amour qu'il s'agit, non pas pour l'autre en tant qu'individu mais pour le devenir qu'il représente, pour la

potentialité qui demande à naître en lui. » (Bois, 2006, p. 176). Et il en va de même pour de nombreux praticiens.

Posons dès lors les questions suivantes : pourquoi cette modalité de rencontre ne participerait-elle pas à la rencontre amoureuse ? Et quelles seraient les conditions pour cela ?

Tableau 7 : Vers une fusion défusionnée

Être totalement avec l'autre	présence d'un fond perceptif commun
	accès à un lieu animé et vivant où la distance qui sépare n'existe plus
	quand une vie rencontre une vie, il en résulte la vie, une et enrichie
	quand le mouvement rencontre le mouvement, il en résulte le mouvement, un mais bonifié
	savoir s'ajuster en permanence
	proximité, intimité, respect, au-delà des affinités
	en amont des modes affectif et émotionnel
Sans se perdre pour autant	importance du rapport singulier que chacun entretient avec le fond perceptif commun
	résonances, tonalités et significations singulières liées au contexte et à l'horizon biographique de chacun
	présence à soi dans son expérience de la relation à l'autre
	présence à l'unité entre soi et l'autre
	présence à l'autre différent

Revenons au deuxième terme de notre paradoxe : être totalement avec l'autre « sans se perdre pour autant ». Quels sont les éléments qui contribuent à ne pas se perdre ? Il faut les chercher du côté du rapport singulier, personnel et unique que chacune des personnes en présence va entretenir avec le « fond perceptif commun ». Hélène Bourhis précise : « la nature du rapport que chaque personne instaure avec ce mouvement interne livre des tonalités singulières. Ainsi, on peut dire que chaque personne a un rapport singulier au contact de ce fond perceptif commun » (Bourhis, 2007b, p. 2). Illustrons cette donnée en précisant par exemple que le rapport à la lenteur commune s'accompagnera pour le praticien d'un sentiment de confiance là où se donnera à vivre pour le patient un étonnement, dans un tout premier temps. Au fil du traitement, cet étonnement pourra laisser la place à de l'apaisement, état que le praticien expérimentera lui aussi. Mais l'apaisement vécu par le

patient viendra agir sur des tensions et problématiques qui lui sont propres, alors que pour le thérapeute, il signera une évolutivité favorable dans son accompagnement.

Le fond perceptif commun a donc cette double propriété d'installer une unité vivante entre les partenaires de la relation d'aide, mais encore de renvoyer chacun à une résonance singulière et à des faits de conscience qui lui appartiennent en propre. D'où notre audace justifiée de parler d'une « fusion défusionnée ». Comment le mouvement interne réussit-il cet exploit ? Il semblerait que le rapport au sensible nous offre ici encore l'accès à un inconcevable. Et celui-ci se dévoile, prends corps à travers la modalité de la présence, sous un triple visage : présence à soi dans son expérience de la relation à l'autre, présence à l'unité entre soi et l'autre et enfin, présence à l'autre différent.

La réciprocité actuante et quelques enjeux d'apprentissage

À la faveur des développements posés jusqu'ici, la réciprocité livre progressivement son visage. Mais qu'en est-il de sa qualité « actuante ». Nous resterons simple.

L'adjectif renvoie d'abord à la nature du mouvement interne fréquenté ici et aux processus qui l'accompagnent : « La voie de circulation des informations internes emprunte le substratum subjectif du mouvement interne, animation lente, mouvante et incarnée dans la matière des deux acteurs. [...] On comprend que la notion 'actuante' est importante car le substratum subjectif est un mouvement et la relation à celui-ci donne accès à des informations mouvantes qui elles-mêmes génèrent un processus de transformation d'état en temps réel de l'expérience chez les deux personnes » (Bois cité par Bourhis, *ibid.*).

Ensuite, il y a de la part des personnes en présence la nécessité de veiller à des conditions favorables ; il s'agit ici pour les partenaires d'être les « acteurs » de ces conditions qui sont résumées en somatopsychopédagogie sous le terme de « neutralité active » (Bois, Austry, 2007, *op. cit.*).

Pour le praticien par exemple, l'activité « consiste [...] à mettre en place les cadres d'expériences manuelles, gestuelles, introspectives ou verbales succinctement présentés plus haut, ce qui constitue une interaction forte avec [...] ses patients ou ses élèves » (Humpich, Bois, 2007, *op. cit.*). La neutralité, quant à elle, « prend le visage particulier d'un 'epochè de tout ce qui n'est pas mouvement'. De cette façon le praticien-chercheur reste attentionnellement ouvert 'à toute dynamique qui va s'offrir et qu'il ne connaît pas'. Dans cette attente protentionnelle, l'attention se dilate en une attentionnalité (Leão, 2002) qui se révèle compétente à installer une réciprocité avec le processus dynamique du sensible et ses résonances corporelles, gestuelles ou mentales » (*Ibid.*). Nous pourrions ajouter que pour le praticien, la neutralité active renvoie également à cette posture qui réunit « proximité impliquée et distanciation » (Bourhis, 2007b, p. 3).

Pour le patient/apprenant, il s'agit, grâce à l'accordage somato-psychique, d'être présent « à son corps, à sa sensation et à sa pensée en temps réel de l'expérience » (Bourhis, *ibid.*).

De telles attitudes s'apprennent. Reconnaître par exemple le mouvement interne dans sa lenteur, dans ses orientations créatives, dans les états d'âme qu'il déclenche en soi, n'est pas évident et demande un entraînement guidé dont le somato-psycho-pédagogue est expert.

D'un autre côté, pour les praticiens que nous sommes, apprendre à ne pas influencer le cours et les orientations de ce même mouvement est un entraînement redoutable. Il nous confronte au lâcher-vouloir. Plus encore, il sollicite une capacité inédite, celle de s'engager pleinement dans une orientation d'action dont nous ne sommes pas les décisionnaires parce qu'elle nous est donnée comme une information émergente. Ainsi, dans une thérapie manuelle, épouser sans réserve les orientations qui sont prodiguées – par exemple répondre à la demande du corps de la personne accompagnée qui aspire à un élan profond de grandissement – suppose une capacité d'engagement tout-à-fait particulière. Il faut un investissement de toute la globalité du corps et de la présence du praticien au service d'une action dont il ne dirige pas le cours. À tout moment, le mouvement interne peut exiger que l'on ralentisse et il faudra être entier dans ce ralentissement. Il se peut aussi qu'il faille marquer une pause, offrir un point d'appui et là aussi, il faudra s'investir entièrement dans cette pause. Or, nos modes d'agissements quotidiens nous ont au mieux exercés à nous investir dans des actions dont nous sommes les auteurs, où les exécutants consentants. Dans ce dernier cas, ces actions décidées par d'autres deviennent les nôtres. Mais en psychopédagogie perceptive il s'agit d'être totalement engagé dans ce qui va venir à nous et que nous ne connaissons pas encore. Bien souvent la nouveauté qui se donne émerge du fond perceptif commun qui touche la relation interpersonnelle sensible.

Pourquoi insister tant sur cet aspect de la neutralité active ? Parce qu'il y a là une école du rapport à l'imprévisible. Celle-ci interpelle le praticien, bien sûr, mais elle vient également solliciter l'homme ou la femme, en amont de la pratique. Sortons donc un instant du champ professionnel. Quand l'amour nous appelle ou quand le mouvement évolutif d'une relation vivante nous surprend, nous sommes là aussi sollicités dans une adaptabilité très particulière : nous engager – ou pas – dans les orientations d'une relation dont nous ne maîtrisons pas le cours. Nous osons penser que l'entraînement issu de la pratique de la psychopédagogie perceptive nous y prépare au moins autant que la vie elle-même. L'analyse des entretiens de nos participants devrait nous en apprendre davantage à ce sujet.

Tableau 8 : La réciprocité actuante et quelques enjeux de son apprentissage
(du point de vue du praticien)

Activité	mettre en place les cadres d'expérience extra-quotidiens (médiation manuelle, gestuelle, introspective ou verbale)
Neutralité	s'ouvrir à une attentionnalité, attitude perceptive compétente pour

	entrer en relation avec le processus dynamique du sensible
Neutralité active	proximité impliquée et distanciation
	s'engager pleinement dans une orientation d'action émergeant de la réciprocité et dont le praticien n'est pas le décisionnaire

CHAPITRE 5 :

DEMARCHE DE RENOUVELLEMENT DU MOI ET RELATION A L'ALTERITE

Si l'expérience que propose la psychopédagogie perceptive peut bouleverser, c'est parce qu'elle dévoile l'inconcevable : la possibilité qu'a l'être humain d'entrer en réciprocité avec la substance de la vie en lui. Voilà le premier inconcevable qui caractérise le sensible⁸. Le fait que cette réciprocité mette à la portée de la personne un principe de potentialité et d'évolutivité qui révèle l'infini jeu de ses possibles manières d'être constitue le second inconcevable. L'étonnement radical devant l'accès à la présence tangible de la Totalité renvoie à un troisième inconcevable.

Dans les pages qui précèdent, nous avons clairement évoqué le mouvement interne en tant qu'élan qui pousse la personne à s'ouvrir à de nouvelles manières d'être aux autres. Cet élan laisse présager d'un quatrième inconcevable, encore à dévoiler mais qui aurait trait à la réconciliation entre autonomie et appartenance, entre auto-centrisme et altéro-centrisme. Il y aurait là une alternative aux extrêmes que sont la préoccupation excessive de soi d'un côté et l'oubli pathologique de soi de l'autre. Mais cette voie du milieu ne serait pas une moyenne tiède, une façon de n'être en fait ni avec soi, ni avec les autres. En effet, la proposition de la psychopédagogie perceptive ne consiste nullement à rester à distance de soi, de tout et de tous. Nous sommes en présence d'une voie de l'implication et pressentons la possibilité de concilier intense présence à soi et pleine présence à l'autre.

Est-ce là un idéal de plus, un idéal de trop ? Ou s'agit-il d'un horizon porteur qui mérite investigation ? Notre projet de recherche est la marque d'une conviction : ce n'est qu'en foulant le chemin auquel nous invite cette force de changement qui pousse en nous, porté par le mouvement interne et qui nous invite à nous tourner à la fois vers soi et vers les autres que nous pourrions en avoir le cœur net.

Dans le cadre de notre étude, quelques pas en ce sens pourraient être fait autour de la question suivante : en quoi une démarche au contact avec le sensible transforme-t-elle la relation à l'altérité ? Pour avancer dans cette interrogation, nous allons esquisser quelques réflexions autour de la question de l'altérité, avant d'entrer plus directement dans une compréhension des processus à l'œuvre dans le couple.

⁸ Il serait intéressant de recenser les divers « inconcevables » propres au rapport au sensible mais là n'est pas notre projet. Précisons simplement que l'inconcevable véritablement premier, le « chiasme fondateur » selon Danis Bois, est rencontré lors de la découverte du mouvement interne, dans l'expérience que la personne fait alors d'une « immobilité en mouvement ».

Et puis il y a l'amour... Nul besoin de plaider sa cause et de faire entendre au lecteur que l'amour tient une place centrale dans l'existence humaine. Certes, le spectacle des actes humains au quotidien peut parfois laisser perplexe quant à la réelle priorité qui est donnée à l'amour dans les rapports interpersonnels. Mais il est des hommes et des femmes qui œuvrent pour que cette donnée de l'amour gagne du terrain dans un monde qui en manque cruellement. Nous avons évoqué sa place, légitime dans une science de l'humain qui voudrait rendre hommage à la pleine dimension de l'existence ; la question de l'amour ne saurait être exclue d'une démarche scientifique qui voudrait traiter des thèmes qui « comptent ». Nous avons mentionné que la démarche au contact du sensible mettait en rapport avec un principe d'amour qui se déployait à l'intérieur de soi, à la faveur de conditions de réciprocité avec le sensible. Mais qu'en est-il alors des expressions de l'amour vers autrui ? Là encore, le champ d'investigation est gigantesque.

Les possibilités d'un surinvestissement du moi

Commençons par aller au devant de la critique qui pourrait être faite au projet de la psychopédagogie perceptive pour qui ne le connaîtrait pas véritablement. Comme toute démarche centrée sur la personne, il pourrait être reproché à nos propositions d'encourager les tendances égocentriques des personnes – et qui sont aussi celles de l'époque comme nous l'avons mentionné dans l'examen des pertinences sociales. S'il est vrai que la rencontre avec le sensible peut pour un temps « absorber » certains dans une priorité d'enrichissement du rapport à soi, nous ne voyons là que les manifestations inhérentes à toute quête exploratoire ; c'est à travers une démarche de réajustements qui laisse la place à la dynamique des essais et des erreurs que se fait également la formation de soi. De par notre expérience de la fréquentation du sensible, nous savons que tôt ou tard, la personne installée dans un auto-centrisme prédominant sera amenée à étendre sa démarche d'apprentissage aux prises de conscience et au renouvellement de son rapport aux autres.

Tentons de mieux comprendre les enjeux en présence.

Bref retour sur le mythe de Narcisse

Le philosophe Louis Lavelle, que nous avons évoqué dans le paragraphe consacré aux pertinences sociales, nous rappelle l'histoire de Narcisse (Lavelle, 1939, p. 7). Voici un extrait, parlant pour notre étude :

[Narcisse] a le cœur pur. De crainte que son propre regard ne vienne ternir cette pureté, on lui prédit qu'il vivrait longtemps s'il acceptait de ne se point connaître. Mais le destin en a décidé autrement. Le voilà qui se dirige pour apaiser sa soif innocente vers une fontaine vierge où personne encore ne s'est miré. Il y découvre tout à coup sa beauté et n'a plus soif que de lui-même. C'est sa beauté qui fait désormais le désir qui le tourmente, qui le sépare de soi en lui montrant son image, et qui l'oblige à se chercher lui-même où il se voit, c'est-à-dire où il n'est plus.

Nous n'irons pas plus loin dans la lecture du mythe de Narcisse mais nous poursuivrons avec l'auteur qui s'interroge sur « le secret de l'intimité ». Pour le philosophe, « Narcisse cherche en lui le secret du monde et c'est pour cela qu'il est déçu de se voir. Ce secret divin est plus intime à lui que lui-même : il est l'intimité de l'Être pur » (*Ibid.*, p. 25).

Osons avancer que l'itinéraire de la rencontre avec le sensible met en présence la personne avec l'Être, ou plus exactement avec « l'Être en mouvement ». De par la qualité de cette expérience, osons proposer qu'en présence du sensible, la personne pénètre le « secret du monde »⁹.

Les avertissements de Lavelle n'en restent pas moins valables. Ils portent sur les dangers de l'introspection. En fait, pour aller à la rencontre de l'être, le philosophe appelle à entrer en rapport avec l'intériorité : « Nous ne pouvons découvrir que notre être réside dans cette intimité secrète où nul ne pénètre que nous-mêmes sans faire appel à l'introspection pour le connaître » (*Ibid.*, p. 26). Lavelle poursuit en précisant la nature dynamique du moi : « Le moi n'est qu'une possibilité qui se réalise ; il n'est jamais fait ; il ne cesse de se faire » (*Ibid.*). Et le philosophe de nous mettre en garde : « C'est pour cela qu'il y a deux introspections : l'une, qui est la pire des choses, et qui me montre en moi tous ces états momentanées où je ne cesse de me complaire, l'autre, qui est la meilleure, et qui me rend attentif à une activité qui m'appartient, à des puissances que j'éveille et qu'il dépend de moi de mettre en œuvre, à des valeurs que je cherche à reconnaître afin de leur donner un corps » (*Ibid.*).

Dans le cadre de la présente étude, nous ne disposons pas d'un espace suffisant pour montrer, à l'examen des instruments pratiques de la psychopédagogie perceptive, en quoi celle-ci met à la portée des personnes une démarche introspective permettant d'éviter cet écueil. Précisons simplement que le rapport authentique au mouvement interne offre une voie introspective féconde en ce sens. Encore une fois, les cadres d'expérience de la psychopédagogie perceptive sont des propositions d'enrichissement de la sphère introspective des personnes mais en même temps, ouvrent sur le rapport à l'altérité, nous l'avons vu dans l'examen du concept de réciprocité.

Revenons à Lavelle qui nous invite à pénétrer le secret de l'intimité avec soi-même : « L'INTIMITÉ¹⁰, c'est le dedans qui échappe à tous les regards, mais c'est aussi l'ultime fond du réel » (*Ibid.*, p. 27). Le regard du philosophe est inédit : « L'intimité est bien, comme on le croit souvent, le dernier réduit de la solitude. Mais il suffit aussi qu'elle se découvre à nous pour que la solitude cesse. Elle nous découvre un monde qui est en

⁹ Le « secret du monde » renvoie à la notion de « mystère ». Pour le lecteur qui trouverait notre proposition audacieuse, il peut être bon de faire référence à Edgar Morin qui n'oppose pas science et mystère : « Si je suis un être rationnel, je le suis comme Pascal qui, par raison, connaît les limites de la raison. J'ai toujours perçu les limites de la rationalité. Rien de plus merveilleux que les sciences pour explorer le mystère du monde. Et contrairement au scientisme qui prétendait dissiper tous les mystères, ce sont justement les sciences qui me conduisent vers le Mystère » (1999, p. 129). En poursuivant ses réflexions, l'auteur ajoute : « Dans notre monde, il existe encore de l'énigme et du mystère. J'appelle énigme ce qui pourra trouver une solution par la connaissance. J'appelle mystère ce qui dépasse le langage et la pensée » (*Ibid.*, p. 138).

nous, mais dans lequel tous les êtres peuvent être reçus ». C'est donc à la rencontre que le philosophe nous invite : « Car le point où chacun se ferme sur lui-même est aussi le point où il s'ouvre véritablement à autrui. Et le mystère du moi, au moment où il devient le plus profond, où il est senti comme véritablement unique et inexprimable, produit cette sorte d'excès de la solitude qui la fait éclater parce qu'elle est la même pour tous. Et c'est alors seulement que j'ai le droit d'employer ces mots admirables : 'm'ouvrir à vous', c'est-à-dire abolir en moi tout secret, mais en même temps faire accueil et donner accès en moi à votre propre secret » (*Ibid.*, pp.28-29).

Il est donc une solitude qui n'enferme pas celui qui s'y risque. Pour Lavelle, cette solitude permet de rejoindre une intimité « individuelle et universelle à la fois » (*Ibid.*) et de s'ouvrir véritablement aux autres.

Il nous semble opportun ici de citer Danis Bois, à travers l'extrait d'un ouvrage rédigé dans les années 1980 mais dont l'auteur a choisi de différer la publication¹¹ : « L'homme spirituel est ce solitaire dont les pas sonores ne se feront plus jamais l'écho de la solitude ». C'est une fois que l'on a accédé à cette solitude habitée qu'il devient possible d'accueillir véritablement l'autre. La « présence à soi » qui se donne à vivre dans ce rapport sans fard avec soi-même et que nous avons mentionnée dans les pages qui précèdent ouvre à l'accueil d'autrui. Les participants de la recherche menée par Danis Bois en témoignent explicitement (2007, p. 307).

Les écueils possibles d'un surinvestissement du moi dans le rapport à l'autre

À propos du surinvestissement du moi

Rapprochons-nous maintenant de notre thème de la relation de couple en faisant appel à Élisabeth Badinter, à travers son ouvrage *L'un est l'autre* (1986), qui traite des relations entre hommes et femmes. Bien que datant d'une vingtaine d'années, nous y trouvons déjà une mise en garde à propos d'un surinvestissement du moi et de cette tendance de la société occidentale, toujours à l'œuvre aujourd'hui, qui pousse l'être humain à l'individuation, voir même à l'androgynie, c'est-à-dire pour simplifier à la complétude masculin-féminin en soi. Cette manière d'être semble donner à la personne un sentiment de supériorité et d'exigence vis-à-vis de toutes choses : « Nous voulons tout parce que nous nous éprouvons nous-mêmes comme une totalité en soi. Nous avons le sentiment plus ou moins prononcé d'être un exemplaire représentatif de toute l'humanité. Un succédané de la totalité divine » (p. 307). Cette manière d'envisager le rapport à soi conditionne bien évidemment le rapport aux autres et au monde comme nous le verrons plus loin.

Pour E. Badinter, les temps ne sont plus aux faux semblants en ce qui concerne la prééminence du Moi : « Le Moi est devenu notre bien le plus précieux. [...] Jadis, il était 'mal élevé' d'en parler et répréhensible d'en faire le fondement de son existence. Il fallait à tout prix donner le sentiment que l'Autre était plus important que

¹⁰ C'est l'auteur qui souligne.

le Moi » (*Ibid.*, p. 308). Pour l'auteur, cette quête exacerbée a les allures d'une dictature : « Les objectifs ont radicalement changé : on ne pense plus guère qu'à gérer son temps de vie et à utiliser toutes ses capacités. Laisser en friche quelques-unes de ses potentialités est un crime impardonnable contre le nouveau capitalisme du Moi ». Il en découle une dynamique égocentrique et qui retraduit le narcissisme en « nouvelle méthodologie ». En quels termes se pose alors le projet de vie ? Pour E. Badinter, celui-ci s'articule autour du « Connais-toi toi-même » et du « aime-toi ». Mais la « valeur absolue du Moi » guide tous les mouvements. La logique des conduites individuelle est implacable : « Puisque inaptitudes et inappétences sont mises au compte d'un Moi malheureux, 'bloqué', c'est un devoir de l'écouter, le regarder, le disséquer, pour être en mesure de le libérer ». Les référents de notre époque s'associent à ces tendances : « Le Moi est objet de culte et de culture, parce qu'on mise tout sur lui. Il est censé nous apporter plaisir, bonheur, gloire et peut-être même l'éternité, plus sûrement que *quoi* ou *qui* que ce soit » (*Ibid.*, pp. 308-309).

Ainsi donc, la quête de soi aurait aujourd'hui comme origine les quêtes du bonheur et de la réussite et par contraste, le manque d'envies et les incapacités de la personne seraient à mettre sur le compte d'un Moi en souffrance. Cet état de fait ne va pas sans conséquences sur le rapport à autrui.

Quelle est l'influence de cette hypertrophie du Moi sur la relation à l'autre ?

Badinter est très claire, cette façon d'envisager le rapport à soi a naturellement une influence sur la manière d'entrevoir l'autre et le monde : « la valeur absolue du Moi va de pair avec la valeur relative reconnue à l'autre » (*Ibid.*, p. 310). Plus encore : « A présent, l'Autre a un prix à ne pas dépasser. Il est désiré s'il enrichit notre être, rejeté s'il demande des sacrifices » (*Ibid.*, p. 307). Pour l'auteur, le Moi a « valeur morale » et l'amour de soi est devenu une éthique : « La finalité de la morale s'est déplacée de l'Autre à Soi » (*Ibid.*, p.307). G. Lipovetsky va dans le même sens, dans son ouvrage *L'ère du vide* : « L'authenticité l'emporte sur la réciprocité, la connaissance de soi sur la reconnaissance » (1983, p. 67). Les rapports à autrui sont donc placés sous le signe d'un altruisme sérieusement revu à la baisse : « À force de proclamer le devoir d'épanouissement personnel (Moi d'abord, Moi totalement), l'idée de sacrifice n'apparaît plus que sous l'aspect négatif d'une automutilation. Nous ne pouvons agréer l'altruisme que s'il sert les buts du Moi : son esthétique et sa grandeur. De là à faire passer l'Autre avant Moi, il y a un abîme que nous franchissons de plus en plus rarement... » (Badinter, *op. cit.*, p. 310).

Bien entendu, l'une des conséquences de ce point de vue sur l'autre est que la relation de couple et la façon d'aimer s'en trouvent modifiées. Jean-Marie Pelt abonde en ce sens quand il affirme : « deux 'moi' exclusifs ne donnent jamais un 'nous' » (2000, p. 206).

L'implication dans la relation à l'autre est minimisée : « Lorsque le Moi devient notre préoccupation centrale et qu'il importe avant tout de 's'épanouir indépendamment des critères de l'Autre', force est de reconnaître que la relation intersubjective perd de sa valeur » (Badinter, *op. cit.*, p. 310). Pour G. Lipovetsky,

¹¹ *Ne pas mourir sa vie.*

encore : « L'espace de la rivalité interhumaine fait place peu à peu à une relation publique neutre où l'Autre, vidé de toute épaisseur, n'est plus hostile ou concurrentiel, mais indifférent, *désubstantialisé* » (*op. cit.*, p. 78). Dans la société occidentale d'aujourd'hui, il ne semble plus de bon ton d'être attaché ou lié à son partenaire et l'implication dans la relation n'a plus bonne presse puisqu'elle risque de couper la personne de sa liberté. Les sentiments forts et les émotions sont à éliminer sous prétexte de manque de maîtrise de soi. Pour E. Badinter, d'ailleurs : « Les couples qui divorcent mettent un point d'honneur 'se quitter bons amis', comme si l'attachement excessif était la marque de la pauvreté et de l'incomplétude du Moi. Il est de bon ton de donner l'apparence — quelles qu'en soient les difficultés — que l'on se suffit à soi-même » (Badinter, *op.cit.*, p.310).

D'ailleurs, pour l'auteur toujours, protéger son Moi des risques d'une souffrance venue de l'autre est devenu un « impératif catégorique ». Devant cet état de fait, E. Badinter va jusqu'à parler « d'éthique analgésique » (*Ibid.*, p.323).

Faut-il aller jusqu'à la proposition de Jerry Rubin, ex-leader contestataire américain évoqué par E. Badinter, qui a été jusqu'à prôner le « désinvestissement de l'intersubjectivité » : « Renoncer à l'amour pour m'aimer moi-même suffisamment afin de ne pas avoir besoin d'un autre pour me rendre heureux » (Rubin, cité par Badinter, *op. cit.*, p.321). Sommes-nous à l'ère de la fin du couple ?

Il est évident que la dynamique relationnelle a changé. L'acceptation des contraintes inhérentes à l'articulation des différences entre partenaires n'est pas facile. De plus, la valeur première des nouveaux couples étant la liberté, il devient aisé de rompre quand l'un des deux protagonistes n'y trouve plus son compte.

Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies¹²

À contrepied des tendances mentionnées plus haut, Christiane Singer interroge sans détour les tensions entre liberté et engagement. Pour l'auteur, il y a là un enjeu majeur qui sous tend les dynamiques relationnelles (2000) :

Entre le désir profond de se lier, de s'engager corps et âme, et le désir tout aussi profond de préserver sa liberté, d'échapper à tout lien, quel tohu-bohu !

Or, pour vivre ces exigences contradictoires et d'égale dignité sans être écartelé, il n'y a aucun secours à attendre ni de la philosophie, ni de la morale, ni d'aucun savoir constitué.

Il est probable que les seuls modèles adaptés pour nous permettre d'avancer sont la haute-volte et l'art du funambule.

Un mariage ne se contracte pas.

Il se danse.

À nos risques et périls.

Mariage ou pas, pour C. Singer, l'audace de vivre passe par l'engagement : « La vraie aventure de vie, le défi clair et haut n'est pas de fuir l'engagement mais de l'oser » (*Ibid.*, p.18). Quant à la liberté, l'auteur nous invite à revenir sur quelques idées reçues : « Libre n'est pas celui qui refuse de s'engager. Libre est sans doute

¹² L'intitulé de ce paragraphe reprend le titre d'un ouvrage de Christiane Singer, publié aux éditions Albin Michel en 2000.

celui qui ayant regardé en face la nature de l'amour – ses abîmes, ses passages à vide et ses jubilations - sans illusions, se met en marche, décidé à en vivre coûte que coûte l'odyssée, à n'en refuser ni les naufrages ni le sacre, prêt à perdre plus qu'il ne croyait posséder et prêt à gagner pour finir ce qui n'est coté à aucune bourse : la promesse tenue, l'engagement honoré dans la traversée sans feintes d'une vie d'homme » (*Ibid.*, p.18-19). La liberté serait donc liée à la perte des idées reçues, à l'aptitude au réalisme, au renoncement à la quête d'un bonheur qui exclurait la rencontre avec la souffrance. Et à la mise en action de soi, dans un engagement exploré sans détour.

Posé en ces termes, le projet fait réfléchir. La facilité en matière de relation a en effet bien des charmes mais pour l'auteur, s'y complaire mène à la stérilité : « On ne peut pas nier que le non-engagement ait ses délices - et qu'il serait dommage de ne pas les avoir goûtées. [...] Le non-engagement ne fait problème que lorsque son temps est passé, outrepassé – et que nous croyons devoir à tout prix le prolonger sans remarquer que ce que nous prolongeons là n'est déjà plus vivant » (*Ibid.*, p.23).

Retenons surtout des propositions de l'auteur que le culte d'une « pseudo-liberté » fait passer à côté de la véritable et mystérieuse potentialité de la relation d'amour entre partenaires. C. Singer, encore : « lorsqu'elle est bafouée et victime d'un malentendu, lorsqu'elle est comprise comme l'abrogation de toute obligation, de tout engagement, de toute relation profonde, la pseudo-liberté mène droit à l'entropie, au désenchantement et à la mort. Seule la puissance des limites fait que l'esprit se cabre, s'enflamme, s'élève au-dessus de lui-même » (*Ibid.*, p.24).

Nous terminerons là ces quelques pas faits aux côtés de C. Singer, disparue récemment. À nos yeux, elle a su trouvé les mots pour dire la condition humaine tout autant que les promesses que celle-ci portait. Elle a par exemple clairement nommé l'enjeu de parvenir à articuler liberté et contraintes, non pas dans une alternance entre échappées belles, d'un côté, et compromis tiède et résigné de l'autre. Non, le défi qu'elle pointe est tout autre : « La liberté vit de la puissance des limites. [...] Devant une toile immense dont il ne verrait pas les bords, tout peintre aussi génial fût-il baisserait les bras. C'est la restriction de sa toile, sa limitation même qui exalte ses pinceaux » (*Ibid.*).

C'est donc à l'art de révéler la dimension potentialisante des contraintes qui se révèlent que nous invite l'auteur. Et loin de son idée de prôner le maintien à tout prix des unions :

Je n'ignore pas que certaines unions sont des débâcles, des terres brûlées, des no man's land et que chaque histoire à une unicité devant laquelle il faut s'incliner.

Il peut même advenir que le courage de la rupture soit le geste salvateur !

Ce que je tente d'exprimer est autre chose encore : les épreuves ne sont pas en mariage le signe qu'il faut clore l'aventure mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre (*Ibid.*, p.31).

La psychopédagogie perceptive face à la tentation de l'hypertrophie du Moi

Les propositions d'enrichissement du rapport à soi que nous avançons n'obéissent pas à un projet de mise en avant du Moi. Nous les voyons plus exactement comme une aide à ce que chacun apprenne à « mieux se situer », face à ses croyances et ses représentations, face à ses nécessités véritables et face à ses choix. Nous y voyons une opportunité donnée aux apprenants d'accéder par exemple à l'exercice d'un choix perceptif : ils acquièrent la capacité de tourner leur attention vers le lieu, certes intérieur au début, d'un principe évolutif qui mène au renouvellement de leurs manières d'être. Cette dynamique de renouvellement du moi au contact du mouvement interne nous semble ouvrir de nouveaux possibles en permettant à la personne de s'émanciper de mécanismes stéréotypés, en général générateurs de souffrance pour elle ou pour son entourage. Certaines de nos études montrent en effet l'accès progressif à des manières d'être « salutogènes », c'est-à-dire participant au mieux-être physique, psychique mais aussi relationnel des personnes (Bois, 2007 ; Cencig, 2007, *op. cit.*). Il n'est pas dit ici que les personnes qui apprennent à se situer en « osant être » ne génèrent pas à leur tour de difficultés relationnelles. La transformation au contact du sensible ne va pas dans le sens d'un confort douillet, d'une anesthésie de toute souffrance et d'un évitement des faces-à-faces avec soi-même, autrui ou encore avec les événements. Et c'est de cela également dont il est question dans notre enquête sur les effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple.

Nous osons croire, de par notre pratique professionnelle d'accompagnement et de par les constats que nous posons dans notre vie personnelle, que la psychopédagogie perceptive propose une démarche dans laquelle il n'y a pas à choisir entre « authenticité » et « réciprocité », entre « connaissance de soi » et « reconnaissance de l'autre ». Nous parions sur la réciprocité actuante chère à Danis Bois pour offrir une modalité d'interactions humaines loin de la dynamique comptable évoquée plus haut, même si cette dernière continue probablement de s'exercer partiellement. La possibilité d'un échange constructif, évolutif entre les partenaires en présence nous semble réaliste, un échange qui nourrit, stimule et renvoie régulièrement chacun à la définition de son projet de vie, à la clarification de ses priorités et son expression « au milieu des autres ».

La présente recherche et celles qui suivront contribueront à valider, ou pas, nos observations premières. Et nos espoirs...

La question de l'altérité

Difficile à réfléchir, confrontant à vivre, la question de l'altérité est une question immense. Dans notre étude, nous ne ferons que l'effleurer. Pour un premier éclairage sur la question d'autrui, tournons-nous tout d'abord vers la philosophie.

Le mystère d'autrui : éclairage philosophique

La philosophe S. Courtine-Denamy, dans son article de l'*Encyclopaedia Universalis*¹³, nous en propose une première synthèse : « Soi et autrui, identité et différence. D'une part, être conscient de soi, se saisir comme un Je, un sujet, privilège exclusivement humain. D'autre part, autrui, le différent, ce qui m'est étranger, un moi qui n'est pas moi et qui se prétend toutefois mon semblable, mon *alter ego* » (2004). Comment saisir le mystère d'autrui ? Comment parvenir à rendre compte « de l'autre que moi, de cet étranger qui est aussi mon semblable ? » (*Ibid.*, p. 3).

La question de la relation à l'autre ne peut faire l'économie de la question de l'autre. Mais « saisir » l'autre au sens de parvenir à le penser, à l'atteindre par la réflexion, ici philosophique, reste délicat : « Toute la difficulté de la saisie constitutive d'autrui vient en effet de ce qu'il n'est pas seulement une 'chose' du monde ni même une 'objectivité vivante' mais un 'sujet' qui me perçoit à son tour comme sujet et objet : je le constitue autant qu'il me constitue » (*Ibid.*). Il y a donc là aussi une réciprocité à l'œuvre, mais celle-ci semble constitutive tant de la saisie panoramique de soi que de l'appréhension véritable d'autrui. Il y a fort à parier que cette intrication entre soi et l'autre telle que la donne à voir la philosophie va exercer ses effets jusque dans la relation en acte, relation à soi comme relation à l'autre.

Tenter de « penser » la question d'autrui prend pour nous une dimension pragmatique. Loin d'un projet d'élaboration conceptuelle, nous saisissons dans cette brève rencontre avec la philosophie l'invitation à « penser aussi loin qu'on peut, et plus loin qu'on ne sait » que nous propose Comte-Sponville (2002, p. 16). Ce pari de « penser mieux, pour vivre mieux » que nous propose le philosophe nous semble à saisir ici, quand nous tentons d'approcher la complexité de la définition de soi et d'autrui.

Et puis il y a la pratique. La pratique de la relation. Pour vivre au milieu des autres, et à plus forte raison à deux, il est demandé de ne jamais oublier que l'autre est un être différent de soi. Atteindre cette différence est un défi. Et la philosophie nous avertit qu'il n'est pas possible d'y parvenir seul, c'est-à-dire sans l'autre, cet

¹³ Pour une première vision synthétique de l'altérité, nous recommandons la lecture de l'article de Sylvie Courtine-Denamy dans lequel elle reprend l'évolution des points de vue à travers la pensée des grands philosophes (*Encyclopaedia Universalis*).

autrui que précisément que nous tentons de rejoindre et qui encore une fois, nous définit tout autant que nous le définissons. Examinons quelques propositions philosophiques à ce sujet.

Avançons tout d'abord que la tentative de définition stricte de soi, indépendamment de l'autre, est risquée, voire vaine. Chez Descartes (1596-1650), l'affirmation du sujet – le *cogito* cartésien – « qui exprime la conscience de soi-même du sujet pensant » ne parvient pas à établir l'existence de l'autre. Encore une fois, quand il tente de se définir par lui seul, « l'*ego* manque l'*alter ego* » (Courtine-Denamy, *op. cit.*, p. 2). Et les philosophes s'essaieront à d'autres propositions pour aller vers une juste reconnaissance de l'existence d'autrui.

Kant (1724-1804), par exemple, introduira la notion de *respect* au sein de laquelle émerge une facette de l'expérience d'autrui. Fréquenter la pensée de Kant nous amène à réfléchir au rapport à autrui sous un angle essentiel : autrui est-il pour nous un moyen ou une fin ? De la conscience et de l'exercice de cette distinction vient pour lui la définition d'une « personne » : « Les êtres raisonnables sont appelés des personnes parce que leur nature les désigne déjà comme des fins en soi, c'est-à-dire comme quelque chose qui ne peut être employé simplement comme moyen, quelque chose qui, par suite, limite d'autant toute faculté d'agir comme bon me semble, et qui est un objet de respect » (Kant, cité par Courtine-Denamy, *op. cit.*, p. 6). Il y a là matière à réflexion et mieux encore, à définition de soi et de l'autre. Mais s'il y a là une invitation à ne pas réduire l'autre à un moyen – fut-ce celui du déploiement de son être-à-soi – il ne s'agit pas d'introduire un jugement de valeur sur les inévitables moments où nous nous voyons à l'œuvre dans l'utilisation de l'autre comme moyen de nos propres fins. Discerner n'est pas ici synonyme de condamner.

Le dernier intérêt de l'évocation de la pensée kantienne pour nos réflexions que nous soulignerons ici est que sa proposition déplace l'enjeu de la saisie d'autrui : « c'est au sein de l'éthique et non plus de la perception qu'autrui m'apparaît comme une 'personne' », nous dit Courtine-Denamy (*Ibid.*).

Il est difficile de tenter une approche philosophique de la question d'autrui sans faire référence à Martin Buber (1878-1965) et son ouvrage principal *Je et Tu* (1969)¹⁴. « Au commencement est la relation », nous dit Buber, qui bien avant les avancées contemporaines de la psychologie du développement, a mis la relation au cœur de la construction des êtres humains (p. 38-60). Mais la relation à laquelle le philosophe fait référence renvoie de façon radicale à une réciprocité des présences, unifiante et immédiate : « la relation avec le *Tu* est immédiate. Entre le *Je* et le *Tu* ne s'interpose aucun jeu de concepts, aucun schéma et aucune image préalable et la mémoire elle-même se transforme quand elle passe brusquement du morcellement des détails à la totalité. [...] Tout moyen est obstacle. Quand tous les moyens sont abolis, alors seulement se produit la rencontre » (*Ibid.*, p.30). Cette rencontre est fondatrice de l'être humain. Comme le commente Bachelard dans la préface de l'ouvrage cité précédemment : « L'efficacité spirituelle de deux consciences simultanées, réunies dans la conscience de leur rencontre, échappe soudain à la causalité visqueuse et continue des choses. La rencontre nous crée : nous n'étions rien – ou rien que des choses – avant d'être réunis » (*Ibid.*, p.9).

¹⁴ Édition originale : 1923

Buber nous invite à nous laisser atteindre par une rencontre dont la modalité se tient en amont des sentiments : « L'acte essentiel qui crée ici l'immédiateté et le plus souvent interprété en termes de sentiments et, pour cette raison, méconnu. Des sentiments accompagnent le fait métaphysique de l'amour, mais ils n'en sont pas la substance » (*Ibid.*, p.34). Sa description des nuances entre les sentiments mis en jeu ici et l'amour est éloquente :

Mais l'amour est un. Les sentiments, on les 'a' ; l'amour est un fait qui 'se produit'¹⁵. Les sentiments habitent dans l'homme, mais l'homme habite dans son amour. Il n'y a pas là de métaphore, c'est la réalité. L'amour n'est pas un sentiment attaché au *Je* et dont le *Tu* serait le contenu ou l'objet ; il existe *entre* le *Je* et le *Tu*. Quiconque ne sait pas cela, et ne le sait pas de tout son être, ne connaît pas l'amour, même s'il attribue à l'amour les sentiments qu'il éprouve, qu'il ressent, qu'il goûte et qu'il exprime » (*Ibid.*).

Dans le cadre de la rencontre entre deux êtres humains qui choisissent de s'unir, Buber insiste sur la nécessité de la rencontre des présences, qui renvoie à la rencontre avec l'essence de l'amour.

Enfin, dans notre réflexion philosophique sur la question d'autrui, nous évoquerons Ricoeur et sa proposition d'une approche conjointe de soi et d'autrui qui conjugue « estime de soi » et « réciprocité » (*Ibid.*, p. 10). S. Courtine-Denamy nous l'esquisse dans les propos suivants : « C'est l'*amitié* qui caractérise les relations interpersonnelles et qui permet une égalité entre deux individus uniques. Seule une relation de réciprocité peut instituer l'autre comme mon semblable et moi-même comme le semblable de l'autre : l'estime se soi, loin de replier sur le souci de soi accorde à l'autre les mêmes possibilités d'action et de vie heureuse que pour moi-même. La condition pour que cet autre demeure un autre que moi et ne se réduise pas à un *alter ego*, une reduplication du moi, tient dans cette relation mutuelle qu'est l'amitié où chacun aime l'autre *en tant que ce qu'il est* (Aristote) » (*Ibid.*, p.12). À ces propos, ajoutons que Ricoeur prend en compte « l'élan de soi vers l'autre » (*Ibid.*), l'« amitié » se posant ainsi en modalité de réciprocité qui dépasse la simple obéissance à un devoir de considération envers l'autre. Terminons cette évocation par les propos de Courtine-Denamy, encore : « une telle réciprocité suppose d'une part qu'il faut être ami de soi pour être ami de l'autre, c'est-à-dire que l'existence de l'homme de bien soit désirable pour lui-même, et d'autre part que l'homme bon et heureux a néanmoins besoin d'amis » (*Ibid.*).

L'autre, un être différent de soi

Revenons à la vie à deux, dans laquelle il est important de ne jamais oublier que l'autre est un être différent de soi. Cela implique qu'il ne perçoit pas les autres ni le monde comme nous les percevons, qu'il se les représente différemment. Cela signifie également qu'il n'a pas non plus les mêmes envies, les mêmes projets ni les mêmes besoins que soi-même. Approcher l'autre est donc un véritable défi : « L'énigme qu'est

¹⁵ C'est l'auteur qui souligne.

L'Autre recule comme l'horizon à chaque pas que tu fais vers lui », nous dit Christiane Singer (2000, *op. cit.*, p.90).

Comment, par quelle magie et pourquoi se fait-il que nous nous unissions à quelqu'un d'aussi différent ? Y aurait-il là matière à découverte, matière à apprentissage ?

L'autre un inconnu à découvrir

Le mystère d'autrui peut faire entrevoir la relation – et tout particulièrement la relation de couple – comme une gageure, un projet dans lequel se tient trop d'inconnu. Si nous ajoutons à cela que les être humains en présence sont des êtres « inachevés » au sens où leur construction identitaire n'est bien souvent pas aboutie et où ils n'ont pas déployé leur pleine potentialité, le projet de vivre à deux semble reposer sur des bases extrêmement vulnérables. C. Singer s'en fait d'ailleurs l'écho : « Qui oserait en pleine conscience lier sa vie à quelque personnage indéfini qui, de ses milles visages, n'en a montré qu'un ou deux, tout au plus trois et ne connaît de toi que quelques balbutiements préliminaires ? Marier l'une à l'autre deux mouvances, deux ébauches d'être ! Car ce n'est bien sûr pas de personnes qu'il s'agit mais d'élan, de devenir, de vagues houleuses ! » (*Ibid.*, p.65).

Si nous acceptons l'idée que l'autre est comme soi-même, en devenir, en changement et que deux personnes qui s'unissent sont peut-être vouées à évoluer différemment, cela vaut-il la peine de prendre le risque de l'autre ? Regardons ce qu'en pense Singer : « Comment s'engager dans un processus dont on ignore où il mène ? Et si ce questionnement lui-même était abstrus ? Imaginons un seul instant que le pouvoir nous soit octroyé de choisir notre père, notre mère, notre hérédité, notre caractère, notre visage. Épouvante ! [...] Elle est burlesque l'illusion d'avoir le choix ! » (*Ibid.*, p.17-18).

Oser se lier à un être inconnu reste donc un pari fou, tant au vu de la différence de l'autre qu'au vu de l'inachèvement des êtres en présence. Peut-être est-ce là une des magies de l'amour de pouvoir relier des personnes qui, en dehors de cette relation, seraient totalement étrangères l'une à l'autre ? Pour aller plus loin, regardons quelques-uns des effets de la relation.

L'autre, une contrainte potentialisante

La relation à l'autre – dans le cadre du couple mais également au-delà – est aussi une occasion de mieux se connaître, d'apercevoir des pans de soi-même qu'il serait impossible de saisir autrement. Sartre écrivait à ce propos : « J'ai besoin d'autrui pour saisir à plein toutes les structures de mon être » (cité par Courtine-Denamy, *op. cit.*).

N'y aurait-il pas là une opportunité de grandir et d'aider l'autre à grandir également, en conscience et en humanité, chacun entrevoyant ses propres limites et trouvant dans une démarche de renouvellement des opportunités pour les dépasser ? Dans la démarche de transformation de soi telle que la propose la psychopédagogie perceptive, le projet n'est pas de « devenir libre d'être soi aux dépens des autres ». Pour Singer, la chose est entendue : « L'autre est la frontière que la Vie a dressé devant toi, afin que tu ne sois pas perverti par ta toute-puissante » (2000, *op. cit.*, p. 90).

L'autre nous rappelle ainsi à une véritable humanité dans laquelle prendre soin de son devenir propre ne s'entend pas sans prendre en compte le devenir de l'autre à ses côtés. Dans ce double mouvement, il est bon de s'entendre rappeler que l'existence de l'autre à nos côtés n'est pas une invitation à exercer sa propre force pour le changer mais bien à s'apercevoir et à examiner de près ce qui chez nous mériterait mise en travail. Singer, toujours : « L'œuvre qui t'était confiée n'était pas l'autre, c'était toi ! C'était à ton humanité, à ta loyauté que tu étais invité à travailler, pas à celle de l'autre ! » (*Ibid.*, p. 65). Il y a là de la part de l'auteur une invitation à une forme profonde de respect : « Le cadeau que je peux te faire, c'est de retirer de toi toute la volonté de transformation que j'y ai mise – par zèle ou par ignorance -, la retirer de toi pour la remettre où elle a sa vraie place : en moi » (*Ibid.*, p.90).

La rencontre avec l'autre : Un enjeu de conscience, de réalisme pour un « grandir » ensemble

Entre ne pas essayer de changer l'autre mais en même temps ne pas tout accepter, entre oser devenir soi mais ne pas ignorer l'existence de l'autre à nos côtés, nous avons là une invitation à un cheminement délicat. Nous l'avons exprimé dans les pages dédiées à la présentation de la psychopédagogie perceptive, nous émettons l'hypothèse que le rapport au sensible offre des voies de passage inédites vers un savoir-grandir-ensemble. Nous trouvons un magnifique écho de ces réflexions dans les propositions d'Yvan Amar autour de la « relation consciente ». Pour l'auteur de *L'effort et la grâce* (1999), il est clair que la relation consciente n'est pas là « pour améliorer et aménager la relation évitée ordinaire, ni pour s'organiser des relations supportables, non conflictuelles ou constructives. » (p.62) car, dit-il, « il n'est pas question de relation réussie mais de conscience dans la relation, pour découvrir fondamentalement ce qu'est la vraie nature de la relation » (*Ibid.*).

Sur ce chemin exigeant, il est question de l'articulation vraie des différences et bien souvent, celle-ci ne va pas sans inconfort : « c'est au cœur de la relation consciente, de la friction consciente que s'établit cette reconnaissance qui nous grandit [...] Dans la relation évitée, on est dans le lien fictif, il faut passer du lien fictif au lien frictif » (*Ibid.*).

Comment les personnes investies dans une démarche autour du sensible relèvent-elles ce pari ? Comment s'articulent-elles avec ces contraintes ? Les participants de notre recherche nous en apprendront davantage à ce sujet.

CHAPITRE 6 : LA RELATION DE COUPLE

Quels référents théoriques recruter pour venir éclairer notre réflexion sur la relation de couple ? La littérature sur le sujet est vaste. Notre choix d'une approche multidisciplinaire ne nous simplifie pas la tâche mais demeure ajusté au sens où nous souhaitons convoquer plusieurs éclairages, tant les processus à l'œuvre au sein du couple relèvent de dynamiques et même d'échelles différentes : le biologique, le psychologique et le social, par exemple, sont autant de dimensions actives dans les enjeux de la relation de couple¹⁶.

Données sociologiques

Quand commence le couple ? Quand finit-il ? Tenter de répondre à ces deux questions est une première façon de dessiner les contours du couple.

Dans son ouvrage intitulé *La sociologie du couple*, Jean-Claude Kaufmann nous affirme qu'il est aujourd'hui difficile de répondre à la première question : « Est-ce aux premiers rapports sexuels ? Aux débuts de la cohabitation ? A la mise en place d'un système collectif de gestion du quotidien ? » (Kaufmann, 1993, p. 59). Aujourd'hui, les frontières entre les différentes phases d'attachement, de mise en commun des biens matériels et de partage des tâches quotidiennes sont mouvantes et incertaines. « À ce problème général de définition de seuils, s'ajoute le fait que pour chaque couple pris isolément, il est souvent difficile de dire à quel niveau il se situe dans le processus. [...] Alors que l'intégration ménagère est un processus cumulatif et progressif, l'attachement sentimental entre les deux partenaires est au contraire fluctuant » (*Ibid.*, pp. 60-61). La formation du couple apparaît en fait comme un processus comportant à la fois une organisation matérielle, une dynamique des sentiments et une dimension statutaire – le statut marital par exemple de l'union des partenaires.

Pour les sociologues, depuis les années 60, le bouleversement des valeurs familiales est énorme. Nous sommes à l'ère de ce qu'ils nomment la « seconde modernité ». Nous l'avons évoqué dans l'examen des pertinences sociales, « les normes morales ont été remplacées pour une large part par des normes de type psychologique ou relationnel » (De Singly, 2004, *op. cit.*, p. 12). Au sein de la dynamique de notre société, il y a une forte émergence de la « personne ». Celle-ci souhaite de plus en plus prendre part à ses choix, à sa vie et tente de se poser ainsi en sujet de son expérience. Rappelons qu'avant cette période, dans les sociétés traditionnelles, c'était les institutions qui prenaient en charge l'individu. En matière de couple par exemple, le mariage signalait l'entrée dans la vie adulte.

Autre élément de notre société contemporaine, la vie conjugale et relationnelle s'est diversifiée : « Le nombre des divorces a augmenté fortement, pendant que celui des mariages diminuait : l'union libre se généralise, les naissances hors mariage se multiplient, ainsi que le nombre des familles monoparentales et celui des personnes vivant seules. » Et l'auteur ajoute : « La conclusion est nette : le couple est devenu une réalité moins institutionnalisée et moins stable » (*Ibid.*).

Attardons-nous un instant sur les données statistiques liées au couple. Dans un ouvrage de 1999, le sociologue Serge Chaumier nous précise que la progression du concubinage a été fulgurante dans les trente dernières années : « 90 % des unions sont commencées hors mariage, contre seulement un quart dans les années 1960. » Le mariage, quand il a lieu, intervient de plus en plus tard dans la vie du couple. En ce qui concerne les données relatives à la rupture du couple, un mariage sur trois est suivi d'un divorce (2004, *op. cit.*, pp.13-14). L'auteur nous précise que dans les grandes villes comme New-York ou Paris, le divorce concerne plus d'un mariage sur deux. J.-C. Kaufmann nous donne à voir plus précisément l'évolution de ces tendances : « en dix ans (de 1975 à 1985), le nombre de mariage a baissé de 30 % en France » (1993, *op. cit.*, p. 49). L'évolution du nombre des divorces est elle aussi très significative : « En vingt ans, le taux de divorce est passé de 5-10 % des ménages à 20-30 % en Europe centrale et de 10-20 % à 30-40 % voire 50 % en Europe du Nord ».

Même si notre étude n'aborde pas le couple dans son rapport à la dimension de la parentalité, il est intéressant néanmoins de prendre note de quelques données à ce sujet. Elles contribuent à faire prendre la mesure des bouleversements qui touchent les structures familiales dans nos sociétés. À l'occasion du recensement de 1990, on pouvait remarquer que « le nombre de familles monoparentales avait augmenté de 63 % en vingt ans » (Chaumier, *op. cit.*, p. 14). En cumulant les familles monoparentales et les familles recomposées, en 1990, « ce sont plus de deux millions d'enfants qui ne vivent plus avec leurs deux parents d'origine » (*Ibid.*).

Autre donnée concernant la dynamique de couple, dans une étude publiée en 1989, le démographe Louis Roussel note que le divorce survient de plus en plus tôt : « Le point culminant des séparations se trouve vers la quatrième année » (Cité par Chaumier, *Ibid.*).

Les données les plus récentes confirment les tendances évoquées plus haut : aujourd'hui, 45 % des mariages en France se terminent par un divorce (55 % à Paris). Leur durée de vie moyenne est de quatre ans¹⁷.

Face à ces données, les chercheurs nous invitent à ne pas dramatiser : « Au-delà des souffrances et des crises passagères que peuvent entraîner des séparations, souffrances sociales qu'il convient de ne pas sous-estimer, il ne faut pas [...] y voir, comme certains, qu'un écroulement des structures familiales [...] et une décadence de la civilisation » (*Ibid.*). Il faut plutôt y voir un profond mouvement de renouvellement des

¹⁶ Pour une bibliographie riche sur le sujet, nous renvoyons le lecteur aux ouvrages de De Singly, Kaufmann et Chaumier cités dans notre travail et surtout aux très nombreuses références bibliographiques rassemblés par ces auteurs.

¹⁷ Source : Insee, www.insee.fr

structures sociales : « Il y a dans ce mouvement de recomposition des structures familiales un formidable mouvement dynamique d'invention de nouveaux rapports sociaux » (*Ibid.*).

L'étude plus approfondie des facteurs de séparation offre un point de vue sur les contours du couple. Tentons de regarder les propositions des sociologues face à l'interrogation suivante : « Pour quelles raisons les conjoints se séparent-ils ? » Dans une première analyse, les travaux sociologiques dégagent quatre facteurs « d'instabilité conjugale :

- la trop forte hétérogamie initiale entre les partenaires (ils se sont trompés dès le départ en s'élisant) ;
- l'instauration de la routine et des habitudes qui suit l'enchantement de la première phase ;
- le faible attachement que les individus qui divorcent accordent à la durée ;
- les effets inhérents aux rapports sociaux de sexe, avec l'éventuelle prise de conscience féminine d'un coût trop élevé du mariage » (De Singly, *op. cit.*, p. 83).¹⁸

Concernant le dernier élément, précisons simplement que la femme fait bien souvent le constat, au niveau des charges liées à l'intendance et aux soins prodigués aux enfants, que le mariage est un lourd tribut à payer. Pour E. Badinter, par exemple, quand la réciprocité entendue comme partage des tâches ne fonctionne pas alors même que la femme travaille, une lassitude s'installe, voire un ressentiment en cas d'impossibilité de communiquer sur ces thèmes : « Dans ces conditions, pourquoi rester ensemble ? Lorsque les femmes jouissent d'une relative indépendance économique, elles ont tout intérêt à divorcer » (*op. cit.*, p.318).

Au passage, l'analyse faite par l'auteur nous éclaire sur les valeurs en vigueur dans le couple : « Avec ou sans enfant, la séparation signifie aussi l'espoir de renouer des liens plus heureux avec un autre. Mieux vaut une solitude momentanée (et relative), que le partage de sa vie avec un être qu'on ne reconnaît plus pour sien. La nouvelle morale conjugale réproouve sévèrement l'union poursuivie par 'la force des choses'. Quand le cœur n'y est plus, on considère que rester ensemble serait céder à l'hypocrisie. Le lien forcé est à la fois une lâcheté morale et un inconfort affectif grave » (*Ibid.*).

Dans un paragraphe intitulé *Fidélité à soi, fidélité à l'autre*, De Singly approfondit l'analyse dans une direction qui nous intéresse tout particulièrement et qui a trait au processus de changement qui anime les personnes. Pour l'auteur, au-delà de toutes les raisons d'instabilité des unions évoquées plus haut, il en est une qui semble prendre une importance grandissante : le partenaire peut « devenir encombrant parce qu'il remplit un rôle qui n'est plus adéquat à la demande » (*op. cit.*, p. 84). Dans la fonction de « validation de l'identité de son coéquipier », la personne est tenue de modifier sa manière d'être proche quand le partenaire se transforme. Dans les mots de l'auteur : « Soumis à la pression sociale de l'épanouissement personnel, les couples modernes doivent suivre le rythme des transformations identitaires de chacun. La mobilité conjugale est obligatoire : elle est assurée par une nouvelle définition des fonctions assurées par chacun des partenaires, ou elle engendre la

¹⁸ Pour davantage de détails sur ces éléments, nous renvoyons le lecteur à l'ouvrage de De Singly et aux références que celui-ci mentionne précisément à ce sujet.

séparation, précédant la formation éventuelle d'autres couples » (*Ibid.*). Cette attention portée par les sociologues au changement identitaire amène De Singly à poser un constat cru : « Le soi n'est pas stable. Quand il se modifie, que faire du conjoint ? » (*Ibid.*, p.31)

Nous pouvons anticiper qu'auprès de personnes activement engagées à travers la psychopédagogie perceptive dans un processus de renouvellement du moi, l'enjeu de « l'accordage » entre partenaires et de l'aptitude au renouvellement des modalités relationnelles sera d'actualité. Faut-il voir là un facteur supplémentaire d'instabilité ? N'y aurait-il pas plutôt une donnée favorable à la stabilité des unions, le renouvellement permettant d'éviter l'écueil de la routine par exemple ? Il est trop tôt pour le dire. Avançons simplement que le processus de transformation au contact du sensible va dans le sens d'un enrichissement des manières d'être dans le rapport à soi et aux autres. L'articulation des renouvellements de chacun avec la dynamique de la relation reste à étudier.

La relation amoureuse

Tenter de cerner les contours du couple en s'intéressant aux facteurs de rupture de celui-ci donne à comprendre certaines tensions à l'œuvre dans cette figure de la relation signifiante. Mais il est temps d'entrer dans les processus qui construisent la relation. Qu'est-ce qui pousse les personnes l'une vers l'autre maintenant que dans notre société, le plus souvent, les « mariages » ne sont plus préétablis ?

La naissance du couple

Comment se lient les partenaires ? De la rencontre à l'approfondissement des liens, les processus relationnels ont fait l'objet d'enquêtes.

Nous allons nous aider ici des travaux de recherche de Francesco Alberoni, psychosociologue et chercheur spécialisé dans l'étude des émotions collectives et des sentiments humains. Les titres de ses principaux ouvrages sont évocateurs d'une recherche consacrée essentiellement à ces questions : *Le choc amoureux*, *L'érotisme*, *Le vol nuptial*, *L'amitié*, *Vie publique et vie privée*, et enfin *Je t'aime – tout sur la passion amoureuse* (2005).

La rencontre et ses caractéristiques

Quand et pourquoi devenons-nous amoureux ?

Précisons que pour Alberoni (2005), « devenir amoureux signifie qu'on a placé quelqu'un au dessus de tous les autres, qu'il est pour nous l'unique, l'irremplaçable, celui auquel aucun autre ne pourra être comparé » (p. 32). Mais devenir amoureux nécessite une conjonction de plusieurs éléments. En voici l'énumération (*op. cit.*, pp. 25-35). Nous tombons amoureux quand nous nous sentons prêts à :

- nous transformer ;
- abandonner une expérience déjà faite et usée ;
- explorer une capacité nouvelle de nous ;
- explorer des mondes nouveaux ;
- réaliser des rêves et des désirs auxquels nous n'avions pas renoncé.

Parfois, nous tombons amoureux également quand nous avons une profonde insatisfaction du présent et quand nous avons assez d'énergie intérieure pour entamer une nouvelle étape de notre existence.

Par opposition, précisons que pour Alberoni, il y a des périodes de vie où il est impossible de tomber amoureux. C'est le cas par exemple des périodes profondément dépressives dans lesquelles les personnes n'ont plus d'espoir en la vie : « Quelqu'un de déprimé ne va pas tomber amoureux parce qu'il n'a pas d'élan vital, qu'il n'a pas un désir de vivre suffisant, qu'il n'a pas d'espérance ». C'est le cas également des périodes de deuil qui marquent la perte d'une personne aimée profondément. Les personnes utilisent alors toute leur énergie à « soigner leurs blessures » (*op. cit.*, p. 31).

C'est enfin le cas des personnes déjà amoureuses. Pour l'auteur, « l'énamourément » – le processus de tomber amoureux – va avec le fait que « l'amour de l'être aimé est la source de tous nos désirs. [...] La personne aimée n'est pas un objet d'amour parmi tant d'autres. Elle est la porte qui nous donne accès à tous les autres objets » (*op. cit.*, p. 32). Pour l'auteur, si quelqu'un nous dit par exemple qu'il était amoureux d'une certaine personne, mais qu'ensuite, soudainement, il est devenu amoureux d'une autre, nous devons avoir des doutes sérieux sur le premier type d'énamourément et des doutes aussi forts sur le second. Il y a probablement là une confusion avec ce que l'auteur dénomme des « explorations amoureuses » (*Ibid.*). L'énamourément convoque en effet un processus profond. « Il est précédé par une crise des rapports existants, [...] par une impression d'inauthenticité. Et en même temps, par la nostalgie aiguë d'une vie plus vraie, plus intense, plus réelle » (*Ibid.*).

Parmi les propres commentaires de l'auteur autour de ces conditions du « devenir amoureux », soulignons celui-ci, qui se rapporte aux personnes en changement : « De tout ce qui a été dit découle un corollaire fondamental : quand un être change, se transforme, fait des expériences nouvelles, il se trouve souvent dans la condition de devenir amoureux une autre fois. En conséquence, une vie longue et intense a peu de chance d'être caractérisée par un seul et unique amour. Bien sûr, il existe des couples qui continuent à s'aimer durant toute la vie. Mais même chez eux, il est probable qu'au moins l'un des deux a fait l'expérience d'aimer une autre personne. Même s'il décide ensuite d'y renoncer afin de ne pas mettre son rapport fondamental dans une grave difficulté » (*Ibid.*, p.34-35).

Ouvrons là une parenthèse au carrefour de notre thème : rapport au sensible et expérience de la relation de couple. Nous constatons avec Alberoni que la personne disponible à la rencontre amoureuse a un besoin, voire une nécessité de renouvellement et de grandissement. La rencontre faite avec le sensible ne répondrait-elle pas elle aussi à ces besoins ? Nous avons vu en effet que le rapport au sensible permet de faire une expérience de soi, des autres et du monde totalement inédite. Cette rencontre est véritablement une source de nouveauté, tant perceptive que cognitive. Où se situent alors les spécificités de chacune de ces réponses à la soif de nouveauté ? Ceci mériterait enquête.

De qui devenons-nous amoureux ?

Sur ce point, les positions sont très partagées. Considérons par exemple les points de vue diamétralement opposés offerts par le modèle psychanalytique d'une part – à travers les écrits de Didier Anzieu (1996) – et par le modèle psychosociologique d'autre part – à travers les propos de F. Alberoni.

Ensuite, nous rebondirons à travers le regard de la psychopédagogie perceptive.

La psychanalyse construit sa vision de la rencontre amoureuse et de la vie de couple autour de la notion de retrouvailles avec « l'objet primordial ». D. Anzieu s'exprime à ce propos (p. 253) :

Pourquoi vit-on en couple ? Si je laisse de côté des motifs qui concernent moins la perspective psychanalytique – mettre en commun des ressources et des projets, partager la vie quotidienne, s'assurer des relations sexuelles régulières, conserver la société, l'espèce à laquelle on appartient en la reproduisant –, si je laisse également de côté le problème du heurt et de la complémentarité de deux névroses, la raison originare semble être la peur de la solitude, le besoin archaïque d'un étayage des fonctions psychiques sur un objet primordial, la nécessité de parer l'angoisse d'un retour à un état de détresse lors des frustrations, des échecs, des stress de l'existence. L'objet primordial est celui qui a jadis protégé de cette détresse.

Pour des raisons de concisions, nous n'entrerons pas dans l'examen des différents éléments de cette proposition. Nous soulignerons simplement que pour la psychanalyse, la fondation du couple repose sur une retrouvaille avec la figure d'attachement de la prime enfance. Anzieu (*Ibid.*, p. 252-254), dit encore :

L'énamoration¹⁹ apporte la révélation, au sens quasi religieux du terme, que cette personne-ci est une réincarnation de l'objet primordial. Dans l'état d'exaltation amoureuse, qui est généralement l'état fondateur du couple, du moins dans la culture occidentale, s'instaure la double croyance que le partenaire est l'objet qui compte par-dessus tout pour moi et qu'il a lui-même le désir d'être cet objet primordial pour quelqu'un, moi en l'occurrence – comme la mère a voulu l'être autrefois pour son tout-petit qui, de son côté, la mettait en place d'être cet objet.

Sans nier l'importance des relations signifiantes de la prime enfance sur la construction de la personne, nous nous associerons à F. Aberoni qui refuse que la dynamique de la rencontre amoureuse soit réduite à ce retour en arrière : « Le paradigme de la psychanalyse exige que tout ce qui arrive d'important dans la vie adulte soit la réplique d'un événement arrivé dans la vie de l'enfant. Pour la psychanalyse, tout est souvenir. Même l'énamourment » (Alberoni, *op. cit.*, p.35).

Modèle psychosociologique développé par Alberoni

Pour le psychosociologue au contraire, même si les figures, les désirs et les rêves du passé peuvent avoir leur influence la rencontre amoureuse, l'énamourment reste un processus tourné vers l'avenir : « l'amour [...] est appelé, évoqué par le futur. Les grandes amours sont des accélérations du processus de mutation, des mouvements en avant. Elles tendent à substituer une société nouvelle à l'ancienne, un nouveau rapport érotique au rapport ancien détérioré, créant ainsi un nouveau couple, une nouvelle communauté. Naturellement, elles

¹⁹ L'énamoration est définie par Anzieu comme le processus de tomber amoureux.

peuvent échouer, mais leur intention, leur signification, est d'explorer une possibilité d'une vie mieux remplie » (*Ibid.*, p.36).

Pour l'auteur, l'énamourerement est donc également un processus tourné vers le changement, vers la « mutation ». Le processus amoureux profond s'accompagne d'une tendance à l'activation des potentialités : « l'énamourerement advient quand nous rencontrons quelqu'un qui nous aide à croître, à réaliser de nouvelles possibilités » (*Ibid.*).

Ces conditions sont-elles suffisantes pour que la relation qui se tisse se déploie de façon constructive ? Nous y reviendrons plus loin.

Le regard de la psychopédagogie perceptive

À ce jour, il n'y a pas de position argumentée dans notre approche en faveur d'un modèle de la rencontre amoureuse. Nous n'avons pas encore mené d'étude sur ce qui lie les individus entre eux et sur ce qui les pousse à vivre ensemble. Nous partageons toutefois l'idée suivante : « notre passé nous appartient mais nous appartenons à notre futur (Bois, Littérature grise). C'est effectivement une poussée vers l'avant qui nous fait croître et changer. C'est un devenir qui nous appelle.

Nous citerons simplement le cas de ce patient et collègue, qui, à propos de la rencontre avec la femme qui est aujourd'hui sa conjointe, s'exprimait en ces termes :

Il n'y a pas eu de critères de séduction physique ou intellectuel, tu vois, et en plus on a vraiment eu l'impression que ce n'est pas nous qui avons décidé, que ça c'était fait un peu comme ça. Concrètement, ça s'est passé en stage. Quand on faisait du mouvement, on tombait toujours l'un sur l'autre, [...] on se retrouvait côte à côte. Et, à un moment donné – je m'en rappelle très très bien, c'était en faisant du mouvement sensoriel, j'ai sentis le potentiel d' Annie, c'est-à-dire ce que l'on peut appeler son essence, une masse puissante, incarnée et ça m'a touché. [...] C'est ce qu'elle véhiculait [qui m'a touché]. Elle m'a dit avoir senti mon potentiel aussi, tu vois, malgré tous mes défauts. C'est vrai que la rencontre s'est basée là-dessus. Ça tombait à une période où elle avait un peu renoncé à avoir une vie familiale [...]. Moi, je venais de passer plusieurs mois en me jurant de ne rencontrer personne parce que j'en avais marre de mes mécanismes affectifs de rencontres avec les nanas. J'avais décidé de faire un break jusqu'à ce qu'il y ait du changement. On a été étonné de la rapidité. C'est tombé aussi à un moment donné où on avait tous les deux un désir d'enfant. Ça a été un des moteurs de la relation, très très important. Il y a eu le côté profondeur et le désir d'enfant.

Sans nous engager dans une analyse détaillée, précisons à la suite de ce témoignage que l'enrichissement perceptif à l'œuvre dans la psychopédagogie perceptive permet de voir clairement quelques effets du rapport au sensible dans le cadre de la rencontre signifiante. Dans les propos de notre participant, l'accès à la dimension sensible de la rencontre – la « potentialité » perçue ainsi que l' « essence » de l'autre –

joue un rôle clé dans le lien qui est en train de se tisser. Là aussi, la rencontre déjoue les prévisions puisque ni l'un, ni l'autre des partenaires n'entendait s'investir affectivement. La force de la réciprocité en décide manifestement autrement. Le dernier point qui mérite d'être souligné concerne le désir partagé d'enfant. Il joue ici un rôle de tout premier plan, mettant en évidence l'importance d'une certaine coïncidence des priorités de vie pour l'avenir d'une rencontre.

Dans ce qui se donne à voir ici, la « rencontre amoureuse » vécue depuis le rapport au sensible contribue à la force de croissance qui pousse la personne à se déployer dans sa potentialité. Plus précisément, quels sont les effets de ce contact avec le sensible en soi et dans l'autre au niveau de la relation de couple ? Quelles sont les dimensions du rapport qui s'en trouvent stimulées, réorganisées ? Dans la relation de couple, quelles sont les dynamiques qui vont se révéler sous la dépendance du rapport au sensible ? Si l'exemple donné ci-dessus nous montre qu'il y a effectivement une « intersection » entre la sphère d'influence du sensible et le champ de l'expérience de la relation de couple, il nous faudra mener enquête pour y voir plus clair.

Concluons ce paragraphe sur le « devenir amoureux » en donnant encore une fois la parole à Alberoni qui insiste sur quelques-unes des dimensions qui entrent en jeu dans une rencontre potentiellement féconde : « la vie amoureuse du couple exige aussi une activité intelligente, une *maîtrise du rapport*²⁰. Chacun doit comprendre ce qui fait le plaisir de l'autre, tenir compte de ses exigences, de ses espoirs et de ses craintes. C'est seulement dans ces conditions que la satisfaction réciproque atteint son maximum » (Alberoni, *op. cit.*, p.58). Il est clair que « l'intelligence » à l'œuvre dans une relation qui construit va plus loin que la simple prise en compte du principe de plaisir évoqué ici. Quant à la « maîtrise du rapport » évoquée par l'auteur, se trouve-t-elle redéfinie entre partenaires fréquentant le sensible ? Y a-t-il là de nouveaux indicateurs qui permettraient de percevoir et d'agir en bonne « intelligence » relationnelle ? Notre enquête nous en dira peut-être davantage à ce sujet.

Les différents types de liens porteurs d'amour

Nous l'avons évoqué, il y a de nombreuses qualités d'amour. Nous ne sommes pas loin de penser qu'il y a autant de natures et de profondeurs d'amour que de « je t'aime » qui sont prononcés. Pour clarifier les formes d'amour qui se donnent à vivre, Alberoni propose une catégorisation qui a retenu notre intérêt et qui va nous permettre de mieux cerner les contours de la « relation de couple ». Pour l'auteur, les liens d'amour qui unissent les personnes entre-elles se répartissent en trois catégories : les liens forts, les liens moyens et les liens faibles.

²⁰ C'est nous qui soulignons.

Les liens forts

« Les **liens forts** sont ceux qui s'établissent pendant l'enfance entre l'enfant et ses parents, entre frères et sœurs. Les liens forts sont exclusifs. Personne ne peut prendre la place de notre père, de notre mère ou de notre enfant. Les liens forts résistent au changement du caractère ou à la modification de l'aspect physique ». Les liens forts seraient-ils donc circonscrits aux liens familiaux ? Non, pour Alberoni, ces mêmes liens forts peuvent se tisser à la faveur d'une rencontre : « La seule force capable d'établir un lien fort en dehors de l'enfance, en dehors des liens familiaux, est l'*énamouement*. » (Alberoni, *op. cit.*, p.10). Deux personnes qui ne se connaissaient pourtant pas tombent amoureuses l'une de l'autre et par là même « deviennent indispensable l'une à l'autre » (*Ibid.*).

Faisons là une parenthèse pour définir succinctement ce qu'Alberoni entend par *énamouement*. L'*énamouement* semble se rapprocher de ce que l'on nomme communément l'état amoureux associé à un état d'amour : « L'*énamouement* n'est pas seulement érotisme ou plaisir. C'est une expérience unique et incomparable, un bouleversement radical de la sensibilité, de l'esprit et du cœur, qui fond ensemble deux êtres différents et éloignés. L'*énamouement* transfigure le monde, c'est une expérience sublime. C'est un acte de folie, mais aussi la découverte de sa propre vérité, de son propre destin. C'est une faim, un violent désir mais, en même temps, l'élan, l'héroïsme et l'oubli de soi » (Alberoni, *op. cit.*, p.12). Dans un souci d'adhérer aux faits, l'auteur reconnaît que tous les couples ne se fondent pas sur ce processus. Certains couples reposent sur « l'attirance érotique, le plaisir d'être ensemble, l'habitude, l'aide réciproque, le besoin économique » (*Ibid.*, p. 13) mais il affirme que le mécanisme fondamental par lequel les liens amoureux forts se forment dans la vie adulte est l'*énamouement*. Ces éléments apportent un éclairage sur ce qu'il faut entendre par « relation de couple » en confirmant que les ressorts qui font la force de ces relations peuvent être de nature très différente.

Les liens moyens

Revenons à la description qu'Alberoni nous donne concernant les différents liens amoureux pour peut-être mieux appréhender l'expérience de l'inter-réciprocité humaine (Alberoni, *op. cit.*, pp.9-10). Qu'en est-il des liens moyens ? « Les **liens moyens** sont ceux qui s'établissent avec les amis intimes. Ceux à qui nous nous confions, ceux qui jouissent de notre confiance. L'amitié est libre, désintéressée, exempte de la jalousie et des envies que nous trouvons parfois même entre frères. Mais même l'amitié la plus solide est vulnérable. Si notre ami nous déçoit ou nous trahit, quelque chose se brise pour toujours » (Alberoni, *op. cit.*, p.9). L'auteur nous propose-t-il une vision idéalisée de l'amitié en tant que une relation qui exclurait la jalousie par exemple ? Quoi qu'il en soit, pour l'auteur qui, dans sa recherche, s'est également consacré à l'amitié (1995), celle-ci se distingue des liens forts.

Les liens faibles

Les liens faibles ont de multiples visages. Ce sont par exemple « ceux que nous établissons avec les camarades de travail, les voisins et les amis de vacances » (2005, *op. cit.*, p.10). Enlevons peut-être quelques idées reçues avec ce qui suit : « de nombreuses formes d'attraction érotique, mêmes intenses, créent des liens faibles. Une personne peut nous plaire, nous pouvons la désirer follement, mais il suffit d'un mot grossier, d'un geste vulgaire et méprisant, et nous n'avons plus envie d'être avec elle. Il arrive qu'une fois le rapport sexuel terminé nous voudrions être déjà loin » (*Ibid.*). Il est bon de noter ici le fait que pour Alberoni, la force réelle d'un lien n'a que peu de rapport avec l'intensité que celui-ci fait vivre. Autre paramètre, celui de la durée qui s'exprime ici sous une forme particulière. Même si la rencontre érotique n'a comme temporalité que celle d'un moment, « le fait que le lien soit faible ne signifie cependant pas que nous oublions la relation. [...] Entre deux personnes qui ont fait l'amour il reste souvent un lien subtil de confiance et d'intimité, voire de complicité qui ressemble à l'amitié » (Alberoni, *op. cit.*, p.10).

Ces précisions nous semblaient importantes pour inviter à différencier la relation sexuelle née de l'énamourment de celle vécue dans une rencontre peut-être plus charnelle qu'engageante affectivement. Rappelons que la première entre dans les liens forts alors que la deuxième appartient aux liens faibles.

Qu'est-ce qui caractérise les liens faibles alors ? Pour l'auteur : « La faiblesse du lien signifie seulement que nous n'éprouvons pas le besoin de nous trouver avec cette personne, que sa présence ne nous manque pas. Que nous ne formons pas avec elle une collectivité compacte, un 'nous' solidaire, uni par une foi, par un amour, par un devoir ou par un destin » (*Ibid.*).

Retour sur la relation de couple

Nous pouvons donc présupposer que pour qu'une relation soit répertoriée dans les liens forts, elle doit peut-être réunir les personnes autour de la donnée conjointe d'une durée et d'un chemin commun. Alberoni définit en effet le couple comme « une unité dynamique, un creuset créatif dans lequel deux personnalités se fondent, s'allient, discutent et se complètent afin d'affronter un monde de plus en plus complexe. L'amour est le mordant de cette tension et de cette union » (Alberoni, *op. cit.*, p.8).

L'alchimie de la rencontre reste mystérieuse mais quand les liens forts se créent, le couple développe une solidité : « L'amour rend les individus malléables, les fond ensemble, les transforme et les soude. Il crée des liens forts capables de résister à des traumatismes, à des conflits et à des déceptions » (*Ibid.*, p. 14).

Au passage, nous pourrions nous interroger sur le double mouvement que semble combiner l'énamourment, à savoir un développement de soi et de ses envies en même temps qu'un oubli de soi pour l'autre.

Enfin, il pourrait être intéressant d'examiner, au vu de l'expérience décrite par nos participants dans leur rencontre avec le mouvement interne, si celle-ci ne porte pas en elle les caractéristiques d'un énamouement, mais cette fois-ci avec la vie dans soi. Autre questionnement, de quelle nature est le lien que les personnes bâtissent avec le sensible ? Ce lien, spécifique dans la mesure où il concerne un partenaire intérieur à soi, entre-t-il dans l'une des catégories avancées par Alberoni ou celles-ci ne sont-elles pas adaptées pour caractériser cette relation ?

Les mécanismes fondamentaux à l'œuvre dans la formation du couple et dans son devenir ?

Qu'est ce qui construit le lien d'amour entre deux personnes ? Comment se renforce-t-il ? Pour Alberoni, quatre mécanismes sont à l'œuvre ici et contribuent à l'établissement d'un lien fort (*Ibid.*, pp.57-71) :

- le principe du plaisir ;
- la perte ;
- la désignation ;
- l'état naissant.

Ces éléments nous semblent intéressants à explorer pour notre étude. Non seulement ils peuvent apporter un éclairage supplémentaire sur les processus à l'œuvre au sein de la relation de couple mais ils permettent peut-être d'interroger le rapport au sensible sous des angles nouveaux, différents de ceux explorés

jusqu'ici par la psychopédagogie perceptive. Les patients et apprenants ne témoignent-ils pas, à propos du rapport au sensible, de « relation d'amour » avec eux-mêmes, voire avec plus « grand qu'eux-mêmes » ? Regardons cela de plus près.

Le principe de plaisir

Alberoni explique qu'une relation d'amour se fait d'autant plus forte qu'elle répond aux besoins et désirs des partenaires, qu'elle nourrit leur quête et ce de façon réciproque. Il précise que la situation inverse aura tendance à diminuer le lien. « Si quelqu'un nous procure du plaisir, nous aurons tendance à retourner chez lui, à rester plus longtemps avec lui et à établir avec lui des rapports plus étroits. Le plaisir renforce le lien, la frustration l'affaiblit » (*Ibid.*).

Il y a là convocation d'une intelligence relationnelle, nous l'avons vu précédemment. Mais si un premier regard sur ce principe du plaisir nous renvoie aux mécanismes bien connus des réflexes conditionnés et à la théorie de l'apprentissage qui les accompagne, il ne saurait être réduit à cela. Il est une invitation à la prise en compte d'une dynamique « des besoins réels ou symboliques, parfois conscients, parfois inconscients ». Il est un appel à examiner la « coïncidence » des ces besoins entre les partenaires et la « réciprocité » dans laquelle ils sont pris en compte (*Ibid.*).

Cependant, Alberoni nous explique que le principe du plaisir ne suffit pas à expliquer la force du lien amoureux car ce principe nécessite du temps pour se bonifier or l'énamourerement arrive parfois très vite.

Le principe de la perte

Se rendre compte que l'on tient à l'autre lorsqu'on l'a perdu ou que l'on risque de le perdre est fait courant. Cela peut permettre parfois de mesurer par contraste la teneur du lien qui lie à l'autre. Cela oblige alors, si la situation le permet encore, à quelques réajustements relationnels. Dans les propos d'Alberoni : « Le deuxième mécanisme est celui de la perte. Il nous arrive souvent de nous apercevoir qu'une personne nous est indispensable seulement quand nous risquons de la perdre, quand elle s'éloigne de nous ou quand une puissance négative — la maladie, la violence ou la mort — nous l'enlève. [...] Cela hiérarchise donc toutes les autres relations, sépare ce qui est essentiel de ce qu'il ne l'est pas » (*Ibid.*).

L'un des effets du principe de la perte est cet établissement des priorités : « Ce type d'expérience nous révèle que l'objet aimé est plus important que nous-mêmes, tant il est vrai que, pour le sauver, nous sommes prêts à sacrifier notre propre vie. La perte crée une discontinuité : d'un côté il y a l'essentiel, de l'autre ce qu'il ne l'est pas. Et les deux plans sont incommensurables, impossibles à comparer. Nous sommes dans le domaine des absolus, où règne la loi du tout ou rien » (*Ibid.*).

Cependant, principe du plaisir et mécanisme de la perte se distinguent parfois dans leur conséquence. Selon l'auteur, « à la différence du mécanisme du plaisir qui crée un lien d'autant plus fort qu'il est davantage satisfait, le mécanisme de la perte est soumis à un processus de *saturation* » (*Ibid.*, p. 63). Si la perte dure trop longtemps, si elle est trop intense ou encore si la difficulté vécue par « l'accompagnant » est trop forte, celui-ci peut choisir de se rebeller, voire de changer de projet relationnel.

Le principe de la désignation

Pour Alberoni, la désignation comporte plusieurs aspects. Ce principe exprime d'une part que nous désirons ce qu'autrui désire, et d'autre part, que nous nous identifions à celui qui possède les choses que l'on désire. Nous pourrions peut-être comparer ce principe de désignation à une sorte d'amour par procuration. « Ce mécanisme a été analysé de façon approfondie par René Girard, qui l'a placé à la base de sa théorie socio philosophique. Pour Girard, chacun de nos désirs prend naissance parce que nous imitons et faisons nôtres les désirs des autres » (*Ibid.*, p.65). Est-ce à dire que nos désirs ne sont pas vraiment authentiques ? Même si la sociologie nous montre que nous portons en nous des valeurs et des désirs qui sont la trace profonde de la culture dans laquelle nous avons grandi, l'énoncé d'une vie sans authenticité véritable invite à réagir.

Mais Girard précise : « L'homme désire intensément, mais il ne sait pas exactement quoi, car c'est l'être qu'il désire, un être dont il se sent privé et dont quelqu'un d'autre lui paraît pourvu. Le sujet attend de cet *autre* qu'il lui dise ce qu'il faut désirer » (cité par Alberoni, *op. cit.*, pp.64-65). Nous pouvons nous interroger sur ce que Girard entend par l'être. Cependant, nous reconnaissons que cette référence au non-être trouve écho en nous. Nous y voyons l'occasion d'une convergence avec les référents théoriques de la psychopédagogie perceptive et en particulier avec les réflexions de Danis Bois sur les déficiences du rapport à l'être qui marquent généralement la condition des personnes. En psychopédagogie perceptive, les « pathologies du non-être » s'organisent autour des « rapport déficitaires au corps, au silence, à l'éprouvé, à l'immédiateté, à l'élan créateur et au sens de la vie » (Bois, 2006, *op. cit.*, p.178).

Retenons ici que le principe de désignation pose la question de l'authenticité de nos désirs. Qu'il soit à l'œuvre dans la relation de couple est une chose. Qu'il pointe une nostalgie inconsciente de l'être nous semble une perspective à retenir. En effet, si le rapport au sensible déploie le rapport à l'être, ainsi que nous l'avons évoqué dans la présentation des effets du mouvement interne, nous pourrions voir les effets de cette présence à l'être jusque dans la transformation du mécanisme de désignation. Ne peut-on pas attendre dès lors que les personnes soient plus au clair sur leurs désirs profonds ? N'y aurait-il pas là, la perspective d'une plus juste définition des besoins de chacun, le rapport à l'être servant de révélateur et permettant de discerner les désirs d'emprunts des nécessités authentiques ?

Dernière remarque autour de ce principe de désignation. Il nous semble qu'il fonctionne dans la psychopédagogie perceptive en acte : quand nous faisons la promotion du mouvement interne, ne montrons-nous pas un possible « objet de convoitise » ? Quand il arrive que notre manière d'être soit source d'inspiration pour d'autres et que nous déclarons que le rapport au sensible en est le fondement, n'y a-t-il pas là « désignation » à autrui d'un « bien » hautement désirable ?

L'état naissant

Pour Alberoni, ce principe est le plus important pour expliquer la dynamique des liens entre personnes. Selon lui – et cette fois-ci en prolongement direct des travaux de Freud – l'homme souffre d' « ambivalence ». Il rêve d'amour absolu, de totalité, mais il ne le trouve pas auprès de ses proches car comme le précise l'auteur : « les objets d'amour concrets [...] sont limités et ils deviennent souvent oppressifs et frustrants. Ce double sentiment crée la confusion, le désordre dans la personne » (*Ibid.*, p.67). Pour lutter contre cela, Alberoni explique que l'homme idéalise ses objets d'amour : « ils sont situés dans un mythe personnel, continuellement réélabore, continuellement remanié pour réduire les tensions, pour les faire apparaître bons et radieux, et pour abaisser le niveau d'ambivalence ». Mais parfois cette idéalisation échoue et « un sentiment de vide, d'inutilité et d'échec s'installe ». Alberoni explique que seul un changement radical avec « redéfinition de soi-même et du monde » offre alors la solution (*Ibid.*).

Pour l'auteur, cette solution se trouve parfois dans une conversion religieuse ou politique, ou encore dans l'énamourerment. L'état naissant est donc la solution à une classe particulière de problèmes que rencontre l'être humain : l'impossibilité de concilier le besoin d'amour absolu qui l'anime avec le caractère obligatoirement limité des objets d'amour concrets que la vie lui propose.

Voyons de plus près quelques caractéristiques de l'état naissant. « *L'état naissant* marque le moment où le monde ancien, désordonné et ambivalent, perd de la valeur, et où un nouveau apparaît, brillant et radieux. C'est le moment de la mort et de la renaissance » (*Ibid.*). C'est une expérience « de renaissance, de révélation, de libération » (*Ibid.*). Alberoni explique également que l'état naissant arrive quand plus rien n'a de sens dans la vie, quand tous les systèmes, mécanismes et habitudes qui tendent à rendre heureux ne suffisent plus. Pour lui cette période offre une disponibilité à vivre autre chose. C'est ainsi qu'une expérience nouvelle peut naître et transcende la vie d'avant. L'état naissant s'accompagne d'une redéfinition même de la perception de soi et du monde. Cette nouveauté semble remanier totalement le point de vue, les valeurs de la personne, comme si tout ce qu'elle pensait auparavant lui semblait illusoire. Elle fait alors un tri entre ce qui lui est essentiel et ce qui ne l'est pas. Alberoni précise : « Dans l'état naissant, nous découvrons l'inutilité et la vanité de nombreuses préoccupations qui, auparavant, nous tourmentaient, quand nous les comparons avec ce qui devient pour nous le bien suprême, le sens de la vie » (*Ibid.*, p.70).

Même si l'état naissant ne concerne pas exclusivement la rencontre avec un partenaire amoureux qui prendra une place centrale dans l'existence, cette description vient éclairer sous un jour intéressant la dynamique de la relation signifiante entre partenaires amoureux.

Allons plus loin. Nous trouvons également cette description particulièrement en résonance avec notre expérience du mouvement interne, tant par le mode d'implication qu'elle évoque que par son mode de survenue. Nous faisons en effet l'hypothèse que la rencontre avec le mouvement interne a d'autant plus de chance de bouleverser le système de valeurs de la personne, à travers l'expérience d'un « inconcevable », que celle-ci est disponible à accueillir un tel changement. Le fait qu'elle soit en perte de sens dans sa vie par exemple ou encore en profonde quête de sens, peut se révéler un facteur décisif dans le devenir de cette rencontre au cœur de soi.

Terminons cette évocation de l'état naissant dans la dynamique amoureuse à travers sa dimension conjointe de rencontre avec soi et avec l'autre : « dans l'état naissant de l'énamourément, cette renaissance de la vie se fait par le contact et la relation avec une personne bien définie. Elle est l'unique porte qui nous fait entrer dans un monde nouveau. Lorsque nous nous rapprochons de notre amour, nous nous sentons enfin nous-mêmes et libres. En même temps, nous avons le sentiment que notre liberté peut seulement se réaliser lorsque nous faisons ce à quoi nous sommes appelés : réaliser notre destin. Jusqu'à la mort » (*Ibid.*, p.69). Cette évocation de la mort qui côtoie la vie n'a ici rien de macabre. Elle marque simplement la dimension intense du questionnement autour du sens. En effet, « dans l'énamourément, le sens de la vie est mis en question. Nous nous posons vraiment la question métaphysique : « qui sommes-nous ? Pourquoi sommes-nous ici ? Quelle valeur la vie a-t-elle ? »

Évolution du couple au fil des siècles

Nous avons choisi de présenter ici un historique de l'évolution de la figure du couple, en nous appuyant sur les travaux de Paule Salomon, philosophe et psychothérapeute (2000 ; 2005). Notre projet n'est pas tant de proposer une perspective historique que de mettre en lumière certaines modalités d'articulation entre partenaires, toujours à l'œuvre aujourd'hui. À partir de sa pratique de terrain, l'auteur nous affirme en effet que les modèles qu'elle présente « cohabitent toujours dans notre société et dans notre propre vie » (Salomon, 2000, p. 55). Nous sommes donc encore aujourd'hui porteurs de dynamiques relationnelles issues du passé. Pour mieux comprendre cet héritage représentationnel et comportemental, nous allons maintenant survoler les modèles recensés.

Précisons au passage que P. Salomon confirme la mutation actuelle des rapports humains. Elle avance d'ailleurs que la relation des hommes et des femmes est aujourd'hui dans une ère de transformation majeure, « sans doute l'une des plus importantes, des plus fondamentales de notre histoire » (*Ibid.*, pp. 48-49).

P. Salomon décrit et partage l'évolution du couple en six modèles : « Le couple matriarcal, qui donnait la prédominance à la femme, a engendré le couple patriarcal, qui accorde toujours la prééminence à l'homme, suivi du couple révolté ou conflictuel, conséquence inévitable de tout rapport de force. La sortie du conflit commence avec le couple éclairé qui peut évoluer en couple lunaire puis en couple androgyne » (*Ibid.*, p. 55).

Le couple matriarcal

C'est le couple des origines situé dans les quelques seize mille ans de préhistoire, à l'époque où « la notion de Dieu était féminine ; [...] les valeurs féminines irriguaient une civilisation pacifique novatrice » (*Ibid.*).

Pour Salomon cette phase matriarcale est vécue, dans la période actuelle, lorsque la femme est enceinte. Pour elle, c'est une période privilégiée pour chacun des partenaires. En effet, dans l'idéal, c'est une phase où la femme est à son apogée de douceur et où l'homme se découvre un nouveau sens à sa vie. Malgré tout, pour certains hommes, le passage de leur « femme en femme-mère » est délicat à gérer d'autant plus que parfois celle-ci, au lieu de déployer sa féminité, se transforme en véritable « mama » (*Ibid.*).

Le couple patriarcal

Il fait suite au couple matriarcal. En effet, après une longue période « féminine », c'est une civilisation guerrière, masculine qui voit le jour. Celle-ci « prédomine sous l'égide du Dieu-père » (*Ibid.*). Ce modèle, « homme dominant et femme soumise, est encore le modèle le plus courant dans notre société malgré l'apparition d'autres modèles. Selon le principe initial du patriarcat, l'homme règne en maître tout-puissant sur sa femme et ses enfants sur lesquels il a droit de vie et de mort » (*Ibid.*, p. 59). Soulignons qu'aujourd'hui, confronté à la volonté d'autonomisation des individus dont nous nous sommes fait l'écho précédemment, ce schéma qui initie une dynamique relationnelle « homme dominant, femme dominée » pose de vrais problèmes. Non seulement, il n'est plus d'actualité mais de plus, il porte une ambivalence décrite ainsi par Salomon : « la femme va s'efforcer de ressembler à ce modèle de femme soumise qui lui est proposé. Mais en aliénant sa liberté, elle va perdre en partie ce qui la rendait désirable » (*Ibid.*, p. 60).

Se pose au passage la question de ce que nous aimons chez l'autre, qu'il ressemble à nos attentes, à nos projections ou qu'il puisse être lui-même ?

Le couple conflictuel

De nos jours, le couple patriarcal devient inévitablement conflictuel. Dans ce modèle, « chacun projette sur l'autre des identités qu'il ne peut pas accepter pour lui. C'est toujours l'autre qui est l'égoïste, l'insensible, l'obsédé, etc. Chacun s'enferme dans le 'j'ai raison, tu as tort', sans possibilité d'établir un pont de communication réel. La femme est en situation de révolte et l'homme, se sentant menacé, adopte un comportement plus tyrannique» (*Ibid.*, pp.63-64).

Les dynamiques relationnelles aperçues dans cette citation sont de plusieurs ordres : système de projection, déresponsabilisation face aux difficultés rencontrées, incapacité à communiquer authentiquement. Les partenaires se placent ici en « troisième personne », restent à distance du problème réel et n'envisagent pas de remise en question de leur modalités d'être.

Autre élément clé, le couple conflictuel se situe dans un système binaire, sans possibilité de modulation. Le jeu relationnel bourreau-victime prédomine, entraînant ainsi une relation de plus en plus conflictuelle. « Le couple s'installe alors dans le manège effrayant du sadomasochisme. [...] Tous deux sont de plus en plus malheureux et coupés d'eux-mêmes » (*Ibid.*, p.6).

Le couple éclairé

Les conditionnements évoqués précédemment sont puissants mais nombre de personnes tentent malgré tout de dépasser la modalité relationnelle dominant-dominé. Ce tournant est décisif car c'est le début d'une relation de couple plus mature. Mais le travail est de taille et le recours à un accompagnement est fréquent. Pour l'auteur, d'ailleurs, « tout le travail de la psychanalyse, de la psychothérapie et les techniques d'éveil en général se fondent sur la possibilité de ce passage » (*Ibid.*, p. 65). Ces approches se présentent tout d'abord comme une aide à la prise de conscience, à la reconnaissance par chacun de ses mécanismes de fonctionnement. « La relation dominé-dominant est en voie de dépassement par le jeu de la prise de conscience et de la bonne volonté. [...] Chacun commence à reconnaître que son conflit extérieur avec l'autre a ses racines dans un conflit intérieur avec lui-même. C'est le début d'une transformation profonde » (*Ibid.*).

Nous constatons ici un changement d'attitude radical par rapport au couple conflictuel. Chacun des protagonistes semblent en effet accepter de s'approprier sa part de responsabilité dans le jeu relationnel. De victime des situations, les personnes deviennent participantes et attentives aux modalités du rapport à soi et à l'autre. Dans les mots de Salomon, « le couple éclairé comprend qu'il a commencé avec un désir de symbiose, qu'il a découvert la différence et qu'il peut maintenant apprendre à s'enrichir de cette différence et retrouver une autre forme de symbiose » (*Ibid.*). Mais face à cette opportunité d'apprendre et d'enrichir les modalités du rapport à soi et à l'autre, se pose le problème du « comment s'y prendre ? » Pour Salomon, toujours : « les limites de ce couple éclairé, c'est de savoir intellectuellement les choses et de ne pas parvenir à les appliquer » (*Ibid.*).

Il n'est donc pas simple de renouveler véritablement représentations et comportements. Cette mutation passe en effet par une redéfinition de soi et de la relation, que le sociologue S. Chaumier formule en tant que « déliaison amoureuse », passage de « la fusion romantique au désir d'indépendance » (*op. cit.*).

Le couple lunaire

Historiquement, c'est là l'avant-dernier couple décrit par Salomon. Le couple lunaire est constitué d'une femme qui, après être devenue transmetteuse de vie dans le couple matriarcal, après avoir été dominée dans le couple patriarcal, après s'être révoltée dans le couple conflictuel et après s'être associée à son partenaire pour un renouvellement de la relation dans le couple éclairé, devient dominante. Les tendances s'inversent donc, ne résolvant pas le déséquilibre relationnel, bien au contraire. Pour l'auteur, en devenant dominante à son tour, la femme « reste coupée de sa dimension d'amour. Elle est toujours dans la peur vis à vis de l'homme, elle le manipule habilement, elle le méprise aussi secrètement [...] À juste titre, ces femmes font peur à beaucoup d'hommes qui sentent en elles une menace de castration » (Salomon, 2000, *op. cit.*, p. 66). Face à ces femmes qui s'affirment haut et fort, tentent de se placer des hommes eux-mêmes en pleine mutation. Ayant abandonné le modèle patriarcal, ils « se cherchent une nouvelle identité et sont par là même affaiblis. [...] Le couple lunaire est donc formé de deux êtres en pleine transformation mais qui retombent dans le piège dominant-dominé » (*Ibid.*).

À la faveur de ces constats, nous pouvons mesurer qu'au niveau de la réalité des rapports sociaux, il n'est pas simple d'accéder à de nouveaux repères ni de se dégager véritablement des modèles du passé.

Le couple androgyne : le couple solaire/lunaire

« Ce couple solaire-lunaire qu'on pourrait aussi appeler couple androgyne réunit deux êtres qui ont pris conscience d'eux-mêmes et de leurs besoins, qui tentent de s'aimer eux-mêmes tout en aimant l'autre. Il semble que notre époque permette ainsi l'émergence d'un modèle de couple qui ouvre une trame de paix entre le masculin et le féminin. [...] La guerre millénaire des sexes chercherait-elle une voie d'apaisement à travers des sensibilités nouvelles ? » (*Ibid.*, p 67).

Rappelons que pour l'auteur, « l'androgynie » évoquée renvoie ici à une forme particulière de réciprocité intra personnelle : le dialogue au sein de l'individu, entre ses composantes masculines et féminines. Il y a certes là une piste en direction d'un déploiement de nouvelles potentialités, une tentative de mettre en place un « couple intérieur » avant ou afin de réaliser une « couple extérieur ».

Mais l'auteur n'évoque-t-elle pas une utopie quand elle énonce :

Les deux partenaires sont solitaires et solidaires, ils vivent une complicité complémentaire sans rechercher une fusion névrotique. Ils cultivent l'art de rester indépendants tout en étant unis à l'autre. La rencontre des corps s'accompagne d'une rencontre des âmes. La tension érotique s'accompagne d'affinités esthétiques, de complicités de cœur et d'esprit. [...] Le couple androgyne cherche des accords intimes et subtils qui s'inscrivent dans la durée, il explore toutes les composantes de la bipolarité et joue alternativement de

l'activité et de la passivité. [...] On ne reste plus ensemble par habitude ou 'pour les enfants', mais parce que l'on est heureux ensemble. [...] La femme solaire et l'homme lunaire ont l'un pour l'autre tous les visages de l'amant-amante, père-mère, fils-fille, etc. (*Ibid.*, pp.69-70)

Ce que ce modèle a d'exemplaire est qu'il sort l'être humain de son ambivalence – ni avec toi, ni sans toi – et de l'emprise du système binaire. Ici, les opposés se côtoient sans s'annihiler, bien au contraire. Un respect mutuel semble être à l'œuvre. Dans la société actuelle qui a tendance à encourager l'hypertrophie du Moi, un tel couple est-il possible ? En tout cas, qu'il puisse être pensé nous semble déjà prometteur.

Pause en forme de synthèse

Que retenir de ces modèles pour notre étude ? La lecture des pages qui précèdent peut inviter à plusieurs réactions. Sommes-nous en présence de lieux communs, d'une vision « basique » des figures de la relation de couple ? Nous l'avons évoqué dans l'examen des pertinences scientifiques, au domaine de l'amour, « les lieux communs abondent » et de plus, chacun est convaincu de détenir une part de « science » en la matière (Chaumier, *op. cit.*, p.10). Avons-nous au contraire quelque chose à apprendre du regard de P. Salomon qui pourrait baliser le territoire que notre enquête entend explorer ? Pour aller dans ce sens, nous proposons de synthétiser les éléments présentés précédemment sous la forme d'un tableau à deux colonnes : la première recense les dynamiques relationnelles considérées comme non productives de nouvelles manières d'être, la seconde rassemble les directions d'innovation. Certains éléments du tableau qui suivent n'ont pas été évoqués jusqu'ici ; ils sont extraits d'une lecture plus complète des propositions de l'auteur.

Tableau 9 : Vers un nouveau mode relationnel

Relation en tant que répétition des modèles en place	Relation en tant qu'œuvre à créer
Survie, peur, rapport de force, lutte	Confiance, accueil de la différence
Projection sur l'autre	Prise de conscience de ses propres mécanismes
Déresponsabilisation (l'autre est la cause des difficultés)	Responsabilisation par rapport au jeu relationnel
Le conflit est avec l'autre	Le conflit peut être en soi
Idées en tant qu'instrument de domination	Idées en tant que croyance relative
S'imposer = durcir sa position	S'affirmer = assouplir sa pensée et sa vie

L'amour est extérieur à soi	L'amour est intérieur à soi
Système binaire, sans possibilités de modulation (conflit des contraires : bourreau/victime, tort/raison...)	Logique du paradoxe (accueil des contraires : amour de soi / amour de l'autre...)
Logique d'exclusion	Logique d'ouverture
Mystification de l'être	Accès à l'essence de l'être (amour inconditionnel)
Vivre coupé de soi	Entrer dans la présence

Ensemble et pourtant seuls : vers de nouveaux questionnements

En fin de son ouvrage intitulé *Bienheureuse infidélité*, P. Salomon aborde sans détour les questions de l'amour, du couple, de l'engagement et de la liberté (2005, *op. cit.*, pp.301-316) :

- le fait de vivre en couple est-il synonyme d'exclusivité sexuelle ?
- l'amour est-il monogame par essence ?
- la fidélité est-elle une vertu ou un besoin de sécurité, de propriété ou encore une facilité, une lâcheté ?
- peut-on mener plusieurs relations à la fois, ou au moins deux, et qu'elles s'enrichissent l'une l'autre, ou y a-t-il toujours déséquilibre, rivalité, épanouissement de l'une au détriment de l'autre ?
- l'homme et la femme sont-ils faits pour vivre ensemble ?
- tout engagement est-il synonyme d'aliénation personnelle ?
- l'engagement est-il un ennemi de l'amour ?
- faut-il redéfinir l'amour ?
- l'amour s'accommode-t-il du partage ?
- la jalousie est-elle un sentiment à dépasser ?
- la notion de propriété privée est-elle l'ennemie de l'amour ?
- de la dépendance à l'indépendance, inventerons-nous un troisième terme ?

Ces questions ne sont bien sûr pas des questions faciles et bien entendu, l'auteur se garde bien de formuler des réponses catégoriques. Elle nous invite plutôt à nous mettre en marche en direction d'un nouvel horizon, celui de l'autonomie : « l'autonomie nous cherche autant que nous la cherchons. Dépendant comme le tout petit enfant que nous avons été, en quête d'indépendance dès que nous avons pu marcher, cherchant à nous affranchir des parents et des exigences sociales, souvent contre-dépendant, c'est-à-dire luttant aveuglément contre nos dépendances et nous enfonçant un peu plus en elles, découvrant et acceptant notre interdépendance pour parvenir finalement aux rivages d'une autonomie » (*Ibid.*, p.315).

D'autres auteurs abondent en son sens (Chaumier, *op. cit.* ; Hefez, 2002) mais dans les ultimes pages de son livre au titre provocateur, P. Salomon nous offre un regard éclairant et riche de cette expérience d'avoir presque « tout vu » au pays des relations amoureuses, des années 1970 à nos jours.

Le premier élément sur lequel nous nous attarderons s'annonce par un questionnement, un de plus : « Sauver le couple, est-ce sauver l'amour ? Du couple pilier de la famille nous évoluons au couple formé de deux interdépendants en voie d'autonomie. Comment préserver des territoires individuels et des territoires communs ? Est-il possible d'aimer sa liberté et celle de l'autre ? Serons-nous amis ou amants ? » (Salomon, 2005, *op. cit.*, p. 317). La question est posée : si le couple pose manifestement d'immenses défis au projet de croissance des personnes, pourquoi se battre pour le rénover ? En 1979 déjà, Évelyne Le Garrec (1981) écrivait, à propos de sa lutte pour obtenir une meilleure répartition des tâches à l'intérieur du couple : « Se battre à

l'intérieur du couple, c'est épuiser, dans une bataille quotidienne, jamais gagnée, toujours à engager à nouveau, une énergie qui ne pourra plus s'employer ailleurs... C'est jouer la carte de la réforme du couple, comme les travailleurs jouent celle de la réforme de l'entreprise ». Et E. Badinter de conclure à sa suite : « En vain » (*op. cit.*, p. 320).

À la faveur du cadre pratique, nous avons évoqué quelques-uns des défis que représente le processus du renouvellement du moi qui accompagne le rapport au sensible. Faut-il donc questionner dès son origine le projet d'emmener le renouvellement du moi à s'exprimer dans les territoires de la relation de couple ? Le couple ne se présente-t-il pas comme un cadre sclérosé qui ne ferait qu'ajouter aux difficultés de la transformation ? Dans notre étude, nous nous ouvrons à la possibilité que le rapport au sensible ne connaisse pas l'exclusion, au sens où il rapproche de soi autant que d'autrui. Et nous estimons donc que le carrefour « rapport au sensible et relation de couple » n'est pas uniquement un carrefour de fait, dû à la situation de vie des personnes en présence. Non, nous laissons la porte ouverte à la possibilité que ce carrefour soit fécond, exigeant certes, mais riche de prises de conscience et d'opportunités d'apprentissage et d'épanouissement.

Un constat s'impose toutefois dans notre pratique de psychopédagogue : les personnes que nous accompagnons sont dans un état chronique de « manque de soi » (Bois, 2007). Elles sont en quelque sorte absentes à elles-mêmes. Nous convergeons ici avec la pensée de P. Salomon : « Nous sommes tous hommes et femmes à la recherche de notre partie manquante. La difficulté du couple vient de ce que nous cherchons en dehors de nous ce qui se trouve en dedans. Nous tentons de faire l'unité avec l'autre alors que nous ne pouvons pas réellement y parvenir sans avoir avancé dans notre propre unité intérieure » (2005, *op. cit.*, p. 319). Toutefois, là où l'auteur invite à l'androgynie comme voie de l'unité intérieure, nous investissons dans une autre direction : celle de l'unité qui naît naturellement du rapport au sensible. Certes, P. Salomon voit juste quand elle appelle à la fidélité à soi-même : celle-ci « demande de cultiver l'état amoureux non plus comme un rapt, une dépossession de soi, mais comme la permanence d'un état intérieur qui change la manière de se positionner face à l'autre » (*Ibid.*). Mais nous ne nous reconnaissons que partiellement dans les chemins qu'elle propose pour cela. Seul son appel à « entrer dans la présence » nous semble converger avec le projet qui naît de la rencontre avec le sensible. Son invitation faite aux partenaires de s'éveiller à la « rencontre subtile » est louable mais les mises en situation pratiques de la psychopédagogie perceptive nous semblent autrement plus puissantes (*Ibid.*, pp. 320-327). Reconnaissons-lui le mérite de mettre en scène le corps. N'affirme-t-elle pas que « le sens du couple passe par les sens. Les sens donnent accès à l'essence. » ? (2000, *op. cit.*, p. 77). « C'est seulement par la pratique qu'on peut espérer changer ses vieilles structures de pensée », affirme l'auteur (2005, *op. cit.*, p. 323). C'est donc au travers d'exercices d'approche amoureux mettant en jeu sensualité, caresse et respiration que l'auteur invite les couples désireux de se donner les moyens d'un changement à explorer de nouveaux horizons.

Autre proposition que nous trouvons chez de nombreux auteurs comme G. Corneau par exemple (2000) et P. Salomon, encore : travailler à « savoir s'isoler » (2005, *op. cit.*, pp. 329-336), c'est-à-dire apprendre à

aménager des temps et des espaces de solitude, d'autonomie, pour se ressourcer. Notons cette recommandation de l'auteur : « chacun doit trouver le moyen de se ressourcer aux forces de la vie sans aller puiser chez l'autre » (*Ibid.*, p. 348). Au sein du couple, il est parfois si difficile d'aménager les conditions d'une solitude qui construit, que certains préfèrent entrer dans la catégorie des couples dits « non-cohabitants ». La solitude choisie participe pourtant à la croissance de chacun. Et de plus elle développe la force d'être soi, allégeant du même coup les attentes projetées sur l'autre. En effet, « un partenaire amoureux ne peut pas se substituer à notre développement inachevé » (*Ibid.*, p. 349).

L'expérience de consultante de l'auteur lui fait avancer que « en l'absence de l'autre, non seulement [l'homme et la femme] survivent, mais encore ils s'épanouissent, même si leur âme a parfois un peu de nostalgie. À ce stade du développement, personne ne voudrait cependant revenir en arrière, personne ne regrette les folies du fusionnel initial » (*Ibid.*). Savoir être seul est aussi savoir s'approcher de l'autre et « préserver son mystère, même dans la présence » (*Ibid.*).

Le défi le plus grand pour un véritable renouvellement du couple semble être cependant autour du projet suivant : « aimer sa liberté, aimer celle de l'autre ». Quand cette liberté concerne la sexualité, les enjeux culminent. Même s'il est clair pour beaucoup de couples que le désir peut s'épuiser quand l'un des partenaires renonce à sa liberté d'être, quand la liberté implique la possibilité d'une sexualité extraconjugale, les difficultés sont grandes. De son accompagnement des personnes vivant en couple mais qui explorent une sexualité plurielle, P. Salomon, dégage le constat suivant : « deux croyances fondamentales semblent s'affronter dès qu'on garde une sexualité nomade : 'le désir vivant est libre', 'le véritable amour est exclusif', chacun veut mener de front ces deux objectifs et, à un moment, l'un l'emporte sur l'autre » (*Ibid.*, p.338). Et l'auteur de mentionner que généralement, les schémas d'exclusivité font un retour en force. La femme, tout particulièrement, semble heureuse dans l'exploration d'une telle liberté mais bien souvent, quand elle rencontre un homme exclusif, elle a l'impression de rencontrer l'amour véritable. P. Salomon conclut : « Les structures d'un amour exclusif sont toujours présentes et vouent d'avance une expérience d'ouverture à l'arrêt » (*Ibid.*, p.339).

Pour l'auteur, si quelque chose ne va pas au pays de l'amour, « la cause de l'amour n'est pas perdue » (*Ibid.*, p.351). P. Salomon mise sur une démarche de conscience, de la part notamment des personnes évoluant en couple et sur leur volonté d'incarner de nouvelles manières d'être. Il lui semble ainsi possible de passer d'un « couple formé par deux dépendants au couple de deux interdépendants en voie d'autonomie » (*Ibid.*, p.352). La question des mécanismes reposant sur l'immaturité de l'un ou des deux partenaires est essentielle. Cette immaturité de fait induit une illusion concernant l'amour lui-même : « Nous voulons être aimés, nous avons besoin d'amour pour combler le vide qui est en nous et nous proposons de l'amour à l'autre pour mieux l'attirer vers nous ». L'auteur ose ici parler de « cannibalisme amoureux » pour qualifier cette dynamique extrêmement répandue (*Ibid.*, pp.353-354). La bonne foi des partenaires n'est pas en cause, selon elle, mais la culture contribue à la mystification de l'amour. Tant que la personne n'apprend pas à se remplir par elle-même – à

sortir du « manque de soi », dirions-nous dans notre pratique – aucune issue véritable ne semble possible. L'amour est alors trop souvent cause de souffrance, de déception, de destruction : « les relations amoureuses de fusion et d'oubli de soi sont autant de fournaises qui calcinent l'être plutôt qu'elles le vivifient » (*Ibid.*).

En lien avec l'essentiel et pourtant ensemble

Ainsi, la quête de l'essentiel en soi semble se présenter comme la seule issue réaliste aux mécanismes à l'œuvre dans le couple. La véritable liberté semble poindre quand la personne entrevoit l'immensité en soi, à la faveur de la reconnaissance de son essence intérieure qui se fait « palpitation permanente » (*Ibid.*, p.356). La conclusion de notre parcours aux côtés de P. Salomon s'énoncera autour de l'examen de la délicate articulation entre « la fidélité à l'autre, la fidélité à soi-même et la fidélité à l'unité » (*Ibid.*, p.357). En la matière, il n'y a pas de modèle unique mais des choix possibles. Le rapport à la fidélité entendue comme exclusivité des pratiques sexuelles est à nouveau sur le devant de la scène. S'il est urgent de « démythifier l'amour romantique », l'auteur questionne : « Peut-on espérer sortir la fidélité de sa gangue aliénante et lui donner son sens noble de fidélité à soi et de fidélité à l'unité ? » (*Ibid.*, p.359). Pour l'auteur, d'ailleurs, « l'infidélité conjugale n'a de sens qu'à travers la monogamie. » En marge de cette figure de la monogamie et de ses codes qui régissent très largement les rapports de couple dans notre société d'aujourd'hui, P. Salomon risque la figure de la « polyfidélité », véritable changement de paradigme. Il n'est pas dans notre projet ici de détailler toutes les composantes et enjeux de cette figure. Ils restent complexes. Précisons que pour l'auteur : « l'infidélité entre dans la catégorie du négatif judéo-chrétien alors que la polyfidélité a l'avantage d'être un mot neuf à connotation descriptive, relativement neutre. Une personne polyfidèle est une personne qui ne s'engage pas sur un contrat d'exclusivité sexuelle ou affective » (*Ibid.*, p.359). Quel sera alors le nouveau contrat ? L'auteur en esquisse les lignes fortes :

Ne pas acheter l'autre, ne pas le retenir, par l'argent, la gentillesse, la renommée, la cruauté, le plaisir sexuel, ne pas l'*addicter* à soi, ne pas s'enfermer en lui. Le réseau des dépendances et des mensonges personnels est trop serré pour qu'on puisse s'assurer de non-appropriation de l'autre ; tout au plus pouvons-nous suivre une courbe qui tend à exercer une hygiène des comportements pour progresser vers la liberté comme nous progressons vers la lumière (*Ibid.*, p.164).

Cet appel à une « hygiène des comportements » nous semble à retenir. Mais les voies de passage proposées par P. Salomon sont radicales :

L'une des solutions consiste peut-être à faire céder la barrière de la monogamie pour se confronter à la jalousie, à cette préférence irréductible que chacun a pour soi-même et qui nous empêche de pouvoir être heureux de ce qui rend l'autre heureux. Comment se fait-il que l'on puisse se sentir si misérable du simple fait que l'autre ait rencontré quelqu'un qui le rend vivant et joyeux ? Dépasser cette première couche réactionnelle, c'est entendre chanter les anges. (*Ibid.*)

La proposition est ambitieuse. Et l'auteur le sait. Il y a là « un grand coup de sabre dans le tissu patient de nos certitudes et de nos habitudes » (*Ibid.*, p.94). Mais pour P. Salomon, « la polyfidélité est éthique en ce sens qu'elle oblige l'être à dépasser ses misérables peurs de perdre. » (*Ibid.*, p.359) L'auteur est lucide : en l'occurrence, les mots « sont plus faciles à écrire qu'à vivre » (*Ibid.*). Mais la synthèse entre les besoins individuels et les exigences du couple n'est-elle pas à ce prix ?

En conclusion, l'auteur dégage deux logiques à l'œuvre dans les couples d'aujourd'hui : « la logique des couples qui considèrent que vaille que vaille ils doivent se discipliner pour rester fidèles et exclusifs avec un partenaire unique et celle des couples qui considèrent que leur objectif est d'ouvrir leur couple sans porter atteinte à leur engagement l'un vers l'autre » (*Ibid.*, p. 360).

Mais attention toutefois, P. Salomon nous avertit : « la bonne volonté d'un certain nombre de pionniers pour expérimenter le couple ouvert n'est pas en cause. Par contre, beaucoup se heurtent à leurs limites affectives et s'aperçoivent qu'ils ont préjugé de leurs forces, qu'ils sont trop blessés ou qu'ils ont trop peu confiance en eux pour vivre une déstabilisation amoureuse » (*Ibid.*, p. 363). Le renouvellement du couple, s'il doit passer par un changement du rapport à la fidélité, représente donc un véritable challenge.

D'autre part, ne nous y trompons pas, l'invitation de P. Salomon à l'ouverture n'est pas une dérobade : « N'y a-t-il pas [un mensonge personnel] à vouloir aimer deux hommes à la fois, ou deux femmes ? Sommes-nous plus libres ou plus heureux parce que nous vivons deux relations ? À qui échappons-nous, à l'enfermement monogame ou au dialogue avec nous-mêmes ? ». Jusque dans la figure de la polyfidélité, retenons que c'est surtout le face-à-face avec soi-même qui sera révélateur de la justesse du choix de chacun.

Dans la démarche de renouvellement du moi proposée en psychopédagogie perceptive, nous avons coutume de dire qu'il n'y a qu'une certitude qui tienne, à savoir qu'il va falloir renoncer aux idées que nous avons sur tout. Quelle que soit la, ou les figures de relation de couple qu'une personne en démarche de transformation au contact du sensible se laisse découvrir, il est donc certain que ce parcours ne lui fera pas faire l'économie d'un travail au carrefour de la fidélité à l'autre, de la fidélité à soi et de la fidélité à l'unité. À ce titre, les propos de P. Salomon qui concluent l'ouvrage que nous avons souvent cité jusqu'ici peuvent être à méditer :

La fidélité, le fusionnel, la dépendance se donnent la main pendant que l'infidélité, l'indépendance, la différenciation se répondent. Sans cette bienheureuse infidélité, la conscience n'aurait pas entamé son parcours d'individuation. L'affirmation individuelle gagne du terrain, nous avons la nécessité de réinventer le couple pour n'exclure aucun des termes. La fidélité à soi-même procure un sentiment de liberté intérieure. Infidélité peut s'écrire *unfidélité*, elle est fidélité à l'unité (*Ibid.*, p. 364).

Nous profiterons de cette double évocation du rapport à l'unité et du mouvement de « changer les choses » pour préciser qu'en psychopédagogie perceptive, le projet de s'ouvrir à une « infinie possibilité de manières d'être » (Bois, 2006, *op. cit.*). ne signifie pas que la personne provoque le destin, va systématiquement se mettre en porte-à-faux par rapport à ses repères et ses valeurs. Non, si certains pratiquent la voie du

renouvellement du moi de cette façon, c'est qu'ils y expriment une tendance au défi et à la transgression des interdits qui leur est propre. Se faisant, ils sont fidèles à eux-mêmes. En matière de dépassement de ses limites, ce n'est pas la personne qui prend la décision ni du jour ni de l'heure, ni des circonstances. Tantôt ce sont les événements de la vie qui s'en chargent, tantôt c'est l'allure même du mouvement interne qui convoque chacun dans un rendez-vous avec ses certitudes et habitudes les plus profondément ancrées. Le renouvellement du moi ne se dirige pas. Et c'est précisément là ce qui fait son caractère unique. Tout au plus se choisit-il, dans un mouvement de consentement à un principe de transformation que la volonté de l'être humain ne saurait diriger.

Pour finir et toujours en rapport avec un projet de transformation des modes de rapport à soi et de rapport à autrui, laissons parler Danis Bois²¹ qui fait référence à la « voie de la réalité » pour qualifier la démarche faite au contact du mouvement interne :

La voie de la réalité implique la participation d'une analyse très fine, qui sort des sentiers battus de la réflexion commune. Ce n'est pas la chose vue qui est importante, mais le regard que l'on porte sur elle. Ainsi, si tel trait de comportement est insupportable, il faut changer non le comportement, mais le regard porté sur lui.

Il en est de même avec les attitudes d'autrui : doit-on demander à l'autre de changer d'attitude pour être en harmonie avec soi-même ou doit-on changer son regard sur l'attitude de l'autre ? S'accepter tel que l'on est et accepter les autres tels qu'ils sont ne doit pas modifier la structure de sa personnalité, mais simplement son modèle d'appréciation. Or si on regarde autour de soi ou même dans soi, on a une fâcheuse tendance à vouloir changer la structure de l'identité, alors qu'il faut simplement changer le regard et l'appréciation. Il n'y a pas d'autres moyens pour s'aimer soi-même, aimer les autres et se découvrir.

Une fois que l'appréciation change, la structure est inversée. C'est en effet notre regard qui crée l'ancrage de nos attitudes que nous considérons comme perverses et calamiteuses. Or je m'aperçois que l'étudiant, d'emblée, veut changer les structures sur lesquelles repose sa personnalité. C'est un réflexe, cela est naturel car inconsciemment, il sait qu'il possède à l'intérieur de lui une beauté cachée. Cependant, tout se passe comme s'il lui semblait plus facile de changer son comportement plutôt que de renoncer à ses valeurs de jugement et d'appréciation.

En conclusion de ce chapitre sur la relation de couple, nous souhaitons insister sur le fait suivant : la question du couple n'est pas le centre absolu de nos préoccupations. Notre objet de recherche se situe d'ailleurs délibérément à l'intersection du rapport au sensible et de l'expérience de la relation. Donnons ici la parole à A. Desjardins qui est clair à ce propos : « Mais, aussi précieuse que soit la réussite d'un couple, ce n'est pas le plus important d'une existence. Le plus important est que ceux qui ont une demande suffisamment sérieuse progressent sur le chemin de leur liberté intérieure, de leur réunification, de leur non-égoïsme et de leur

²¹ Cette citation est extraite d'un ouvrage de Danis Bois que l'auteur a choisi de ne pas publier à ce jour : *La voie du mouvement*.

capacité à être un jour vraiment utiles à leur prochain. Donc, il se peut qu'un échec amoureux, même douloureux, soit une partie du prix à payer pour aller plus loin sur la voie de la connaissance de soi [...] » (2000, p. 217).

TROISIEME PARTIE :
CHAMP EPISTEMOLOGIQUE
ET METHODOLOGIQUE

CHAPITRE 7 : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

La méthodologie qualitative

Notre travail de recherche s'inscrit délibérément dans les démarches qualitatives. Comme nous le définit Pierre Paillé, « la méthodologie qualitative se caractérise par le recours à des approches, méthodes et techniques d'approche directe du sens des phénomènes humains et sociaux, sans le passage par la mesure et la quantification » (2006, 4^e de couverture). Aujourd'hui, les méthodologies qualitatives se sont fait une véritable place sur la scène de la recherche en sciences humaines et sociales. Pour illustrer leur importance actuelle dans la recherche, nous pouvons nous référer à une étude menée dans le champ de la formation d'adultes, domaine dans lequel notre projet s'inscrit. S. Imel, S. Kerka & M.-E. Wonacott ont entrepris une étude statistique portant sur le type de méthodologie de recherche employée dans les communications présentées lors de conférences portant sur la formation d'adultes entre 1983 et 1988, d'une part, et entre 1996 et 1999, d'autre part. Les résultats en sont éclairants, puisque les auteurs notent :

un fort déplacement des méthodologies quantitatives vers les méthodologies qualitatives ou combinées ; les méthodes quantitatives présentes dans une proportion de 40-50% dans les années 1983-1988 ne le sont plus que pour 10%, alors que, dans le même temps, les méthodes qualitatives sont passées de 15-18% à 30-40% (cités par Courraud, 2007, *op. cit.*).

Au Cerap²² au sein duquel le présent projet s'inscrit, les chercheurs choisissent majoritairement de recruter la recherche qualitative. Une réflexion épistémologique panoramique a été menée en 2007 par Danis Bois au sein de son travail doctoral et nous invitons le lecteur qui souhaiterait une argumentation détaillée à s'y référer (Bois, 2007, p.125-145). Dans le cadre de notre étude, nous n'entrerons que dans les grandes lignes de notre posture de chercheur qualitatif.

Comment caractériser celle-ci ? La recherche qualitative renvoie à « une méthodologie de la proximité » (Paillé, 2007a, p.409). La méthodologie qualitative est tout d'abord « une manière normale, spontanée, naturelle, quasi instinctive d'approcher le monde, de l'interroger et de le comprendre » (*Ibid.*). Toutefois, pour s'élever au rang de méthodologie, la démarche « quasi instinctive » du chercheur va devoir s'organiser dans un grand souci de cohérence interne. La proximité à laquelle fait référence Pierre Paillé se déploie alors dans des détails insoupçonnés, nous livrant un véritable portrait de la posture qualitative. Ainsi, pour l'auteur, la recherche qualitative est « *proche* » :

- de la vie dans sa complexité et sa mouvance telle qu'elle se donne et s'appréhende ;

²² Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie de l'Université Moderne de Lisbonne.

- de l'expérience telle qu'elle peut être directement observée en dehors de toute manipulation ;
- de la parole, de son énonciation, de son organisation en action ;
- des contextes immédiats des expériences ou phénomènes étudiés ;
- du sens des expériences tel qu'il peut être appréhendé ou construit ;
- du vécu des personnes dans leur monde intime, social ou culturel ;
- de la subjectivité du chercheur ;
- des témoignages recueillis et des observations amassées, qui sont analysées en l'état ;
- des interactions à travers lesquelles se construit la réalité ;
- des phénomènes étudiés, qui sont mis en récit et parfois racontés directement (Paillé, 2007a, *op. cit.*, p. 433-434).

Dans notre cas, c'est tout particulièrement la proximité à « la vie dans sa complexité et dans sa mouvance », au « sens des expériences tel qu'il peut être appréhendé ou construit » et au « vécu des personnes dans leur monde intime » qui nous a motivés dans cette direction.

La posture de praticien-chercheur

Ce projet a été pour moi l'occasion d'accéder à un monde insoupçonné pour la praticienne que j'étais : le monde de la recherche. Et le passage ne s'est pas fait sans effort. L'exercice de la recherche est venu recruter, voire former chez moi des aptitudes dont je ne pensais pas pouvoir disposer un jour. C'est la pratique de la « distance juste » qui est probablement le cœur de mes « conquêtes » de praticienne devenue chercheuse. Et peut-être aussi l'enrichissement du regard ; j'ai appris à questionner les situations, les propos des auteurs, les données d'enquête et bien sûr mes propres idées sur les choses. Ces deux conquêtes peuvent s'entrevoir à travers la définition de la posture du praticien-chercheur telle que la propose Bourgeois : une « double posture – combien paradoxale – de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire, d'acteur engagé à la fois dans une pratique socio-professionnelle de terrain *et* dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique » (Bourgeois, in Albarello, 2004, p. 7).

J'abonderai dans le sens d'E. Berger qui avance que ce travail donne accès à une « nouvelle identité » avec le défi spécifique d'une « transformation par rapport à soi-même » (littérature grise). Le chemin a été exigeant mais la transformation que j'y ai vécue en aura valu la peine.

Cette posture de praticien-chercheur me parle d'autant plus qu'elle m'offre spontanément la possibilité de restituer dans ma pratique les fruits de ma recherche. Je me reconnais ici dans les propos de Danis Bois quand celui avance que :

Le statut de praticien-chercheur prend tout son sens quand le voyage retour peut se faire entre recherche et pratique : la nouveauté créatrice peut alors se mettre autant au service d'autrui (en ce qui nous concerne, à travers la mise au point de la somato-psychopédagogie comme relation d'aide) qu'au service de la connaissance, à travers les résultats de cette recherche et leur apport à certaines questions encore peu abordées en Sciences de l'éducation (2007, *op. cit.*, p.128).

Le paradigme compréhensif et interprétatif

Dès le départ de ce projet de recherche, il était clair que le but n'était pas de « prouver » mais plutôt de « comprendre ». Il s'agissait de questionner l'expérience vécue du rapport au sensible et de la relation de couple, dans sa profondeur tout autant qu'au niveau des comportements dans la vie quotidienne. Le paradigme compréhensif et interprétatif nous semblait donc le plus adéquat (Dilthey, 1992 ; Paillé, 1997) car il privilégie l'expérience de soi comme voie d'accès au monde. Dans les termes de P. Paillé, l'approche compréhensive postule que les faits humains et sociaux sont « des faits porteurs de significations véhiculées par des acteurs (hommes, groupes, institutions...), partie prenantes d'une situation inter-humaine » (2003, p. 13).

Une méthodologie d'inspiration phénoménologique

Selon A. Mucchielli, « l'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques qui se situent entièrement dans l'approche compréhensive » (Mucchielli, 2004, p. 191). La phénoménologie est d'abord un courant philosophique, dont le fondateur est E. Husserl (Husserl, 1965 ; Depraz, 1999). Mais, le projet de Husserl de faire de l'étude des phénomènes de conscience une science rigoureuse a très vite inspiré de véritables démarches de recherche qualitative en sciences humaines (Moustakas, 1994), notamment en psychologie (Giorgi, 1997, 2005 ; Vermersch, 1997, 1999) et en sciences de l'éducation (Van Manen, 1990).

Pour résumer, nous pouvons dire que la méthode phénoménologique en recherche offre un chemin pour aller questionner les contenus de vécu. Voici la définition qu'en donne Van Manen : « La science humaine phénoménologique est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse » (Van Manen, 1990, p. 10).

Retenons également que cette méthode est foncièrement descriptive et qu'elle « n'impose au départ dans l'analyse des phénomènes aucun schème théorique *a priori* », comme nous le précise D. Bois (2007, *op. cit.*, p. 136). Nous retrouvons ce souci de rester au plus près du phénomène étudié dans ces propos de A. Giorgi, le fondateur de la psychologie phénoménologique : « Elle [la méthode phénoménologique] se limite à une description exclusive de la façon dont le contenu du phénomène se présente tel qu'en lui-même » (Giorgi, 1997, p. 343).

La méthode de recherche heuristique

Selon l'*Encyclopaedia Universalis*, « ce terme [heuristique] de méthodologie scientifique qualifie tous les outils intellectuels, tous les procédés et plus généralement toutes les démarches favorisant la découverte – c'est la racine grecque du mot – ou l'invention dans les sciences » (2007). Or c'est bien la dynamique de la découverte que nous souhaitons privilégier dans notre projet et non pas celle de la preuve ou encore de l'explication causale. Les auteurs les plus cités concernant la formalisation de la méthode heuristique restent Craig (1978) et Moustakas (1990). Le fait que Craig ait intitulé le chapitre de sa thèse doctorale consacré à la méthodologie : « la méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines » nous offre un premier éclairage sur cette méthode.

La recherche heuristique part du principe que nous ne pouvons vraiment connaître un phénomène qu'à partir de nos propres catégories d'analyse, lesquelles dérivent de notre expérience personnelle de la réalité. Cette approche exige donc du chercheur, et par conséquent de ses co-chercheurs, d'avoir une expérience intense du phénomène étudié (Paillé, 2004). Nous rappellerons ici les affirmations de D. Bois qui met en avant le rôle que peut prendre la médiation du corps sensible dans cette dynamique impliquée de la découverte : il s'agit de mettre l'accent « sur le rôle prépondérant d'une relation particulière au corps et à soi-même, en partant du principe qu'un sujet peut vivre profondément et passionnément la présence à lui-même » (2007, *op. cit.*, p. 138).

Nous retiendrons de la méthode heuristique que pour Craig, elle comporte quatre processus :

- « la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective » ; bien souvent, le thème de la recherche a des « racines personnelles » qui existaient bien avant la recherche ;
- « l'exploration de la question, du problème ou de l'intérêt par l'expérience », celle-ci englobant l'expérience personnelle mais aussi celle faite par d'autres ou encore rapportée par des auteurs ;
- « la compréhension, le processus de clarification, de conceptualisation et d'intégration des découvertes » ; c'est à ce stade que le chercheur se tourne vers les travaux scientifiques en relation avec sa recherche ;
- et enfin, « le processus de communication » portant notamment sur la signification des données ; à propos de cette phase, Craig souligne l'acte d'« engagement » du chercheur et la nécessité d'un certain « courage d'exister » (*op. cit.*, p. 21-43).

Nous terminerons cette présentation de la recherche heuristique en précisant encore la phase de communication. Cette phase fait partie intégrante de la recherche : « on attend de l'individu qu'il cherche la vérité et qu'il fasse état de ses découvertes » (Polyani, cité par Craig). Mais la communication restera passionnée : « la communication au grand public des découvertes est issue de la même passion que celle qui, initialement, a poussé l'individu à explorer la question, le problème ou l'intérêt spécifique. Cette implication personnelle augmente d'autant plus les risques de la communication ». Nous voilà prévenus. Mais nous nous appuyerons sur cette dernière proposition, inspirée à Craig par Polyani : « Cependant l'individu se doit

d'énoncer sa thèse avec la conviction que d'autres vont aussi expérimenter et confirmer la présence de réalités jusqu'alors non reconnues ».

Effectivement, communiquer dans ce cadre demande un certain courage. Nous nous efforcerons de l'avoir.

Une posture herméneutique dans l'analyse qualitative

Le mouvement d'analyse qui va s'appliquer aux données est en quelque sorte « un exercice intellectuel pour faire émerger du sens » (Paillé, 2003, *op. cit.*, p. 26). À ce propos, citons D. Bois :

H.-G. Gadamer (1960) fut le premier à oser confronter les allants de soi sur l'idée de vérité à la véritable dimension de la méthode. Ainsi, toute vérité ne se produit pas nécessairement dans un champ de recherche cerné par la méthode hypothético-déductive, comme s'il n'existait que la vérité produite par les sciences exactes. 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, *op. cit.*, p.144).

C'est face à nos données que le mouvement d'interprétation prendra toute sa dimension.

CHAPITRE 8 : DEVIS METHODOLOGIQUE

Comment organiser notre enquête ? Qui interroger ? Quelles modalités de recueil des données mobiliser ? Quelle part prendre dans l'interaction avec les participants de la recherche ? Et une fois les données recueillies, quelle stratégie retenir pour les analyser et en tirer du sens ? La méthodologie est qualitative, certes, mais quelle est la marche à suivre ? Les possibilités sont nombreuses et les quelques pages de ce chapitre apportent des réponses aux questions qui précèdent et qui sont le fondement de toute réflexion méthodologique.

Les participants de la recherche

La question de recherche mentionne que nous souhaitons interroger des personnes expertes de la psychopédagogie perceptive. Mais la notion d'expertise au contact du sensible est délicate à définir. Se mesure-t-elle en années de pratique ? Ce n'est pas certain. S'évalue-t-elle en fonction de la richesse des sensations auxquelles accède la personne ? Rien n'est moins sûr puisque nous connaissons bien des personnes ayant témoigné d'un accès rapide et généreux aux contenus de vécus caractéristiques du rapport au sensible – ceux-là même que nous avons présentés dans nos réflexions théoriques – et qui n'ont pourtant pas persévéré sur la voie du renouvellement de leurs représentations et comportements. L'expertise que nous souhaitons trouver chez nos participants renvoie-elle plutôt à un art d'apprendre au contact de l'expérience du sensible, à une détermination à se laisser mettre en mouvement dans ses perceptions, certes, mais aussi et surtout dans ses réflexions et peut-être ses modes d'action ?

À notre connaissance, il n'existe à ce jour aucun « test » permettant de détecter à coup sûr un « expert » de la psychopédagogie perceptive. La question mériterait d'être approfondie mais pour les besoins de notre étude, nous avons pris la décision de choisir les participants de la recherche parmi les praticiens-formateurs de la somato-psychopédagogie qui avaient plus de quinze années de fréquentation des cadres d'expérience de cette approche. En soi, cette sélection n'est pas une garantie mais nous pourrions vérifier, au vu des témoignages des participants, s'ils font clairement référence d'une part aux contenus de vécus caractéristiques du sensible mais aussi d'autre part aux éléments entrant dans le processus de renouvellement du moi, tels que nous les avons mentionnés dans le paragraphe correspondant de notre étude théorique.

La taille de cette thèse étant limitée à 120-140 pages, nous ne pouvons pas envisager d'analyser un grand nombre de cas. Nous savons qu'en analyse qualitative, et à plus forte raison dans une recherche exploratoire, nous n'avons pas besoin de recruter un nombre important de participants. Les règles ne sont pas les mêmes que dans la recherche hypothético-déductive quantitative.

Dans un article intitulé *À propos de l'échantillon : de l'utilité de quelques mises au point*, le sociologue J. Hamel nous rappelle que « l'échantillon n'est pas seulement affaire de nombre » (2000, p. 15). L'enjeu se situe plutôt dans le fait que les participants de la recherche sont bien choisis au vu de l'objet d'étude. Quand ces conditions sont réunies, « un cas peut suffire » (*Ibid.*). Il importe simplement de ne pas oublier qu'alors, « la valeur représentative de ce cas vaut, en toute hypothèse, jusqu'à preuve du contraire » (*Ibid.*, p. 16). Nous pourrions donc dans notre étude faire le choix d'un seul cas et mener une analyse en profondeur.

Notre choix sera différent et nous retiendrons **trois participants**. Cela nous offrira davantage d'informations et surtout, dans le cadre d'un projet exploratoire, donnera peut-être à voir des nuances, des différences telles que nous savons qu'elles peuvent se construire au contact du « fond perceptif commun » donné par le rapport au sensible.

Nous investirons néanmoins dans la force du cas singulier pour chacun d'eux. En fait, nous nous appuyons sur le fait qu'« un cas bien construit cesse d'être particulier » (Bourdieu, cité par Hamel, p. 15).

Leurs données sociodémographiques sont reportées au chapitre 9, en début de l'analyse de l'entretien de chaque participant. Elles sont volontairement réduites dans le but de préserver autant que possible l'anonymat de nos participants. La communauté des praticiens-formateurs en somato-psychopédagogie n'est pas immense et elle représente la première audience à qui ce travail est destiné. Nous croyons pouvoir anticiper que les paris iront bon train pour tenter de deviner qui se tient – plus qu'il ne se cache, d'ailleurs – derrière les pseudonymes de Wendy, Thierry et Philippe...

À l'arrivée, le fait que le profil de nos participants soit peu documenté ne nous semble pas une limite pour notre étude.

La collecte des données : l'entretien de recherche

Nous avons choisi de porter notre choix sur l'entretien de recherche pour nous donner l'occasion d'une interaction en temps réel avec nos participants. De cette façon, dans cette enquête qui vise à baliser un territoire non encore prospecté, nous serons à même de faire des relances, de demander une explicitation ou encore de ramener le débat au plus près de notre question de recherche. Le choix de se tourner vers des journaux de bord aurait amené notre dynamique d'enquête vers d'autres matériaux.

L'entretien est une technique d'observation dont le but est de recueillir des données. Il s'agit d'un mode de collecte de données que l'on trouve parmi l'ensemble des méthodes de recueil en recherche qualitative. L'entretien de recherche, également appelé entrevue ou interview, se définit comme « *un procédé d'investigation scientifique, utilisant un processus de communication verbale pour recueillir des informations, en relation avec le but fixé* » (Grawitz, 1990, p. 742). L'entrevue de recherche diffère de l'entretien clinique car le but recherché « *vise à collecter des informations selon les finalités d'une recherche scientifique* » (Dépelteau,

2005, p. 316). Il s'agit donc de recueillir des informations, données par une personne dans un but précis : celui d'alimenter les objectifs de la recherche.

Comme l'exprime notre collègue C. Courraud, « l'entretien de recherche est une relation interpersonnelle qui demande des qualités d'interviewer. Nous sommes conscients que la qualité de l'entrevue et la qualité du recueil de données sont liées » (2007, *op. cit.*, p. 86). Un bon enquêteur doit « être sympathique et chaleureux envers ses enquêtés », « doit également mettre ses interlocuteurs en situation de confiance » et « donner le goût aux enquêtés de répondre, de livrer leurs opinions, de confier leur état d'âme » (Dépelteau, *op. cit.*, p. 333).

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 Dépelteau (2005, p. 335). Dans notre recherche, rappelons que nous ne cherchons pas à démontrer mais à comprendre, à apprendre. Dans ce projet, nous osons même avancer que nous allons jouer de « l'influence » de l'enquêteur mais dans le sens où comme nous l'avons évoqué, il est lui-même capable, en tant qu'expert de la somato-psychopédagogie, de favoriser la donnée d'une qualité de présence et l'établissement d'une réciprocité sensible entre lui et les participants. Nous savons de celle-ci qu'elle facilite l'accès aux informations internes, à une qualité d'attention, une clarté des perceptions et de la pensée. Nos participants, formés eux aussi à la réciprocité actuante, auront la possibilité de saisir ces conditions favorables pour se tenir proche d'un rapport à eux-mêmes plus créatif et dans lequel ils peuvent livrer des informations riches.

Nous utiliserons le type d'entrevue à *questions ouvertes* (Dépelteau, 2005, p. 319), car il est compatible avec les démarches inductives et il permet des réponses profondes. Il laisse une assez grande liberté à l'enquête. Celle-ci est toutefois limitée par les questions posées. Son objectif est de découvrir de nouvelles hypothèses. Ainsi, la conversation sera guidée sans être imposée : « l'entrevue est préparée mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur » (Paillé, 1991, p. 36).

Danis Bois (2006, Littérature grise) préconise « un entretien à posture heuristique, à directivité informative, amenant des réponses profondes objectives et subjectives, canalisé et ouvert, laissant place à l'émergence créatrice, avec un objectif de démarche compréhensive et interprétative de sens ». Notre entretien sera heuristique car l'enquêteur est expert du rapport au sensible – de la subjectivité corporisée – documenté sur la question de recherche elle-même.

Résumons deux spécificités de l'entretien de recherche mené en psychopédagogie perceptive :

- le praticien-chercheur et les participants sont chacun dans un état « d'accordage » (Cf. partie théorique), c'est-à-dire dans une globalité somato-psychique et une qualité de présence à eux-mêmes et à leurs propos ;
- la réciprocité actuante est soignée, favorisant la donnée d'informations circulantes qui pourront venir

alimenter l'entretien.

Ces deux conditions ont été faciles à réunir. Les trois participants ont spontanément fait la preuve de leur expertise en la matière. De plus, les entrevues ont eu lieu durant un séminaire de psychopédagogie perceptive, ce qui favorisait d'autant plus la présence des paramètres du rapport au sensible.

Nous n'avons pas réalisé de guide d'entretien formalisé. Il y a eu deux raisons à cela. La première est que les entrevues avec les participants se sont décidées sur un élan spontané, au sein d'un séminaire de psychopédagogie perceptive animé par Danis Bois. Ils ont eu lieu très tôt dans le processus de la recherche, avant même que le carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple » n'ait été documenté par nos soins. La deuxième raison tient au caractère très ouvert des objectifs de la recherche eux-mêmes : « recenser en quels termes les personnes interrogées s'expriment à propos des effets du rapport au sensible sur leur expérience de la relation de couple » et « cerner les processus d'apprentissage à l'œuvre » à ce même carrefour. Nous avons fait le pari, certes risqué, que les participants produiraient des témoignages fournis en rapport aux effets du sensible sur leur expérience de couple, nous appuyant ici sur nos observations des bonnes aptitudes des personnes entraînées à fréquenter le sensible en matière d'explicitation de leur expérience.

Les entrevues avec nos participants nous ont donné raison. Mais il aurait pu en être autrement, ce qui nous aurait imposé de reconduire le recueil de données sur la base d'un guide d'entretien attentivement formalisé.

Notons cependant qu'entre la première et la troisième entrevue (Wendy, Thierry, Philippe), une habileté s'est déployée dans les relances. Pour Philippe en particulier, un jeu de relances était devenu disponible et a contribué à la bonne conduite de l'entretien.

Pour finir, précisons qu'en tant qu'enquêtrice, je me suis également placée régulièrement en position de co-chercheuse. Il s'en est suivi parfois des relances en forme de développement des idées amorcées par les participants, idées sur lesquelles ces derniers pouvaient alors rebondir.

Pour des raisons de concision, je ne ferai pas un relevé des différents types de relances utilisées lors des trois entrevues que j'ai menées. Pour le lecteur qui souhaiterait y avoir accès, la transcription des entretiens est disponible en annexe.

La méthode d'analyse des données

Réflexions préalables

P. Paillé nous rappelle que c'est là bien souvent l'opération « la plus bricolée, la moins bien explicitée » (2003, *op. cit.*, p.210). Il poursuit son « analyse » de la situation en ajoutant que les manuels de méthodologie sont souvent peu explicites à ce sujet. Du constat de cette carence à l'action d'y remédier, il y avait probablement plus qu'un pas mais il a été franchi : Pierre Paillé et Alexandre Mucchielli nous offrent une très complète synthèse de la question de l'analyse qualitative dans leur ouvrage *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2003), écrit sur lequel nous appuierons fortement dans les pages qui suivent.

D'un autre côté, les chercheurs et formateurs du Cerap nous invitent constamment à soigner la cohérence de nos projets de recherche et insistent sur la clarification de la méthode d'analyse. Marc Humpich avance ici une motivation qui me rejoint fortement :

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).

Quel est le projet de l'analyse qualitative ? Avançons ici une définition. Pour Pierre Paillé : « c'est une démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène » (2004, *op. cit.*, p.211). Par « discursive » il faut entendre une démarche qui prend comme moyen le discours, le déroulement d'une pensée. Pierre Paillé, encore : « Les mots, qui sont souvent le support sur lequel travaille l'analyste, ne sont jamais analysés que par d'autres mots, sans qu'il y ait passage par une opération numérique » (*Ibid.*). Par « signifiante », il faut entendre une démarche qui donne priorité à la dimension de sens. Pierre Paillé toujours : « La logique essentielle à l'œuvre participe de la découverte ou de la construction de sens » (*Ibid.*).

À l'arrivée, « le résultat n'est jamais une proportion ou une quantité ; c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet [de recherche] » (*Ibid.*).

Analyser des données ne s'improvise donc pas. Il y a des enjeux fondamentaux à connaître ainsi que des méthodologies de base à apprivoiser. Ici aussi, il est payant de se plier à quelques figures codifiées afin de construire une méthode d'analyse qui soit la plus pertinente possible au vu des données dont on dispose, de la question de recherche et de la posture qui sous-tendent le projet ainsi que des objectifs de recherche que l'on s'est fixés.

Gardons également à l'esprit que tout chercheur aborde son projet avec un horizon de compréhension qui lui est propre, avec des attentes, des hypothèses qui, autant que faire se peut, doivent être explicitées. La quête de compréhension s'accompagne souvent d'une recherche de confirmation. Et celle-ci se fera particulièrement active dans la phase d'analyse des données. Pierre Paillé et Alex Mucchielli mentionnent clairement l'effort nécessaire à fournir pour « débusquer les positions de force de l'interprétation » :

Il y a parfois quelque chose à perdre dans l'abandon des attentes vis à vis le phénomène étudié, et cela doit être vu. Nous avons souvent sous la main, sans le savoir, un argumentaire prêt à porter, une interprétation toute faite, un contexte d'accueil plus ou moins déformant pour les données d'observation. Bien que nous sachions que chercher, c'est aller vers ce qui est provisoirement inconnu, tout se passe parfois comme si la réalité ne pouvait pas nous surprendre au point de se situer en dehors des avenues tracées par nos premières explorations du phénomène. Notre esprit est en réalité beaucoup plus confirmatoire qu'explorateur » (2003, *op. cit.*, p. 70).

Choix de la méthode générale d'analyse

En restant à un certain niveau de généralité, nous pouvons décrire notre cheminement d'analyse autour de trois processus :

- un préalable : l'examen phénoménologique des données ;
- le cœur de la phase analytique : l'analyse thématique ;
- la mise en sens : le mouvement herméneutique/interprétatif.

Face aux données, l'examen phénoménologique correspond au souci de donner la parole aux participants avant de la prendre soi-même. Il s'agit ici « de se rapprocher au plus près possible de l'expérience des participants telle qu'elle a été et de sa mise en discours telle qu'elle s'est livrée. [...] Il faut temporairement renoncer à reconnaître dans ce que l'autre nous donne ce que nous cherchons pour nous-mêmes » (Humpich, 2006, *op. cit.*, p.7). C'est par des lectures successives, en suspendant attentes et présupposés et en s'installant dans une qualité d'écoute, voire de réciprocité avec le matériau d'enquête que prend corps ce processus.

Les raisons du choix de l'analyse thématique seront développées ci-dessous. Ses caractéristiques également.

Quant à la mise en sens, soulignons ici que le chercheur, l'enquêteur et l'analyste ne font qu'une seule et même personne, ce qui offre des avantages : « Dans la position de l'analyste, le chercheur dispose donc non seulement des données recueillies mais il peut s'appuyer également sur le « fond sensible » de son expérience d'accompagnement des participants. En complément de ses référents théoriques, ce fond sensible offre une toile perceptive et cognitive, un support présent sur lequel vont se détacher progressivement les éléments de compréhension du phénomène étudié, les *saillances* de sens » (*Ibid.*, p.6).

L'analyse thématique

Pour comprendre les raisons de notre choix, commençons par donner une définition de cette méthodologie d'analyse : « la thématization [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, Mucchielli, 2003, *op. cit.*, p.124). Comment opère-t-elle ? Le processus consiste à réduire les données, en résumant le corpus à des dénominations appelées « thèmes » afin de découvrir ce qui est fondamental dans les propos. C'est un travail systématique de synthèse des propos réalisé au cours de plusieurs lectures. C'est en fait un processus de reformulation. Nous aurons l'occasion plus loin d'illustrer la démarche thématique avec des exemples tirés de notre propre corpus.

Pourquoi choisir une analyse thématique pour aborder les données ? Rappelons au passage que 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).

Dans notre cas, ce choix ne nous semble pas adapté. Le thème des liens entre rapport au sensible et relation de couple n'a, pour l'instant, ni fait l'objet d'une conceptualisation, ni fait l'objet d'une véritable exploration empirique. Nous l'avons dit, cette thématique a ceci de particulier qu'à ce jour, elle sort du strict cadre professionnel de la somato-psychopédagogie. Toutefois, la question du devenir du couple au contact du sensible soulève de nombreuses interrogations et réflexions dans la population des praticiens mais les échanges restent du domaine de la confiance, de la sphère privée. Ils relèvent d'une certaine intimité. Quels sont les aspects de la vie de couple qui y sont traités ? En quels termes les personnes réfléchissent-elles à leur expérience ?

Face à tant d'inconnu, il nous a semblé plus pertinent de commencer notre examen des données en recensant les thèmes présents. Voilà notre principale motivation en faveur d'une analyse thématique. La fonction de « dénomination » du thème trouve ici toute sa raison d'être : dans la mesure du possible, la formulation du thème doit donner un accès au contenu, à « l'unité de signification » auquel il fait référence (Paillé, 2003, *op. cit.*, p. 123-145).

Pour terminer cette première entrée en matière dans l'analyse thématique, nous emprunterons à notre collègue P. Large (2007) deux tableaux inspirés des écrits de Paillé & Mucchielli et que nous illustrerons à partir d'exemples tirés de notre propre analyse cas par cas. Ces tableaux abordent la différence entre un thème,

une catégorie et une rubrique. Cette distinction est importante à maîtriser dans le projet de mener une analyse thématique.

Différence entre thème et catégorie

Tableau 10 : Les différences entre Thème et Catégorie d'après (Large, 2007)

Thème	Catégorie
Peu interprétatif	Interprétative
Donne accès au propos	Conceptualise, propose une modélisation
Proche des mots du texte	Se détache des mots du texte

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

- « *Non, t'es pas conscient. Tu as une première dispute, et tu te dis bon, c'est pas grave, t'as une deuxième puis une troisième et au fur et à mesure la fréquence des disputes augmente et là, la densité de disputes augmente, jusqu'à ce que tu arrives à un point et que tu dis : 'oulala, j'ai rien vu' » (121-124). Pour cet extrait, nous avons généré le thème « l'escalade dans les disputes » ;*
- « *Mais ces non-dits là font vraiment partie de cette action/réaction. » (580) Pour cette extrait ou encore « unité de signification », nous avons généré le thème « les non-dits ».*

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.

Voici maintenant un extrait dont la tentative de thématisation a en fait débouché sur une catégorie, autrement dit une tendance à nommer un processus sous-jacent. « *Au fur et à mesure que l'amour disparaissait ou que la qualité de l'amour diminuait, je m'enfuyais dans mon boulot ; donc à la fin, je travaillais 16h par jour et pour le reste, je sortais. » (85-87) Cet extrait a donné lieu à la formulation d'une catégorie : « la relation de couple involutive ».*

Le lecteur pourra s'interroger : pourquoi ce choix ? Un thème comme « le travail comme refuge » aurait convenu. Notre expérience de l'analyse en acte a tout d'abord correspondu à un apprentissage. Et qui dit apprentissage dit essais et erreurs. Mais nous avons aussi tenu à laisser un peu de liberté s'exprimer par rapport au strict codifié de l'analyse thématique. La tentation d'un projet théorisant y était certainement pour beaucoup. Précisons que la plupart du temps, quand une catégorie se glissait à la place d'un thème – ce qui n'était pas la majorité des cas, loin de là – nous en étions conscients.

Différence entre thème et rubrique

Tableau 11 : Les différences entre Thème et Rubrique d'après (Large, 2007)

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 à partir d'exemples, toujours tirés de l'analyse de l'entretien de Philippe. Voici deux extraits de l'entretien accompagnés cette fois-ci de la création de rubriques.

- « *au début tout est bien et tu fusionnes et après un certain temps, ou même au début, il ne faut pas rentrer dans la fusion parce qu'après je crois que la fusion est le piège pour rentrer dans l'émotionnel* » (393-395). La rubrique générée ici a été « influences de la fusion avec l'autre ». Cette rubrique ne donne pas à voir le sens de l'influence, par exemple. Une dénomination plus précise aurait pu être : « le piège émotionnel de la fusion ».
- « *la fusion, elle est toujours là, mais la fusion ne peut pas devenir dominante* » (405). Cet extrait a fait l'objet de la même dénomination : « influences de la fusion avec l'autre ». Encore une fois, la rubrique ne dit pas qu'ici, l'influence de la fusion ne peut s'exercer. Une dénomination plus explicite aurait pu être par exemple : « non influence de la fusion ».

Qu'est-ce qui a pu nous amener à préférer la création d'une rubrique que celle d'un thème ? Le plus souvent, c'est parce qu'à la lecture de l'entretien, nous repérons des thèmes extrêmement proches que nous regroupons spontanément dans une rubrique. Mais quand nous avons fait cette opération, nous avons gardé les sous-thèmes à partir desquels la rubrique a été créée.

Pour chaque entretien analysé, le lecteur trouvera la liste complète des sous-thèmes en annexe. Dans le cas donné en exemple plus haut, voici cette liste :

« Influences de la fusion avec l'autre » (T12) :

- constat de l'aspect négatif de la fusion (103-104) ;
- la fusion, un piège vers l'émotionnel (393-395) ;
- importance d'une fusion non prédominante (405-417) ;
- perte d'identité de soi dans le couple (416-417).

Au passage, ajoutons qu'à certains moments, nous nous sommes tournés vers l'énoncé phénoménologique, plus précis que le thème – il comporte un verbe – car nous ne parvenions pas à rendre compte du contenu dans une dénomination plus concise. Exemple : « *Parce que tous les deux ont dit : 'on a vraiment tout essayé' et l'on a décidé de se séparer* » (46-48), nous a fait générer l'énoncé suivant : « aller au bout avant de se séparer ».

Encore une fois, l'énoncé a été l'exception dans notre travail.

La méthode d'analyse en acte

Il y aurait beaucoup à dire sur les étapes de l'analyse thématique telles qu'elles sont formalisées par P. Paillé par exemple (*Ibid.*). L'auteur décrit en effet 6 étapes (Paillé, 2007b) : lecture, constitution du relevé des thèmes, analyse du relevé de thèmes, constitution du journal de thématisation²³, construction de l'arbre thématique, vérifications et validations. Il faut ajouter à cette liste l'examen discursif des thèmes, étape ultime – et non obligatoire - dans laquelle les arbres thématiques sont discutés. Plutôt que de détailler ces séquences, nous renvoyons le lecteur à la littérature et pour un résumé de cette démarche, encore une fois à la thèse de mestrado de P. Large intitulée *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie : qu'en disent des praticiens d'expérience ?* (2007, *op. cit.*, p. 71-76).

Pour notre étude, nous retiendrons un mouvement d'analyse fortement inspiré des étapes qui précèdent mais qui a su trouver aussi une certaine autonomie par rapport à cette structure codifiée²⁴. Notre choix dans cette partie consacrée à la méthodologie d'analyse sera plutôt de montrer les étapes du mouvement analytique tel que nous l'avons pratiqué. La structure qui suit a été appliquée avec quelques variantes aux entretiens de nos

²³ L'analyste note dans le journal de thématisation les dynamiques observées dans son exercice de la constitution du relevé de thèmes. Il documente aussi les premiers essais de regroupements thématiques autour d'axes porteurs de sens.

²⁴ Il s'agit ici de soumettre aux participants les arbres thématiques pour vérifier s'ils s'y reconnaissent. Dans notre étude, nous n'avons pas effectué systématiquement ce retour auprès des participants. Seul Thierry a eu l'occasion de se prononcer sur ce plan. Son commentaire a été très favorable. Il a été surpris de la richesse du contenu de son entretien, une fois celle-ci exposée sous la forme d'un relevé de thème ou mieux encore, d'arbres thématiques. Nous avons l'intention de faire de même auprès des deux autres participants, d'autant qu'ils nous l'ont proposé. Il sera intéressant de recueillir leurs réactions.

trois participants et la lecture du chapitre suivant donnera à en voir les détails. Le projet est ici d'en présenter les mouvements principaux.

Rappelons également que l'analyse thématique effectuée dans ce projet est à la fois part de la recherche en acte et mouvement d'apprentissage de l'analyse. En conséquence, de la première analyse effectuée, celle de Wendy, à la dernière, celle de Thierry, la méthodologie s'est déployée avec une maturité grandissante.

Au final, nous avons opéré une démarche analytique en deux séquences principales :

- **première séquence : analyses thématiques cas par cas ;**
- **deuxième séquence : discussion finale autour de l'ensemble des analyses thématiques** (mise en sens herméneutique/interprétative).

Première séquence principale : l'analyse thématique cas par cas

Première étape : création des thèmes abordés par l'interviewé(e)

Après plusieurs lectures qui nous permettent de nous laisser pénétrer par les propos des participants, nous commençons à dégager des unités de signification, des portions de l'entretien qui méritent d'être traitées dans notre analyse. L'analyse thématique est faite en continu, c'est-à-dire au fil de la lecture du texte.

Nous choisissons de générer des thèmes dès que les propos des participants nous semblent toucher de près ou de loin à l'un des termes principaux de notre question de recherche : « rapport au sensible » ou « expérience de la relation de couple ». Volontairement, nous ne tentons pas d'isoler uniquement les portions de corpus qui parleraient des liens entre les deux. Cette étape correspond donc au **relevé des thèmes et sous-thèmes**.

Pour rendre compte de cette création, il faut préciser quelques-uns des mouvements d'analyse qui les accompagnent :

- a) les premières pages de chaque entretien font l'objet d'un premier relevé de thèmes en continu ;
- b) assez rapidement, il se présente l'opportunité de rassembler différents extraits d'entretien sous le même thème ;
- c) certains thèmes, à leur tour, méritent d'être regroupés ; il deviennent alors des sous-thèmes d'un thème principal ou rubrique.

Ce dernier mouvement (étape c) a été effectué pour les entretiens de Philippe et de Thierry, mais pas pour le premier, celui de Wendy en raison de sa brièveté. Enfin, lors de cette dernière étape, nous n'avons pas cherché à mener tous les regroupements qui, avec un peu de recul, s'imposaient. Il en ressort certaines redondances de thèmes dans les tableaux présentés en entrée de chaque analyse cas par cas.

Tableau 12 : Extrait du relevé des thèmes de l'entretien de Thierry

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
Thi1	perception d'une part vivante sensible de la relation	(10) ; (11-13) ; (43-45) ; (54-56) ; (40-43) ; (54-64) ; (105-109) ; (203-205) ; (365-373)
Thi2	l'expérience du sensible et ses effets dans soi	(82) ; (86-88) ; (89-91) ; (89-91) ; (93-94) ; (95-97) ; (155-160) ; (272) ; (276-278) ; (528)
Thi3	le couple : un soutien pour soi dans la démarche de transformation	(7-8) ; (35-43) ; (70-74) ; (260-265) ; (266-268) ; (290-293) ; (278-279) ; (280-284) ; (288-290) ; (287-288) ; (358-362) ; (411-420) ; (428-434)
Thi4	le couple : un soutien pour l'autre dans sa croissance	(293-298) ; (304-307) ; (310-311) ; (316-319) ; (314-316) ; (332) ; (351-353) ; (333-337) ; (324-327) ; (302-307) ; (321-324)
Thi5	etc.	

À titre d'exemple toujours, le thème Thi1 « **perception d'une part vivante sensible de la relation** » rassemble les sous-thèmes suivants (accompagnés par les lignes renvoyant à l'extrait correspondant dans l'entretien retranscrit) :

- perception d'une vie autonome de la relation (10) ;
- perception d'une force immanente de la relation (11-13) ;
- existence d'un lieu unique dans la rencontre entre 2 êtres (40-43) ;
- perception d'une part vivante (43-45) ; (54-56) ;
- effets du sensible dans le lieu de soi qui n'existe qu'en relation interpersonnelle (54-64) ;
- notions d'écologie et de responsabilité face au lien vivant (203-205) ;
- définition de l'être (365-373).

La liste des thèmes et sous-thèmes ainsi obtenue est le fruit d'une formulation restant au plus près des données elles-mêmes. Rappelons encore une fois que bien souvent, un mouvement de regroupement s'est déjà amorcé, donnant naissance à des rubriques. Mais quand ceci a lieu, c'est dans une logique dite « ascendante » (Paillé, *ibid.*), à savoir qui va des données vers les sous-thèmes puis les rubriques. Ces dernières naissent ainsi des données ; elles restent fortement ancrées dans le matériau d'enquête.

La logique descendante correspondrait à l'exercice de l'analyse classificatoire à partir de rubriques *a priori* par exemple. Dans ce dernier cas, c'est la structure du guide d'entretien ou encore du cadre théorique qui peut amener à définir les catégories-rubriques qui vont être appliquées dans un mouvement descendant vers les données.

Deuxième étape : mise en récit thématique

En analyse qualitative, la mise en récit, quand elle a lieu, s'effectue souvent en prolongement d'une analyse phénoménologique (Paillé, 2003, *op. cit.*, p. 75-76 ; Bois, 2007, p. 172-262). Ici, nous avons innové en proposant la figure du « récit thématique ». En quoi consiste-t-elle ? Il s'agit de lier, par un récit précisément, les thèmes et sous-thèmes correspondant dans le projet de donner forme à une histoire.

Prenons l'exemple du rapport de Philippe à son couple. Le récit suivant peut alors s'amorcer :

Philippe est un homme d'environ quarante cinq ans, praticien et formateur en somato-psychopédagogie depuis plus de quinze ans. C'est un expert de la relation au sensible. Son projet de vie est un 'projet' qu'il qualifie de 'missionnaire' (T10) : son souhait est de 'faire rencontrer le sensible' (T10) pour en partager entre autre 'sa beauté, sa douceur et son amour' (T10). Philippe est actuellement en grosse difficulté dans sa relation de couple. Il vit 'une escalade dans les disputes' (T13). Finalement, lui et sa partenaire, après être 'allés au bout avant de se séparer' (T5), ont finalement 'décidé de se séparer' (T6). »

Dans ce récit, les expressions entre guillemets sont les dénominations utilisées pour les thèmes ou les sous-thèmes. À la façon d'un cliché photographique, le récit thématique permet de restituer un paysage, un point de vue depuis un recul plus important – une altitude pourrait-on dire – par rapport au récit phénoménologique.

Dans les analyses cas par cas, le récit thématique sera souvent recruté pour donner à voir des portions du relevé de thèmes pour lesquels aucun arbre thématique – étape ultérieure – ne sera construit.

Troisième étape : regroupements compréhensifs et création de thèmes-maîtres

Il est maintenant temps de se concentrer sur les thèmes les plus intéressants au vu de la question de recherche, parmi tous ceux qui ont été générés. Le fait que cette réduction intervienne tard est une force car les thèmes non retenus sont repérés depuis une vision panoramique de tous les thèmes disponibles. Avec les thèmes restants, une structure se dessine. En faisant des opérations de regroupement, mais aussi de fusion de

thèmes entre eux, des axes organisateurs se constituent. Ils sont autant d'angles de pénétration du matériau disponible et traduisent déjà un mouvement compréhensif.

Prenons l'exemple de Thierry. Pour permettre au lecteur d'apercevoir de façon plus précise l'étendue des réflexions menées par notre participant au carrefour du rapport au sensible et de la relation de couple, nous nous proposons de regrouper le contenu de l'analyse détaillée en **sept axes organisateurs** :

- la relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes (issu des thèmes Thi1, Thi2, Thi7, Thi8) ;
- le renouvellement du rapport à l'amour (issu des thèmes Thi9, Thi19) ;
- l'évolution du projet de vie au contact du sensible (issu du thème Thi11) ;
- les affinités d'un instant et la relation de couple – des formes et contours différents (issu des thèmes Thi5, Thi10, Thi15) ;
- la relation de couple – opportunité d'un soutien réciproque dans la démarche de transformation (issu des thèmes Thi3, Thi4, Thi14, Thi12) ;
- l'expérience du couple - une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement (issu des thèmes Thi15, Thi16, Thi17 ; Thi18) ;
- rapport à soi, rapport à l'autre, rapport à la solitude et à la liberté (Thi5, Thi6, Thi13, Thi14, Thi20, Thi21).

La constitution de ces axes organisateurs s'est faite à partir de plusieurs mouvements compréhensifs de notre part :

- un regroupement des thèmes dégagés à la première étape, eux-mêmes riches de sous-thèmes ;
- un nouvel examen des sous-thèmes impliqués et bien souvent une redistribution de certains d'entre eux au service de chaque thème-maître (ceci explique par exemple que le thème Thi5 apparaisse dans deux axes organisateurs) ;

Quatrième étape : construction des arbres thématiques

Autour de chaque axe organisateur, les thèmes-maîtres sont détaillés et bien souvent les sous-thèmes sont redistribués. Il est fréquent de retourner à l'entretien lui-même pour revoir la dénomination de sous-thèmes qui ne sont pas assez parlants. Une structure se dessine, porteuse de sens.

Prenons l'exemple de Thierry et d'un arbre thématique généré autour du thème-maître suivant : « le renouvellement du rapport à l'amour ». En voici la structure, présentée de façon simplifiée (par rapport à sa version dans le chapitre 9) :

Tableau 13 : Extrait de l'arbre thématique sur le renouvellement du rapport à l'amour

rapport à l'amour	l'amour du sensible	questionnement quant à l'autonomie de la présence ou de l'absence de l'amour
		l'amour du sensible : légèreté, donation et déploiement
		le sensible comme source d'amour
		questionnement quant à la part active de la personne dans le rapport à l'amour
		auto-donation de l'amour en traitement
	quelques visages de l'amour	amour entre soi et une part de vie en soi
		relation au sensible et amours plurielles
		amour du sensible et élan d'aimer
		etc.

Dans les analyses cas par cas, une colonne supplémentaire est ajoutée pour donner, à nouveau, les lignes références qui permettent de se reporter aux entretiens, si désiré.

Cinquième étape : discussion autour des arbres thématiques

Certaines portions des arbres sont discutées pour leur intérêt par rapport à la question de recherche et pour leur valeur heuristique, c'est-à-dire pour la connaissance qu'elles donnent à voir. Dans cette discussion, les propos des participants sont réintroduits et côtoient les dénominations des thèmes ou sous-thèmes, donnant l'assurance d'un solide ancrage empirique.

Donnons à voir un extrait de la discussion autour de l'arbre thématique présenté ci-dessus.

Nous l'avons déjà mentionné plus haut, pour Thierry : « *la rencontre avec le sensible en soi [...] initialise une relation d'amour peu ordinaire entre soi et une part de vie en soi* » (84-87). Le sensible se pose ainsi comme « source d'amour » et cet amour devient l'un des visages de la réciprocité intra personnelle.

Là encore, nous tenons à souligner l'importance de cette découverte : elle met à la portée de notre participant une expérience d'amour qui n'est pas le produit de la rencontre avec une personne extérieure qui en serait l'objet, ou la source. Cette donnée est capitale et vient placer le rapport à l'amour inter personnel dans une perspective inédite : autrui n'est plus le seul et unique partenaire avec qui un lien d'amour peut naître et se déployer.

Récapitulatif de la méthodologie d'analyse

- **Étape 1 : relevé des thèmes et sous-thèmes** : une première vision panoramique s'offre en forme de puzzle ;
- **Étape 2 : récit thématique** : des liens se font entre les thèmes ; une figure d'ensemble, une mise en contexte apparaît ;

- **Étape 3 : définition de thèmes-maître, organisateurs du mouvement de compréhension** : une logique et une cohérence sont dégagées, qui demandent à être approfondies ;
- **Étape 4 : construction d'arbres thématiques** : les thèmes-maîtres sont détaillés, les sous-thèmes sont réorganisés ; pour chaque thème-maître, une structure se dessine, porteuse de sens ; de nouveaux éléments de compréhension apparaissent ;
- **Étape 5 : discussion autour des arbres thématiques** : le mouvement de compréhension se déploie ; des choix sont faits parmi toutes les « branches » des arbres, autrement dit parmi les thèmes évoqués par les participants : certains sont commentés, d'autres non. Au-delà du simple commentaire, une nouvelle mise en perspective a lieu à travers la discussion. Le mouvement interprétatif prend de la vigueur ; le recours aux propos des participants vient illustrer la discussion et contribuer à ce que celle-ci reste ancrée, proche des données d'enquête.

Cette synthèse donne à voir qu'à travers les différentes étapes de l'analyse thématique telle que nous l'avons mise en œuvre, un mouvement compréhensif se dessine et se déploie, pour prendre son plein essor dans la dernière étape, consacrée explicitement à la discussion.

Deuxième séquence principale : la discussion finale (phase herméneutique / interprétative)

Dans notre étude, nous avons choisi de privilégier la dimension de singularité en développant ainsi une analyse cas par cas. À ce stade de la recherche, plusieurs possibilités s'offrent à nous. Nous pourrions par exemple entreprendre une analyse thématique transversale et mettre en relief les thèmes récurrents ou encore souligner les contrastes entre participants. Il serait également possible de construire quelques arbres thématiques transversaux, résultant du croisement des données de nos trois participants. Cette analyse transversale rigoureuse pourrait alors déboucher sur une phase interprétative terminale.

Nous choisirons une autre stratégie, à la fois pour des raisons d'espace disponible - le nombre de page du mémoire est limité - et pour rester fidèle au mouvement de compréhension amorcé jusqu'ici. En prenant du recul par rapport aux trois analyses cas par cas, nous tenterons donc une discussion finale qui aura pour objectifs de mettre en perspective les résultats des analyses obtenus jusqu'ici et de déployer les dynamiques formatives qui s'y donnent à voir.

Cette discussion s'articulera elle aussi autour d'axes organisateurs qui peuvent être de deux natures :

- certains d'entre eux découlent directement de la question de recherche : « *À propos de l'existence du carrefour 'rapport au sensible et expérience de la relation de couple'* » ;
- d'autres sont des **axes émergents** : « *L'impermanence du rapport au sensible : un ressort dans les apprentissages de vie* ».

QUATRIEME PARTIE :
ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES

CHAPITRE 9 : ANALYSE THEMATIQUE CAS PAR CAS

Analyse thématique de l'entretien avec Wendy

Femme

Environ 40 ans

Formatrice en psychopédagogie perceptive, en démarche au contact du sensible depuis plus de 15 ans

Elle vit seule « bien qu'ayant actuellement quelqu'un dans son cœur »

A partagé auparavant la vie d'un expert du sensible pendant près de six ans

Rappelons que les informations relatives à nos participants sont volontairement réduites dans le souci de préserver leur anonymat. Le fait que le profil de nos participants soit peu documenté n'est pas une limite pour notre étude.

Première étape : relevé des thèmes abordés par l'interviewée

Nous avons rassemblé le résultat de l'analyse thématique en continu dans le tableau ci-après.

Tableau 14 : Relevé des thèmes de l'entretien de Wendy

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
T1	questionnement évolutif sur la relation de couple : deux sous-thèmes : « absence de questionnement du début » puis « véritable intérêt pour ce sujet »	(9 ; 14 ; 16)
T2	articulation et parallèles entre démarches de renouvellement du moi et du couple	(10-11) ; (27-28) ; (125-127)
T3	conviction de la possibilité du moi renouvelé et du couple renouvelé	(17-18) ; (46-47)
T4	réalisme quant aux démarches de renouvellement du moi ou du couple	(23-26 ; 27-28 ; 32) ; (66-67) ; (146-149)

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
T5	le couple laboratoire	(29-31) ; (40-43) ; (110-113) ; (141-142) ; (146-149)
T6	rencontre avec les mécanismes du système couple	(34-37) ; (46-50)
T7	similarité du processus entre renouvellement du moi et renouvellement du couple	(73-75) ; (77-79)
T8	avantages d'une perception scientifique du système couple	(51-55)
T9	importance de la sincérité	(51-61) ; (148-149) ; (153-154) ; (155)
T10	fidélité au choix de la transformation	(58-59)
T11	symétrie de projet entre les partenaires	(60-61 ; 66)
T12	réalisme quant au conjoint	(66-67)
T13	rencontre avec ses vieux mécanismes	(72-73) ; (125-126)
T14	les non-dits	(73-75) ; (126-129)
T15	fragilité personnelle devant ses vieux mécanismes	(79-80) ; (84-85) ; (92-96)
T16	les vieux mécanismes : des invariants humains	(51-55) ; (91-92) ; (94-96) ; (100)
T17	intérêt pour le processus de renouvellement du couple	(110-113)
T18	jalousie et renoncement au projet amoureux	(117-120)
T19	amour du cheminement de l'autre	(153-157)

Deuxième étape : présentation de Wendy et récit thématique

Pour entrer plus facilement dans l'analyse de Wendy, nous nous proposons de vous présenter notre participante en quelques mots. Comme ses collègues interviewés, Wendy est une experte du sensible. Elle a en effet plus de quinze années d'expérience dans ce domaine et est également formatrice en psychopédagogie perceptive. C'est une femme d'environ quarante ans qui, bien qu'ayant actuellement quelqu'un dans son cœur, vit seule pour l'instant. Elle a auparavant partagé la vie d'un expert du sensible pendant près de six ans.

Engagée très sincèrement dans une démarche de renouvellement du moi, Wendy s'est aperçue, par contraste avec ses prises de conscience actuelles, de certaines de ses modalités d'existence en relation de couple. Elle s'est proposée de m'en parler.

Pour mettre en valeur les données du tableau 14, je me propose maintenant de vous faire un récit que l'on pourra appeler « récit thématique. » En effet, celui-ci sera formalisé à partir des thèmes énoncés dans le tableau ci-dessus, eux-mêmes issus de l'analyse thématique effectuée à partir de l'entretien avec Wendy.

Premièrement, nous constatons que pour Wendy, « la relation de couple » a fait l'objet d'un « questionnement évolutif ». Son absence de questionnement du début s'est transformée en un véritable intérêt pour ce sujet (T1). Aujourd'hui, elle a « la conviction » qu'il existe une « possibilité de renouvellement du couple » au même titre qu'il existe « un moi renouvelé » (T3). « Fidèle à son choix de transformation » (T10), elle voit un véritable « intérêt pour le processus de renouvellement du couple » (T17).

Wendy choisit une posture de chercheuse pour appréhender le couple. Elle choisit de le vivre depuis « une perception scientifique », qui pour elle, présente des « avantages » (T8) que nous détaillerons dans la discussion ultérieure. Le couple devient alors pour elle un « couple laboratoire » (T5).

Ensuite nous nous apercevons également que Wendy aborde avec « réalisme » sa démarche de transformation au contact du sensible que celle-ci concerne « le renouvellement du moi ou le renouvellement du couple » (T4). Elle n'idéalise pas son « conjoint » non plus, elle le regarde avec « réalisme » (T12).

Pour Wendy, « l'articulation entre démarche de renouvellement du moi et du couple » (T2) est très claire, il y a une « similarité du processus » (T7).

Dans son entretien Wendy mentionne à plusieurs reprises « sa rencontre avec ses vieux mécanismes » (T13), « vieux mécanismes » qui sont pour elle des « invariants de l'humain » (T16). Elle explique qu'à une époque, elle s'est sentie en « fragilité personnelle devant ses vieux mécanismes » (T15) à tel point que sa rencontre avec « la jalousie », « mécanisme du système couple » (T6) trop difficile à gérer, lui a fait à ce moment là « renoncer au projet amoureux » (T18).

Elle nous partage ensuite ce qui lui semble un préalable à une relation saine dans le couple, à savoir : une « symétrie de projet entre les partenaires » (T11), « une grande sincérité » (T9) et une communication sans « non-dits » (T14) dans la relation.

Pour finir, Wendy nous offre sa nouvelle façon d'envisager l'amour aujourd'hui comme étant « l'amour du cheminement de l'autre » (T19).

Troisième étape: regroupement compréhensif et première discussion

Une première lecture des 19 thèmes incite à une opération majeure de regroupement. Pour effectuer celle-ci, l'objet de recherche – l'impact du sensible sur l'expérience de la relation de couple – continue de nous servir de guide. L'analyse peut ici s'organiser autour de 7 axes ou thèmes-maîtres :

- questionnement, convictions et intérêt à propos du renouvellement du moi et du couple (T1, T3, T17) ;
- importance d'une attitude réaliste (T4, T12) ;

- liens entre processus de renouvellement du moi et de renouvellement du couple (T2, T7) ;
- rencontre et réactions face aux « vieux mécanismes » humains (T6, T13, T15, T16, T18) ;
- le couple laboratoire (T5, T8) ;
- la sincérité partagée : une condition essentielle pour la démarche (T9, T11, T14) ;
- une nouvelle façon de voir l'amour (T19).

Ces thèmes-maîtres peuvent maintenant faire l'objet d'une discussion dont le projet est de donner du relief à l'analyse thématique en les « faisant parler » (Paillé, 2003, *op. cit.*) et en les confrontant aux propos du participant.

Une fois encore, c'est notre question de recherche qui nous servira de régulateur dans la mise en relief des données retenues.

Questionnement, convictions et intérêt à propos du renouvellement du moi et couple (T1, T3, T17)

Ce qui nous frappe en premier, à la lecture de ces données, est la force de conviction qui anime Wendy concernant le processus de transformation humaine au contact du sensible.

Le renouvellement du moi est posé comme un fait incontournable : « *effectivement, on a des moments d'évidence où on sait exactement ce qu'est le moi renouvelé* » (46-47).

En ce qui concerne la relation de couple, il est intéressant de souligner que le questionnement autour du renouvellement a fait l'objet d'une évolutivité. Au départ, ce questionnement était absent : « *pendant un temps ce n'était pas un questionnement pour moi. Tu vois, si je suis très sincère, je me disais même qu'il y a quelque chose d'incompatible entre avoir une démarche très sincère où tu te donnes vraiment et puis articuler une vie très humaine de couple* » (9-11).

Dans sa posture de départ, Wendy va jusqu'à évoquer l'impossibilité d'articuler démarche de renouvellement du moi et projet de couple.

Avec le temps, cette attitude s'ouvre et la dynamique du questionnement gagne la sphère du rapport au couple. Au passage, nous notons la force du processus de transformation et son influence sur les idées et représentations : « *aujourd'hui, curieusement, je suis en questionnement. Si j'avais une idée très claire sur le sujet, je ne me poserais pas de question. Si on trouve que ce n'est pas compatible, ce n'est pas un questionnement, c'est une opinion. Et là [j'ai] autant de conviction en la possibilité du moi renouvelé dans un être qu'en la possibilité du couple renouvelé* » (14-18), influence déjà mise en évidence dans le travail de recherche de Danis Bois (2007, *op. cit.*).

Importance d'une attitude réaliste (T4, T12)

Nous constatons que la démarche au contact du sensible amène à entrer en relation avec « les choses telles qu'elles sont » : les « choses » du rapport à soi comme les « choses » du rapport à soi en relation à l'autre.

Wendy : « *ça ne veut pas dire que je ne vois pas les problèmes. Les mêmes que ceux qu'on a pour devenir ce moi renouvelé en soi. Don,c je n'ai pas une vision rose. Je ne me dis pas 'on va faire un couple heureux, tout ça'. Ce n'est pas une vision rose, mais on sait que le moi renouvelé est possible, et je me disais qu'il y avait le même enjeu pour le couple renouvelé* » (23-26).

Ce réalisme gagne le regard sur le partenaire : « *Ainsi quand on parle avec l'autre, il cesse d'être un fantasme* » (66-67).

Liens entre processus de renouvellement du moi et de renouvellement du couple (T2, T7)

Pour Wendy, le lien est clair :

Géraldine : « *alors tu fais vraiment un rapport entre ta démarche vers toi et ta démarche vers l'autre ?*

Wendy : « *complètement, c'est le même défi* » (77-79).

Cette similitude repose tout d'abord sur le niveau d'exigence commun aux deux processus de renouvellement : « *Les difficultés doivent être aussi fortes, aussi tranchantes, aussi exigeantes que celles que l'on connaît par rapport à notre processus individuel* » (27-28).

Autre point de convergence, le rapport au non-dit : « *Je ne voulais pas voir mes distorsions. J'avais peur de cette partie sombre de moi et j'ai installé avec l'autre le même non-dit que j'avais dans le rapport à moi-même* » (125-127).

Nous constatons ici que, dans la démarche de transformation au contact du sensible, Wendy se retrouve face aux mêmes enjeux de reconnaissance des distorsions et d'expression, dans le rapport à elle-même et dans la relation à l'autre.

Rencontre et réactions face aux « vieux » mécanismes humains (T6, T10, T13, T15, T16, T18)

Point saillant de l'entretien avec Wendy, la rencontre incontournable avec les « vieux mécanismes » : « *On a des moments d'évidence où on sait exactement ce qu'est le moi renouvelé. Et puis voilà, on retrouve ses*

habitudes, ses attentes. Je me dis que dans le couple, c'est pareil : il y a le vieux système avec les vieux mécanismes du couple, avec les vieilles projections, les vieilles attentes et les vieilles exigences » (46-50).

Dans le cadre du rapport à soi comme dans le cadre du rapport au couple, la rencontre avec la partie fixe de soi et du couple semble incontournable. Projections, attentes et exigences sont ici trois aspects des fonctionnements systématiques à l'œuvre dans le couple.

Les « vieux mécanismes » sont parfois difficiles à voir et à accepter : « *Avant, quand je voyais mes vieux mécanismes, je me disais 'oh! mon Dieu, je ne veux pas voir ça' » (84-85).*

Dans la démarche au contact du sensible, ils ne peuvent plus être ignorés et ceci vaut autant pour le rapport à soi que pour le rapport à l'autre : « *Je me disais, dans le couple comme pour soi-même, il faudrait [...] une démarche très sincère où on ne fait pas semblant de ne pas savoir. On ne se fait pas le complice de choses dont on sait qu'elles ne nous mèneront pas à la transformation » (55-59).*

Dans le rapport à soi comme dans le couple, c'est donc le choix prioritaire de la transformation qui finit par avoir raison de la tentation première d'ignorer ses mécanismes.

L'aperception des mécanismes nous fait voir notre identification première à ceux-ci et cette phase n'est pas confortable.

Rappelons que les repères que nous donne la théorie de la Psychopédagogie perceptive pourraient ici venir en aide à la personne en démarche parce que nous savons qu'apercevoir un mécanisme jusqu'ici caché relève d'une connaissance par contraste (2007, *op. cit.*, p.342-346) et que celle-ci ne se donne qu'à la faveur d'une première prise de distance.

Toutefois, le témoignage de Wendy confirme que dans l'expérience, cette prise de recul n'est pas toujours spontanée. Dans son cas, c'est un nouveau fait de connaissance qui sera la voie de passage : « *C'est la nature humaine que tu n'as pas voulu voir. La condition humaine. Et là, je me sentais très fragile. Et à un moment donné, quand j'ai aperçu mes anciens mécanismes, mes peurs, etc. j'ai vu que je m'identifiais à eux. Et je me suis dit : 'oh là, là, c'est monstrueux tout cela !' Et j'ai vécu une phase difficile, jusqu'au moment où j'ai compris que ce n'était pas moi, mais le vieux mécanisme humain, c'est-à-dire les invariants de l'humain » (91-96).*

La conscience que nos mécanismes ne sont pas uniquement personnels mais se retrouvent dans les grandes lignes chez beaucoup, est une étape fondamentale pour Wendy. Cette lucidité a le mérite d'introduire la possibilité d'une prise de recul qui ne soit pas une négation du mécanisme à l'œuvre.

Le couple laboratoire (T5 ,T8)

Nous avons vu précédemment que concernant son rapport au couple, le regard de Wendy avait beaucoup changé (9-11 ; 14-18).

Aujourd'hui, il semble que pour elle, le couple devienne l'occasion d'une recherche pour une meilleure compréhension de l'être humain : « *Maintenant, je vois cela différemment, le couple pour moi devient comme un laboratoire de l'humain . Au lieu de dire, je vais rentrer en couple, on dit je vais rentrer en laboratoire* » (29-31).

Il est clair également que le couple laboratoire n'est pas un système fixe, figé et qu'il est amené à évoluer, changer, bouger, se modifier. Pour Wendy en effet « *le laboratoire couple est un couple en compromis de renouvellement* » (112-113).

Il semble alors qu'en envisageant le couple ainsi, Wendy s'offre la possibilité d'un rapport différent à l'autre : « *par exemple tu ne vois pas l'autre dans l'idéal, tu es en challenge de laboratoire, tu es en transformation .J'ai en moi du vieux et j'ai en moi du nouveau, toi aussi* » (146-148).

Cette façon de voir semble être une voie de passage « *anti-reproches* », une opportunité de décrire, de voir les phénomènes à l'œuvre dans la relation : « *on n'est pas dans un système de reproches mais on démontre ce qui est en train de se passer* » (141-142).

La sincérité partagée : une condition essentielle pour la démarche (T9, T11, T14)

Pour Wendy, comme nous l'avons déjà signalé dans le récit thématique, quelques conditions semblent requises pour que le couple laboratoire puisse exister sainement.

Tout d'abord, il doit y avoir une symétrie de projet entre les partenaires : « *Il faut que l'autre soit aussi en laboratoire parce que s'il ne l'est pas, tu ne peux pas lui raconter [ce qui t'arrive] et il ne peut pas te comprendre* » (60-61).

Ensuite, la relation doit se faire dans la sincérité : « *Je trouve que la sincérité est extrêmement importante quand on est dans un laboratoire couple* » (59-60). Elle insiste à plusieurs reprises sur cette notion de sincérité ou de franchise dans la relation : « *Tu ne vois pas l'autre dans l'idéal, tu es en challenge de laboratoire, tu es en transformation. J'ai en moi du vieux et j'ai en moi du nouveau. Toi aussi. On ne se renvoie pas des exigences, tout ça. On essaye dans une sincérité absolue de regarder ce qui est en train de ce passer* » (146-149).

Pour Wendy, la sincérité est vraiment une condition préalable à la relation. En effet celle-ci vaut autant pour le rapport à soi, le rapport à l'autre que pour la démarche de transformation au contact du sensible: « *Je me disais que dans le couple comme pour soi-même il faudrait, enfin moi je trouve, une franchise absolue avec l'autre. Une démarche très sincère où on ne fait pas semblant de ne pas savoir* » (55-57).

Pour finir avec les conditions d'une relation saine, Wendy propose une hygiène de communication : « *On peut aussi essayer d'enlever les non-dits parce que parfois on vit des choses qu'on ne peut pas dire à l'autre. Je dis ça parce que je vois que par rapport à moi-même, c'est pareil* » (73-75). Elle s'aperçoit que dans

sa relation de couple que les non-dits ont vraiment été préjudiciables. Elle confie ainsi : « *J'ai installé avec l'autre le même non-dit que j'avais dans le rapport à moi-même. Et donc, à un moment donné il y avait beaucoup de non-dits entre moi et Xavier... Je crois que cette non franchise, entre ce que je vivais et le pourquoi je fais les choses, a été préjudiciable dans ma relation* » (126-129).

Une nouvelle façon de voir l'amour (T19)

Laissons à Wendy les derniers mots : « *Pour moi aimer l'autre, même si avant ce n'était pas comme ça [c'est] aimer son cheminement tant qu'il est franc* » (153-154). Encore une fois nous pouvons noter une progression du regard de Wendy. Cette fois, c'est son rapport à l'amour qui s'est modifié.

Première conclusion : que pouvons nous apprendre de cette recherche ?

Premièrement, il existe un processus de renouvellement, de transformation de soi au contact du sensible. Le rapport aux vieux mécanismes humains est largement détaillé et le changement représentationnel également.

Par ailleurs, nous apprenons que ce « renouvellement du moi » s'étend aux modalités d'être en relation. La relation de couple peut en effet servir de « laboratoire » à l'aperception de ses modes d'exister et les apprentissages issus d'un rapport à soi au contact du sensible sont mis à l'épreuve de la relation de couple.

Dans cette analyse, nous voyons aussi clairement que certaines conditions doivent être requises pour que ces transformations puissent exister. Wendy met par exemple en avant l'importance d'une attitude réaliste autant vis-à-vis de soi que vis-à-vis de l'autre.

Analyse thématique de l'entretien avec Philippe

Homme

Environ 45 ans

Praticien et formateur en psychopédagogie perceptive depuis plus de 15 ans

Au sortir d'une période de grandes difficultés dans leur relation de couple, lui et sa partenaire, également praticienne en psychopédagogie perceptive, ont décidé de se séparer

Première étape : création des thèmes abordés par l'interviewé

Nous avons rassemblé le résultat de l'analyse thématique en continu dans le tableau ci-dessous qui donne une première vision des thèmes de réflexion et des secteurs de questionnements de Philippe. Il nous offre un certain contour du carrefour « rapport au sensible et relation de couple » tel qu'il est spontanément évoqué par notre participant.

Tableau 15 : Relevé des thèmes de l'entretien de Philippe

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
T1	choix d'un partenaire parmi tous les possibles	(11-12)
T2	les aspects du bien-être avec l'autre	(14-19)
T3	la relation de couple involutive	(34) ; (59) ; (63-69) ; (85-87) ; (112-115) ; (121-25) ; (125-128)
T4	la durée de la phase de compréhension	(36-38)
T5	aller au bout avant de se séparer	(46) ; (49), (56) ; (543) ;(556-558) ; (567-570)
T6	le choix de se séparer	(46-47) ; (49) ; (527) ; (543-550)
T7	la résolution des problèmes par la communication	(51-52) ; (571-576)
T8	échec de la logique binaire dans l'articulation avec l'autre	(52-54) ; (56)
T9	le projet de couple	(75-78) ;(84-90) ;(384-385) ;(388) ;(478-479) ;(481) ;(483-486) ;(497)
T10	le projet de vie et le sensible	(311-312) ; (316-318)
T11	transformation de la vision de l'amour	(96-101) ;(412-415) ;(415-416)

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
T12	influences de la fusion avec l'autre	(103-104) ;(393-395) ;(405) ;(416-417)
T13	L'escalade dans les disputes	(121-124)
T14	les dangers des mécanismes action-réaction	(135-136) ;(135-136) ;(331-333) ;(353-357) ;(515) ;(368-373) ;(437-438) ;(580)
T15	le rapport au sensible, voie de passage face aux mécanismes	(135-138) ; (490-493) ;(148-151) ;(217-220) ;(223-225) ;(229-231) ; (335-337) ;(277-281) ;(323-325) ;(329-330) ; (335-337) ;(337-343) ; (345-347) ;(379-383) ;(448-450) ;(445-446) ;(458-563) ;(466-470) ;(516-519)
T16	les caractéristiques de l'expérience du sensible	(144-146) ;(146) ;(161-163) ;(161-163) ;(209-214) ;(233-236) ;(256 ; 258-259) ;(262-266) ;(297-300) ; (316-318) ;(316) ;(320) ;(426-430) ;(323)
T17	conditions favorisantes du lien avec le sensible	(164-166) ; (185) ;(168) ;(170-173) ; 187-188) ;(176) ;(179) ;(190-193) ;(246-248) ;(262-265) ; (270-272)
T18	une relation intra-personnelle	(153) ; (197-200) ; (209)
T19	la relation de couple évolutive	(390-392) ;(499-504) ;(96 ; 390 ; 470)
T20	l'impermanence de la relation au sensible	(239-240) ; (265-266) ;(248-249) ;(253-255) ;(265-266) ;(282-287) ;(435-436)
T21	les parallèles entre relation au sensible et relation de couple	(148-151) ;(153) ;(293-295) ; (445-446) ;(379-383) ;(420-425) ;(416-417) ;(451-453) ;(455-56) ; (458-563) ;(297-300) ;(300-305)
T22	les non-dits	(571-576) ; 580 ; (582-583) ; (588-591)
T23	le respect pour l'autre	(101) ;(353-358) ;(500-501)

L'entretien avec Philippe est plus volumineux que celui fait auprès de Wendy. Il y avait largement matière à un ensemble de sous-thèmes qui ne figurent pas dans le tableau ci-dessus mais que le lecteur pourra consulter en annexe.

Remarques méthodologiques

En parcourant les thèmes que nous avons formulés, le lecteur estimera probablement que certains regroupements auraient pu être effectués, comme par exemple T5 (« aller au bout avant de se séparer ») et T6 (« le choix de se séparer »).

Il nous faut ici rappeler que nous faisons le choix de donner à voir l'analyse thématique en acte. La liste donnée ci-dessus est le fruit d'une formulation des thèmes restant au plus près des données elles-mêmes. Cependant, un mouvement de regroupement s'est déjà amorcé, donnant naissance à des rubriques (T14, T15 et T16 par exemple). À de rares endroits, nous nous sommes autorisés une tendance théorisante : « la relation du couple involutive » (T3) et « la relation du couple évolutive » (T19). Ces deux exemples de propositions

compréhensives visent un processus caché, sous jacent aux données et tendent vers la logique de la catégorisation conceptualisant.

Enfin un certain état d'inachèvement peut apparaître mais celui-ci est naturel, voire voulu car c'est à partir du présent tableau qu'un deuxième mouvement pourra se faire avec d'avantage de pertinence.

Deuxième étape : création de deux grandes rubriques

Pour faciliter l'analyse de données, nous avons donc regroupé les thèmes en deux rubriques :

- la première contient **les éléments de contexte** de la vie de Philippe (T1; T2 ; T3 ; T4 ; T5 ; T6 ; T7 ; T8 ; T9 ; T10 ; T11 ; T12 ; T13 ; T14 ; T19 ; T22 ; T23) ;
- la seconde déploie **le rapport au sensible et ses effets** (T15 ; T16 ; T17 ; T18 ; T20).

Pour donner à voir les éléments de contexte, nous choisissons la figure du récit thématique. Pour étudier les données concernant la relation au sensible et ses effets, nous optons pour la figure de la discussion.

Troisième étape : récit thématique autour des éléments de contexte

Une lecture approfondie des thèmes exploitant les sous-thèmes permet de donner forme à une histoire : celle du rapport de Philippe à son couple.

Philippe est un homme d'environ quarante cinq ans, praticien et formateur en somato-psycho-pédagogie depuis plus de quinze ans. C'est un expert de la relation au sensible. Son projet de vie est un « projet » qu'il qualifie de « missionnaire » (T10) : son souhait est de « faire rencontrer le sensible » (T10) pour en partager entre autre « sa beauté, sa douceur et son amour » (T10).

Philippe est actuellement en grosse difficulté dans sa relation de couple. Il vit « une escalade dans les disputes » (T13). Finalement, lui et sa partenaire, après être « aller au bout avant de se séparer » (T5), ont finalement décidé « de se séparer » (T6).

Afin de mieux comprendre l'histoire relationnelle de Philippe, j'ai choisi de lui proposer un entretien. J'étais curieuse. Je voulais savoir si pour Philippe, son rapport au sensible avait eu un impact sur sa relation de couple. Et en cas de réponse affirmative de sa part, je tenais à clarifier comment cela c'était manifesté.

Comme dans beaucoup de relations d'amour, les débuts de l'histoire relationnelle de Philippe et de sa partenaire Annie ont été magnifiques. « Le choix du partenaire parmi tous les possibles » (T1) n'est cependant pas si simple à définir. A l'arrivée, « les aspects du bien-être avec l'autre » (T2) sont descriptibles : « une confiance, un sentiment de protection, une complicité » (T2), « un respect pour l'autre » (T23).

Quand j'ai posé la question à Philippe de ses motivations d'être à deux, la question de son « projet de couple » (T9), il m'a donné plusieurs réponses. Il m'a tout d'abord expliqué qu'avec sa partenaire précédant Annie, ils s'étaient choisis « au nom de l'amour » (T9). Cependant, avec le temps l'amour s'étant dégradé, Philippe avait fini par « fuir dans le travail » (T3). Fort de ce constat, ce fût, en plus du lien amoureux qui les unissait, sur « la bonne entente » (T9) professionnelle que Philippe et Annie s'engagèrent ensemble.

Philippe aime « le goût spécifique du couple » (T9) , cette sensation « de respect, de don de soi, de non attente » (T19). Philippe a du « plaisir dans le partage » (T9). La relation est pour lui un « activateur du potentiel des partenaires » (T19).

Philippe, malgré sa difficulté relationnelle actuelle, garde une « forte attraction pour le projet de couple » (T9), il a la « conviction d'une réussite possible » (T9).

Philippe m'a confié qu'avec ces deux partenaires précédentes, la phase d'entente, « la phase de compréhension » (T4) a duré quatre ans. Il a cependant constaté avec Annie que « sa vision de l'amour » s'était « transformée » (T11) : « l'amour affectif » est devenu « du respect » (T11), « la fusion du début » (T12) s'est enrichie « d'un lien qui respecte la différence de l'autre » (T11). « Le grandir de l'autre » (T11) est pris en compte. Ensuite, dans les deux cas, sa relation a progressivement involué (T3). D'une « phase de

compréhension » des débuts, Philippe est passée à « l'incompréhension ». De « l'acceptation des défauts de sa partenaire », il est passé à un système de « réactivité avec escalade dans les disputes ». Progressivement Philippe s'est aperçu que la qualité d'amour qu'il entretenait avec sa partenaire s'est également dégradée et plutôt que d'en parler avec elle, il s'est enfermé dans des « non-dits » (T22).

Pour lui, plusieurs facteurs semblent avoir joué dans la dégradation de sa relation avec Annie : « l'échec de la logique binaire » (T8), les « non-dits » (T22), « les influences de la fusion avec l'autre » (T12), les « mécanismes action/réaction » (T14). Développons un peu ces derniers éléments.

L'échec de la logique binaire (T8)

Philippe découvre que la logique binaire – « l'un a raison, l'autre a tort ; l'un est dans le juste, l'autre est dans le faux ; l'un est gagnant l'autre perdant » - est nocive pour le couple car elle renforce le jeu « dominant/dominé ».

Les non-dits (T22)

Pour Philippe, il y a différentes natures de non-dits.

Il y a les pensées que l'on se formule mais que « l'on ne dit pas à l'autre » par exemple. Philippe prend conscience pendant l'entretien que ces non-dits peuvent peut-être « priver l'autre d'une voie de passage » relationnelle.

Il constate également que certains non-dits sont la « conséquence de l'usure », d'une communication qui n'aboutit pas, d'une « fatigue dans la répétition ».

Les influences de la fusion avec l'autre (T12)

Philippe est très clair : il « constate que la fusion est négative », que « c'est un piège vers l'émotionnel ». Cela entraîne alors « une perte d'identité de soi dans le couple ». Il constate cependant que la fusion avec l'autre peut être là mais qu'elle doit respecter une « autonomie des personnes », avec une possibilité de « rythmes, de centres d'intérêts différents ». Pour Philippe, la fusion ne doit pas « être nuisible aux qualités de la personne », cette dernière devant pouvoir garder sa propre originalité.

Les mécanismes action/réaction (T14)

Philippe prend conscience progressivement qu'il faut faire « attention à ne pas tomber dans le jeu des mécanismes action/réaction ». Avec le « chantage émotionnel » qu'il qualifie de « mort du couple », il mesure que les émotions négatives créent « la guerre en relation ».

Il constate également qu'à un moment, il n'est plus libre de voir l'autre dans sa nouveauté et qu'il « anticipe de façon péjorative la réaction de l'autre ».

Les difficultés relationnelles insurmontables ont amené Philippe et Annie à se séparer. Cependant, Philippe nous offre de nombreux éléments de son vécu du rapport au sensible et de l'influence de celui-ci sur l'expérience de la relation de couple.

Quatrième étape : regroupement compréhensif en thèmes-maîtres

Nous regroupons en deux thèmes-maîtres les éléments restants :

- le rapport au sensible : une relation intra-personnelle d'exception (T16, T17, T18, T20) ;
- de nouvelles manières d'être en relation (T15, T21).

Pour mener une discussion pertinente, il nous semble plus efficace d'entrer dans les détails de l'analyse thématique en utilisant les sous-thèmes dégagés. Ceci permet d'en exploiter la richesse et de rester davantage en contact avec les données.

Cinquième étape : construction d'arbre thématique et première discussion autour du rapport au sensible et de ses effets (T16, T17, T18, T20)

Nous choisirons de construire un arbre thématique à partir des quatre thèmes suivants :

- les caractéristiques de l'expérience du sensible (T16) ;
- une relation intra-personnelle (T18) ;
- les conditions favorisantes du lien avec le sensible (T17) ;
- l'impermanence de la relation au sensible (T20).

Parmi toutes les directions possibles de discussion autour des quatre thèmes qui apparaissent dans cet arbre thématique, **nous choisissons de dégager deux axes organisateurs :**

- **le rapport au sensible : une relation intra-personnelle d'exception**
- **le rapport au sensible : une formation à la relation.**

Le rapport au sensible : une relation intra-personnelle d'exception

Caractéristique majeure du rapport au sensible confirmée par notre participant : ce rapport se donne à vivre comme une **relation**. Notre participant l'affirme : « *[le rapport au sensible,] c'est une relation, tu as une relation* » (153).

Mais parler d'une relation suppose l'existence d'un partenaire, d'un « autre » avec qui entrer en réciprocité.

À la question : « *Qu'est-ce que le sensible pour toi ? Comment le reconnais-tu ?* » (142-143), Philippe répond : « *C'est le Divin en toi, c'est la chose qui te dépasse quelque part, qui est plus grande que toi ; c'est une force, c'est une motivation que je perçois dans moi, dans mon corps, et je fais très confiance en cette force* » (144-146).

Donnée remarquable et incroyable, cette relation est reconnue ici comme relation avec le Divin en soi, véritable interlocuteur avec lequel une réciprocité s'installe : « *D'abord, une relation, pour moi, c'est quelque chose que tu perçois, que tu vis et tu te laisses faire par la chose, par le Divin ; tu te laisses influencer* » (161-163).

Le rapport au sensible - une relation intra-personnelle d'exception (arbre thématique Phi1)

Thème-maître	Thèmes	Sous-thèmes
Le rapport au sensible : une	les caractéristiques de l'expérience	le Divin en soi, une force, une moti mon corps

relation intra-personnelle d'exception	du sensible	le Divin en soi, une force, une moti mon corps une confiance une relation de réciprocité Une écoute pour trouver des soluti en relation, le sensible n'a pas les humains une relation, précieuse, délicate beauté, douceur et amour bienveillance du sensible force de transformation du monde force de transformation interne des sensation de respect
	une relation intra-personnelle	le rapport au sensible : une relati réciprocité intra personnelle rapport à sa beauté intérieure

Le rapport au sensible - une relation intra-personnelle d'exception (arbre thématique Phi1 - suite)

Thème-maître	Thèmes	Sous-thèmes
Le rapport au sensible : une relation intra-personnelle d'exception	les conditions favorisantes du lien avec le sensible	nécessité de conditions favorables l'extra-quotidienneté la neutralité et ses visages l'information circulante le rapport à soi, au corps la part active la solitude et l'activité professionnelle prendre de la distance par rapport aux émotions
	l'impermanence de la relation au sensible	un fait les relations humaines et surtout le couple : cause d'impermanence les réactions émotionnelles fortes du partenaire : cause d'impermanence la soudaineté des émotions : cause d'impermanence le jeu action-réaction dans le couple d'impermanence permanence de la présence du sensible l'impermanence de la relation à lui-même

La réciprocité avec le sensible s'accompagne alors naturellement de diverses qualités, propres à l'univers relationnel :

- le sensible fait l'objet d'une « *confiance* » (146) ;
- le sensible déploie une bienveillance : « *le sensible te veut du bien, c'est tellement beau, c'est tellement doux [...]* » (316-317) ;
- le sensible fait vivre une qualité d'amour : « *Il y a tout le temps un fond de sérénité, d'amour, de neutralité et de douceur [...] d'amour universel* » (298-300).

Cette relation exceptionnelle à « plus grand que soi » se donne en même temps sous le visage d'une relation à la plus belle partie de soi : « *Moi [et] ma beauté intérieure* » (209). Au passage, soulignons la réconciliation du paradoxe suivant : le sensible se donne comme une relation à un « Autre », mais la présence de cet « Autre » est vécue à l'intérieur de soi – « *dans moi, dans mon corps* » (146).

Résumons l'expérience décrite par notre participant. Lorsque Philippe est au contact du sensible, il est donc en présence d'une relation intra-personnelle qu'il qualifie ici de Divine. Il perçoit un « Autre » en lui-même et qui lui dévoile le meilleur de lui-même.

La perception comme voie d'accès – la réciprocité comme modalité de relation

Comme nous l'a dit Philippe, c'est par la perception qu'il accède à cette réciprocité : « une relation, pour moi, c'est quelque chose que tu perçois » (161). Ou encore : « Comment je prends acte ? Par la perception, c'est-à-dire que dès je peux nommer ce que je perçois et que je sens les effets de ce que je perçois en moi, je rentre en relation ; il y a une empathie entre ce que je perçois en moi et moi » (197-200).

Une relation qui contient un principe de transformation

Il est une autre caractéristique essentielle du rapport au sensible, également affirmée par notre participant : le sensible porte en lui un principe de transformation.

Ce principe est à l'œuvre dans soi :

« *Géraldine* : *Le sensible, est-ce que tu le verrais comme un processus de transformation des personnes ? Une force de transformation dans la personne ?*
Philippe : *Oui, absolument oui. Pour cette relation, plus tu viens en contact avec le sensible, plus tu vas changer* » (426-430).

Mais, pour Philippe, ce principe de transformation peut aussi « *changer le monde* » (320). « *S'il y a assez de gens qui sont en contact avec le sensible [et] que cette sensation d'amour, de respect et de douceur contamine de plus en plus de surface et de gens dans le monde entier, il y a quelque chose qui va changer. C'est l'amour qui va gagner sur la haine* » (322-325).

Comme on peut le constater ici Philippe ne met pas de limite à sa conviction intime quand à la puissance du sensible, qualifié je le répète, de « Divin en soi ». Pour lui, c'est une force de transformation par « l'amour, le respect et la douceur ».

Le rapport au sensible : une formation à la relation

Conditions favorisant le lien au sensible

Le rapport au sensible est certes une relation exceptionnelle mais qui ne se donne pas à vivre en dehors de conditions favorables : « *ça ne tombe pas du ciel, tu crées les conditions...* » (185).

Celles-ci sont en partie précisées par Philippe et s'articulent autour de l'extra quotidienneté (168) et surtout de la neutralité active.

La neutralité active, concept cher à la psychopédagogie perceptive présente pour Philippe, plusieurs visages. Concernant la neutralité, Philippe distingue deux natures, perceptives et cognitives :

- neutralité perceptive : « *une sensation de sérénité, de non-jugement, de ne pas chercher, de laisser faire et en même temps de garder une distance pour bien percevoir* » (172-173).
- neutralité cognitive : « *tu crées une situation où tu ne réfléchis plus, c'est ce que je voulais dire avec la neutralité* » (187-188).

Quant à l'activité elle se manifeste par un choix actif de retour introspectif à son corps sensible. Dans les propos de Philippe : « *Tu prends une distance avec tes émotions ; à partir de ce moment, c'est une part active. Tu mets en contact avec ton corps et donc l'activité émotionnelle diminue, l'activité de réflexion diminue et la qualité de perception augmente...* » (190-193), ou encore : « *un effort sur la relation [au sensible] et un effort pour garder le tonus juste dans le corps* » (270).

Ces conditions favorables au rapport au sensible nous intéressent pour notre projet parce qu'elles correspondent à **la découverte et l'appropriation de nouvelles attitudes perceptives, cognitives et comportementales** pour la personne. Il y a là apprentissage au contact du sensible et nous osons affirmer qu'il s'agit bien d'un **apprentissage relationnel**. En effet, la personne apprend à créer les conditions favorables au lien avec son partenaire interne.

La neutralité active, présence conjointe de la neutralité et de l'activité, est ici une condition centrale.

Conditions éloignant de la relation au sensible

Si la relation au sensible apparaît comme fondamentale, il faut souligner qu'elle n'est pas permanente :

« *Géraldine : Est-ce que tu es toujours en relation avec le sensible ?*

Philippe : Non » (239-240).

Cette impermanence mérite d'être précisée : « *[Quand] je vais chercher le sensible, il est toujours là. Toujours. Ma difficulté n'est pas qu'il n'est pas là, ma difficulté est comment faire pour rester en contact* » (264-266).

Pour Philippe, l'éloignement par rapport au sensible lui appartient : rester en contact relève de sa part active. Il semblerait qu'il y ait permanence de la disponibilité du sensible mais impermanence d'accès à lui.

En d'autres mots, il est possible d'affirmer que le rapport au sensible recrute des conditions nécessaires. Sont-elles pour autant suffisantes ? C'est un autre débat.

Pour Philippe l'extra quotidienneté est une condition favorable à la relation au sensible. Rappelons, comme exposé dans le cadre pratique, que l'introspection sensorielle ou la thérapie manuelle sont des circonstances privilégiées du rapport au sensible. Cependant, notre participant va plus loin en avançant que la quasi permanence du rapport au sensible a gagné des secteurs de son quotidien : « *Quand tout va bien, je suis automatiquement en contact avec le sensible. Quand je suis concentré, quand je suis seul, je suis facilement en contact avec le sensible ; quand je fais mon boulot, quand je traite, je suis en contact avec le sensible* » (245-248).

En d'autres termes, Philippe accède facilement à la plus belle partie de lui-même à travers la solitude et son activité professionnelle de psychopédagogue.

Par opposition, Philippe est très clair sur le fait que, pour lui, les relations humaines peuvent, dans certains cas, être une circonstance majeure de rupture de lien avec le sensible. Il dit en effet : « *[dans] les relations humaines et surtout les relations de couple, là, je change très vite le contact avec le sensible* » (248-249).

Malgré ce constat, Philippe préfère la vie à deux à la vie seule :

« *Géraldine* Qu'est-ce qui motive ton envie d'être à deux ?

Philippe A deux, c'est plus amusant que tout seul. Donc, déjà pour ne pas être seul (rire).

Géraldine Amusant. C'est quoi amusant ?

Philippe Que la vie a plus de goût, que tu peux partager des choses, que tu peux faire des choses que toi tu aimes et que l'autre aime. Si tu es à deux, c'est comme dans une méditation ; si tu es à deux à méditer, c'est plus fort » (480-486).

Y a-t-il ici incohérence ? Ou bien au contraire, appel à envisager que la situation de relation humaine ou de relation de couple n'est pas la cause première de l'éloignement par rapport au sensible. Il faut peut-être chercher du côté des manières d'être dont certaines semblent favoriser le rapport au sensible alors que d'autres non. Pour Philippe, les manières d'être péjoratives au rapport au sensible semblent prendre l'ascendant dans le cadre de la relation de couple.

Il semble qu'il y ait là matière à apprentissage dans le sens de devenir peut-être plus conscient des enjeux de soi qui s'activent en relation à autrui.

Pour Philippe, on constate en effet que la vie de couple active des mécanismes réactionnels défavorables au rapport au sensible : « *Les réactions de ton conjoint face à une difficulté de communication, par exemple, se font surtout au niveau émotionnel. Les émotions sont tellement fortes qu'elles coupent vite la relation très subtile. Tu vois, la relation au sensible, c'est précieux* » (253-255).

Pour Philippe, la vie émotionnelle est source de rupture du rapport au sensible. Ceci est dû soit à l'intensité des émotions, comme nous le voyons dans la citation ci-dessus, soit à leur soudaineté :

« *Géraldine* Pourquoi tu quittes [le rapport au sensible] puisque tu connais la voie de passage ?

Philippe *Parce que je tombe dans le piège de la soudaineté... Cela devient soudain, paf, tout d'un coup... C'est comme une bombe. Tu arrives dans un stress, tu n'arrives plus à gérer et dès que tu n'arrives plus à gérer, tu perds contact avec le sensible, quand l'émotion est plus grande que la sensation de contact avec le sensible* » (282-287).

Au-delà de la vie émotionnelle, Philippe, dans son entretien, met en avant le mécanisme action/réaction comme source majeure de rupture avec le sensible : « *Le problème [...] dans le couple, le piège, c'est que tu tombes dans action/réaction et après tu quittes [le rapport au sensible], c'est foutu* » (435-436).

Le mécanisme action/réaction ou la vie émotionnelle sont-ils causes systématiques de rupture avec le sensible ou faut-il questionner le manque de présence à soi au sein de ces mêmes mécanismes ? Est-ce l'émotion qui crée la rupture ou son identification ? Philippe nous donnera des éléments de compréhension supplémentaires plus loin.

Que conclure quant à l'impermanence de la relation au sensible ? L'impermanence dans la relation au sensible est un fait au sein duquel il faut peut-être distinguer :

- l'impermanence liée à la mise en jeu de manières d'être défavorables à ce même rapport, comme nous l'avons vu plus haut ;
- l'impermanence liée à la nature même de l'être humain dans son rapport au sensible.

À propos de cette dernière, Danis Bois précise que la physiologie du rapport au sensible comporte des états de proximité plus ou moins intenses. Des moments de grâce alternent ainsi avec des moments de souvenance.

Philippe illustre clairement ces deux polarités : « *[l'expérience du sensible] c'est tellement beau, c'est tellement doux, il y a une telle qualité d'amour...* » (316-317). Par contraste, c'est la souvenance qui fait « *faire un effort* » (268) à Philippe pour recréer les conditions favorables à la relation au sensible. Nous pouvons peut-être voir dans ces derniers mots « faire un effort » une opportunité de ne pas banaliser la relation au sensible, et une opportunité d'un dépassement de soi pour retrouver le lien quand il manque trop.

Il s'agit là de notre point de vue d'une occasion supplémentaire d'apprentissage relationnel : comment être assez attentionné à la relation en soi pour qu'elle ne disparaisse pas ? Et si ces apprentissages internes offraient de nouvelles manières d'être humain en relation aux autres ? Notre participant viendra nous éclairer à ce propos ».

Sixième étape : deuxième discussion - vers de nouvelles manières d'être en relation (T15, T21)

Les mécanismes stéréotypés : une réalité

L'entretien de recherche réalisé avec Philippe confirme que notre participant est aux prises, dans sa relation de couple, avec des mécanismes stéréotypés. Nous les avons rassemblés dans l'arbre thématique qui suit (Phi2). Nous retrouvons là plusieurs mécanismes péjoratifs mentionnés dans nos développements théoriques.

Les mécanismes décrits dans le tableau ci-dessus ne sont en rien spécifiques de personnes en relation avec le sensible, c'est pourquoi nous ne les détaillerons pas ici.

Par contre, les solutions évoquées par Philippe, les voies de passage qu'il mentionne pour « lutter contre » ont ceci de remarquable qu'elles sont inspirées du rapport au sensible.

Vers de nouvelles manières d'être en relation de couple

Le sensible : être ailleurs et autrement

Le sensible : un nouveau lieu en soi engendrant des modalités d'être différentes

Comme nous l'avons vu précédemment, Philippe nous montre qu'entrer en relation avec le sensible met la personne en lien avec un endroit nouveau d'elle-même. Cette nouveauté perceptive s'accompagne d'un nouveau regard, d'un nouveau point de vue : « *D'abord, j'essaie de rester en contact avec le sensible, c'est-à-dire qu'il y a tout le temps un fond de sérénité, d'amour, de neutralité, de douceur et [...] d'amour universel ; tout le reste qui se rajoute est construit là-dessus* » (297-300).

À partir de là, certains mécanismes ne s'activent plus : « *La première chose dont je me rends compte, c'est que quand tu es entre toi et toi, tu n'entres jamais dans le jeu dominant/dominé ou victime. C'est comme si ce jeu-là était spécifique à toutes les relations humaines et il n'est pas là quand tu es en relation avec le sensible* » (217-220). Philippe est formel : « *Quand tu rentres en relation avec le sensible, c'est impossible que tu tombes dans le piège que tous les couples [rencontrent]...* » (223-225).

Le sensible : une source de créativité qui offre des voies de passages inédites face aux habitudes

Le rapport au sensible rend plus créatif face aux défis de l'existence : « *Quand tu es en rapport avec le sensible, les solutions viennent en fait soit de toi, soit de quelque chose qui ne t'appartient pas, qui est plus grand que toi* » (229-231). Cette créativité vaut pour la relation de couple.

Précisons qu'il s'agit d'une vraie nouveauté : une « solution » là où il n'y en avait pas. Au sujet du mécanisme action/réaction par exemple, Philippe dit : « *Et hop, là tu as une solution. Parce qu'avant, je n'avais pas de solution, avant que je connaisse le sensible. Et là tu te dis : 'je me mets comme si je me mettais au contact avec le sensible, dans les mêmes conditions que pour prendre contact avec le sensible'* » (458-463).

Précisons que ce que Philippe appelle une « solution » est en fait le fruit d'un apprentissage. Au vu de notre étude, la « solution » se donne en fait comme effet d'un processus formatif, d'un enrichissement des manières d'être en relation.

Les mécanismes stéréotypés à l'œuvre dans le couple - une réalité (arbre thématique Phi2)

Thème-maître	Thèmes	Sous-thèmes
Les mécanismes stéréotypés à l'œuvre dans le couple : une réalité	échec de la logique binaire dans l'articulation avec l'autre	l'un a raison, l'autre a tort l'un est dans le juste, l'autre dans l'erreur le jeu gagnant/perdant le jeu dominant/dominé
	influences de la fusion avec l'autre	constat de l'aspect négatif de la fusion la fusion, un piège vers l'émotionnel perte d'identité de soi dans le couple attention à ne pas tomber dans ce piège impasse de ce jeu, en relation
	les dangers des mécanismes action/réaction	les fortes émotions négatives : la gêne en relation le chantage émotionnel : mort du couple être victime de ses réactions émotionnelles anticipation péjorative de la réaction de l'autre
	les non-dits	non conscience de la mise en route de ce jeu jeu action/réaction le non-dit vis-à-vis de l'autre le non-dit privant l'autre d'une voie de passage le non-dit, conséquence de l'usure

Le sensible : une nouvelle conscience de soi et une possibilité de réguler en temps réel ses manières d'être

L'entraînement dans le rapport au sensible développe des aptitudes à percevoir et à agir en temps réel. À propos de sa trop grande réactivité émotionnelle (442), Philippe déclare : « [en étant] dans le sensible, j'apprends à percevoir et à agir dans l'immédiat et là, je commence à pouvoir appliquer dans la vie quotidienne » (445-446).

Cette aptitude nouvelle s'exerce ainsi au contact du mécanisme action/réaction : « Tu perçois, tu te rencontres ; tout d'un coup, tu te dit : 'oulala, je suis entrain de...' Tu deviens conscient du processus qui t'emmène vers ce jeu action/réaction ; avant, je serais tombé dans le piège et je n'aurais pas vu » (448-450).

Ces apprentissages ont un double intérêt : ils donnent une marge de manœuvre par rapport au mécanisme action/réaction qui est à la fois néfaste pour le rapport au sensible et cause d'affrontement dans le couple.

Philippe : « *Quand tu entres dans la guerre et que tu es en contact avec le sensible, tu peux résoudre tes problèmes. Quand tu tentes la guerre, je veux dire quand [...] les émotions négatives sont tellement fortes que tu es coupé du sensible et que tu rentres dans un jeu d'action/réaction voilà, c'est ça la guerre* » (329-333).

« *Tu te rends compte que tu es en train de faire des bêtises. Tu as le moyen de reprendre contact avec le sensible, de revoir ta propre tactique et de trouver une autre solution que la guerre* » (334-337).

Les apprentissages issus du sensible exportables à la relation de couple

Le transfert d'attitudes

Avec Philippe, nous nous apercevons que certaines attitudes, développées au contact du sensible, s'étendent au secteur de la relation de couple : « *[Le sensible] permet de percevoir de manière pure, sans juger, sans interpréter, de rester neutre, tu vois, et tout ça sont des choses que tu peux utiliser dans ta relation de couple* » (148-151). Il s'agit là du transfert d'une attitude perceptive.

Il est important pour nous de souligner que ces apprentissages peuvent être efficaces même hors présence du sensible, c'est-à-dire, dans les périodes d'impermanence évoquées plus haut. Pour ne pas tomber dans le « chantage émotionnel », par exemple, Philippe déclare en effet : « *Il ne faut pas du tout être en contact avec le sensible, mais il faut rester dans les mêmes conditions que pour rentrer en contact avec le sensible* » (276-277). Et il précise : « *Tu n'interprètes pas, tu ne réfléchis pas ou pas trop, tu es dans une neutralité émotionnelle, tu es dans une stabilité, tu es dans un rythme* » (381-383).

La gestion positive des émotions

La gestion des émotions est une préoccupation centrale chez notre participant. Pour lui, les émotions semblent être cause de rupture dans le rapport au sensible et de difficultés dans la relation de couple.

Une fois de plus, est-ce la dimension émotionnelle de l'existence qui est en cause ou plutôt la manière d'être au contact de l'émotion ?

Nous allons voir, avec Philippe, que dans ce secteur également, le rapport au sensible apporte un enrichissement.

Tout d'abord, Philippe passe d'une tentative d'articulation avec l'autre à un projet d'articulation avec sa propre réaction, c'est-à-dire avec lui-même : « *Avec ma réaction plutôt, pas avec l'autre spécialement...* » (466). Il y a changement de perspective et réappropriation d'une part active dans la situation émotionnelle.

À partir de là, Philippe met en œuvre un apprentissage issu de sa relation au sensible pour retrouver son état d'être : « *Tu vois, je me mets en contact avec mon émotion de la même façon que je me mets en contact*

avec le sensible ; et l'émotion disparaît. Et les caractéristiques de l'état d'être dans lequel j'entre quand je suis en contact avec le sensible remontent » (466-470).

Est-ce à dire qu'il y a incompatibilité entre rapport au sensible et vie émotionnelle ? Certainement pas :

« *Géraldine* Est-ce que tu es entrain de me dire que dans le sensible, on ne peut pas être en colère [...] ?

Philippe Non. Quand tu es en colère dans le sensible, à la base de la colère reste l'amour. Quand tu es en colère avec tes émotions, l'amour s'en va et c'est le contraire qui vient, c'est la haine. Quand tu es en colère et que tu restes dans le sensible, tu continues à vouloir faire du bien à ton conjoint. Dès que tu quittes le sensible, tu fais du mal... » (273-281).

La réponse de Philippe est percutante. En effet, nous apercevons dans ses propos que depuis le rapport au sensible, les oppositions peuvent se réconcilier : la colère, émotion traditionnellement négative pouvant déboucher sur la haine, est ici sous tendue par l'amour. Il y a de plus inversion d'une dynamique potentiellement destructrice en une dynamique constructive.

Autres éléments de renouvellement

Le sensible : un liant qui perdure

Pour Philippe, les enseignements tirés du rapport au sensible ayant des effets favorables dans la relation de couple sont clairement nommés. Jusque dans le cadre d'une perspective de séparation, le rapport au sensible ouvre à la possibilité de manières d'être nouvelles : « *Avec Annie, on se dispute énormément. Pour le moment, je lui ai dit que je ne veux plus lui parler. Mais en même temps, elle sait très bien que je vais continuer à l'aider où c'est nécessaire, et moi, je sais très bien maintenant que si je suis en vraie difficulté, je pourrai compter sur elle. C'est ça le sensible ; ça c'est le travail du sensible qui reste quelque part entre nous* » (347-243

Précisons :

« *Géraldine* Comment cela se manifeste ?

Philippe Tu sens un lien, tu sens encore un lien, tu sens encore de l'amour, tu sens encore du respect, mais ce n'est plus possible de vivre dans le quotidien » (344-347).

Analyse thématique de l'entretien avec Thierry

Homme

Environ 45 ans

Praticien et formateur en psychopédagogie perceptive depuis plus de 15 ans

Vit en relation de couple depuis plus de cinq ans avec une personne elle aussi praticienne en somato-psychopédagogie

Première étape : création des thèmes abordés par l'interviewé

Nous avons rassemblé le résultat de l'analyse thématique en continu dans le tableau ci-dessous.

Tableau 16 : Relevé des thèmes de l'entretien de Thierry

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
Thi1	perception d'une part vivante sensible de la relation	(10) ; (43-45) ; (54-56) ; (40-43) ; (54-64) ; (105-109) ; (203-205) ; (365-373)
Thi2	l'expérience du sensible et ses effets dans soi	(82) ; (86-88) ; (89-91) ; (89-91) ; (93-94) ; (95-97) ; (155-160) ; (272 ; 276-278) ; (528)
Thi3	le couple : un soutien pour soi dans la démarche de transformation	(7-8) ; (35-43) ; (70-74) ; (260-265) ; (266-268 ; 290-293) ; (278-279) ; (280-284 ; 288-290) ; (287-288) ; (358-362) ; (411-420) ; (428-434)
Thi4	le couple : un soutien pour l'autre dans sa croissance	(293-298) ; (304-307 ; 310-311 ; 316-319) ; (314-316) ; (332 ; 351-353) ; (333-337) ; (324-327) ; (302-307) ; (321-324)
Thi5	l'expérience du couple	(186-188) ; (189-193) ; (189-193)
Thi6	différents visages de la solitude	(420-422) ; (422-427) ; (437-438) ; (445-450) ; (439-444) ; (445-446) ; (457-469) ; (451-456)
Thi7	importance de l'attention	(11-13) ; (36-37) ; (43-45)
Thi8	réciprocités intra et interpersonnelles	(30-32) ; (32-34) ; (84-88) ; (89-93) ; (62-65) ; (64-65) ; (11-13) ; (14-15) ; (162) ; (167-168)
Thi9	rapport à l'amour	(15-17), (23-27) ; (23-27) ; (27-29) ; (19-20) ; (21-23) ; (20-23) ; (32-35) ; (84-87) ; (32-35) ; (179-186) ; (129-130) ; (182-186) ; (105-112) ; (120-125) ; (125-126) ; (155-160) ; (171-177) ; (182-186) ; (263-268) ; (278-284) ; (335-337) ; (351-353) ; (284-286) ; (328-331)

Code	Formulation des thèmes	Lignes références
Thi10	les affinités entre personnes	(168-171) ; (171-173 ; 174-177 ; 179-182 ; 194) ; (177-179) ; (209-214) ; (389-392)
Thi11	le projet de vie	(35-38) ; (112-116) ; (80-84) ; (82-84), (89-93), (103-105) ; (105-109) ; (116-125) ; (95-97)
Thi12	la potentialité dans la relation avec l'autre	(47-51) ; (74) ; (343-346) ; (348-350)
Thi13	la prise en compte du contexte : une contrainte potentialisante	(97-101)
Thi14	rapport aux habitudes dans la relation de couple et dans la relation au sensible	(129-135) ; (136-139) ; (321-324)
Thi15	l'articulation entre immédiateté et durée	(194-202 ; 209-211 ; 220-226 ; 279-281 ; 288-290)
Thi16	l'expérience de l'engagement	(428-434) ; (196-205) ; (224-226) ; (230-234) ; (234-238) ; (290-298) ; (304 ; 320 ; 316-319) ; (332 ; 351-353) ; (203-205) ; (333) ; (358-363) ; (428-434)
Thi17	la fidélité à l'autre redéfinie	(338 ; 343-346) ; (339) ; (341) ; (342)
Thi18	la relation de couple productrice de maturités	(359-363) ; (474-478) ; (479-483) ; (483-485) ; (486-489) ; (495-504)
Thi19	impulsion d'aimer et instinct	(388-392 ; 399-403 ; 521-527)
Thi20	la notion de choix	(247 ; 393-396 ; 404-410)
Thi21	rapport à la liberté	(76) ; (82-84) ; (144-146) ; (255-258) ; (261-263) ; (290-293) ; (457-464) ; (502-507) ; (528-532) ; (534-540)

Ce premier tableau donne à voir un certain contour du carrefour « rapport au sensible et relation de couple », tel qu'il est spontanément évoqué par Thierry. Le lecteur pourra consulter en annexe la liste complète des thèmes et sous-thèmes qui ont été dégagés dans cette première étape.

Pour offrir une mise en perspective, nous choisissons de réorganiser la présentation des thèmes selon un fil directeur qui va de la rencontre intra personnelle avec le sensible vers ses effets dans la sphère de la relation à soi et au couple. Pour ce faire, nous recrutons la figure du récit thématique général, au sens où pour le moment, celui-ci ne s'appuie que sur les thèmes principaux et non sur les sous-thèmes.

Deuxième étape : mise en récit générale

Pour Thierry, « l'expérience du sensible » est une rencontre peu ordinaire. Elle est riche d'« effets dans soi » (Thi2). La relation humaine, généralement entendue comme « interpersonnelle » s'ouvre à une nouvelle

dimension : une « réciprocité intra personnelle » se donne à vivre (Thi8). « L'attention » est ici de première importance (Thi7) car elle permet le maintien du lien avec le sensible. Le « rapport à l'amour », sujet cher à notre participant, s'en trouve considérablement enrichi (Thi9 ; Thi19). Quand à son « projet de vie », il évolue (Thi11) et « l'expérience du couple », le contour et les spécificités de la relation à sa partenaire, sont redéfinies (Thi5). Thierry « prend en compte » et en considération « son contexte de vie » car il est pour lui « une contrainte potentialisante » (Thi13). D'un autre côté, la perception des « affinités entre personnes » s'affirme (Thi10). « L'articulation entre immédiateté et durée » est revisitée (Thi15).

Si la rencontre avec le sensible amène Thierry à accéder à « une part vivante sensible de la relation » de couple (Thi1), inversement, notre participant s'aperçoit que le couple combine « soutien pour soi » (Thi3) et « soutien pour l'autre » (Thi4) dans la démarche de transformation. « La potentialité dans sa relation avec l'autre ».

(Thi12) peut ainsi se voir donner des conditions favorables à son déploiement. Au passage, pour Thierry, le choix de vivre en couple ne correspond pas à un évitement de la solitude; il nous donne d'ailleurs « différents visages » (Thi6) de cette dernière.

Pour Thierry, la fréquentation du sensible associée à l'expérience de couple fait poser un nouveau regard sur le « rapport aux habitudes » (Thi14). Thierry développe amplement les réflexions suscitées au carrefour de la relation de couple et de la relation au sensible : « la notion d'engagement » (Thi16), la question de la « fidélité à l'autre » (Thi17), les « différentes maturités » (Thi18), la « notion de choix » (Thi20) et le « rapport à la liberté » (Thi21).

Troisième étape : regroupements compréhensifs et création de thèmes-maîtres

Pour permettre au lecteur d'apercevoir de façon plus précise l'étendue des réflexions menées par Thierry au carrefour du rapport au sensible et de la relation de couple, nous nous proposons de regrouper le contenu de l'analyse détaillée en **sept axes organisateurs** :

- la relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes (issu des thèmes Thi1, Thi2, Thi7, Thi8) ;
- le renouvellement du rapport à l'amour (issu des thèmes Thi9, Thi19) ;
- l'évolution du projet de vie au contact du sensible (issu du thème Thi11) ;
- les affinités d'un instant et la relation de couple – des formes et contours différents (issu des thèmes Thi5, Thi10, Thi15) ;
- la relation de couple – opportunité d'un soutien réciproque dans la démarche de transformation (issu des thèmes Thi3, Thi4, Thi14, Thi12) ;
- l'expérience du couple - une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement (issu des thèmes Thi15, Thi16, Thi17 ; Thi18) ;
- rapport à soi, rapport à l'autre, rapport à la solitude et à la liberté (Thi5, Thi6, Thi13, Thi14, Thi20, Thi21).

La constitution de ces axes organisateurs – ou thèmes-maîtres - s'est faite à partir de plusieurs mouvements compréhensifs de notre part :

- un regroupement des thèmes dégagés à la première étape, eux-mêmes riches de sous-thèmes ;
- un nouvel examen des sous-thèmes impliqués et bien souvent une redistribution de certains d'entre eux au service de chaque thème-maître (ceci explique par exemple que le thème Thi5 apparaisse dans deux axes organisateurs) .

Quatrième étape : création d'arbres thématiques et discussion

Chacun de ces thèmes-maîtres va maintenant faire l'objet de la construction d'un arbre thématique et d'une première discussion. Toutes les discussions qui vont suivre sont donc inspirées des arbres thématiques. Elles seront régulièrement étayées de citations issues de notre entretien de recherche. Nos propos seront ainsi enrichis d'un accès direct au discours de Thierry.

La relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes (arbre thématique AT1)

Rencontre avec un partenaire intérieur

De la richesse de l'arbre thématique AT1, visible dans les pages qui suivent, nous tenons à faire ressortir en tout premier lieu la force de la rencontre avec le sensible. Dans les propres mots de Thierry, il s'agit là d'une rencontre « peu ordinaire »²⁵ (84).

Nous insistons donc encore une fois sur le fait que le rapport au sensible n'est pas seulement le rapport à un phénomène intra corporel, comme pourrait l'être la prise de conscience de la respiration pulmonaire ou des battements cardiaques, non, il se donne à vivre une véritable comme un véritable « réciprocité » (30-32).

Pour Thierry, ce terme signe l'existence d'un « autre » en lui qui a des qualités bien particulières : « *de ce que je peux voir, la rencontre avec le sensible en soi [...] initialise une relation d'amour peu ordinaire entre soi et une part de vie en soi* » (84-87). La dimension d'« amour » qui est expérimentée ici témoigne de façon non discutable du statut de « **relation** » du rapport au sensible tout autant que de la découverte d'un « **partenaire intérieur** ». Thierry précise d'ailleurs qu'il s'agit d'« *une relation d'amour peut ordinaire entre soi et une part de vie en soi qui est peut-être la partie potentielle de soi ou la partie de soi qui est immergée dans plus grand que soi* » (87-88).

Pour rendre compte de la force de cette découverte, rappelons que la plupart du temps, quand une personne évoque une dynamique relationnelle, elle mentionne un partenaire extérieur, un autrui, alors que pour Thierry, la rencontre évoquée est une rencontre intérieure.

²⁵ Dans le texte qui suit et sauf mention contraire, les termes entre guillemets et non en italique renvoient au vocabulaire de l'arbre thématique. Les citations en italique renvoient aux propos de Thierry. Dans la citation présente, il se trouve que l'expression « peu ordinaire » est à la fois tirée des propos de Thierry et d'un intitulé de sous-thème.

La relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes (arbre thématique AT1) (issu des thèmes Thi1, Thi2, Thi7, Thi8)

La relation au sensible : une relation riche de découvertes	les effets dans soi du rapport au sensible	la réciprocité : mode du rapport au sensible
		réciprocité intra personnelle - une relation d'amour entre soi et une part de soi - un lieu de défi
		unicité du goût de soi
		un liant dans les perceptions
		une relation qui donne à l'existence
		apparition d'un objet une aperception de soi

		un projet de se laisser naître à soi-même
		une définition de l'
	les effets, en relation interpersonnelle, du rapport au sensible	un double défi : perception d'une p
		d'expression de soi
		perception d'une p
		relation
		perception d'une f
		relation

La relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes (arbre thématique AT1 - suite)
(issu des thèmes Thi1, Thi2, Thi7, Thi8)

<p>La relation au sensible : une relation riche de découvertes (suite)</p>	<p>les effets, en relation interpersonnelle, du rapport au sensible (suite)</p>	perception d'une v
		relation
		questionnement sur
		réciprocité
		perception du goût
unicité		
		constat d'affinités
		existence d'un lieu
		rencontre entre 2 êt
		une unité d'aimer t
		au sensible, à soi, à
		effets du sensible d
		n'existe qu'en relat
		interpersonnelle :
		- dans l'être
		- dans le cœur, le c
		représentations
		- dans des profonde
		rejointes hors relati
		- alternance de pha
		d'exigence
	quelques attitudes favorisant la relation vivante	importance de l'att
		notion d'écologie e
		face au lien vivant

Possibilité d'un nouveau rapport identitaire

La rencontre avec le sensible est d'autant moins banale qu'elle ouvre également sur un nouveau rapport à l'identité. Dans la citation ci-dessus, Thierry mentionne la découverte de ce qui pourrait être « *la partie potentielle de soi ou la partie de soi qui est immergée dans plus grand que soi* » (87-88).

Autre élément participant de la dimension identitaire, la perception donne à vivre un « goût de soi » unique (162).

Plus loin encore, le rapport au sensible devient un projet de « se laisser transformer » (272), de « naître à soi-même » (276-278). Il y a d'ailleurs « aperception de la nature évolutive de soi » (93-94). L'impact de cette rencontre est fort puisque cette dernière « donne sens à l'existence » et fait apparaître un nouvel « objectif de vie » (91-93).

Accès à l'être

Enfin la relation au sensible est profonde puisqu'elle met Thierry en contact avec son « être », dimension qu'il définit ainsi : « *le rapport de soi à la partie en mouvement autonome dans soi, le rapport de soi*

à la partie aimante autonome de soi, le rapport de soi à la partie chaleureuse autonome de soi, le rapport à l'absolu dans soi ; de ce rapport là naît l'être » (365-368).

Dernier commentaire concernant « les effets dans soi du rapport au sensible », c'est la propriété d'« autonomie » du mouvement, de l'amour, de la chaleur, qui contribue à donner au sensible le statut de partenaire.

Enrichissement du vécu interpersonnel

Autre répercussion maintenant de la relation au sensible : le champ des « relations inter personnelles ». Nous constatons en effet qu'en plus de bonifier le rapport à soi – la dimension intra personnelle – la relation au sensible enrichit considérablement le vécu inter personnel. Si les travaux de recherche antérieurs (Bois, 2007, *op. cit.*) ont mis en évidence que le rapport au sensible ouvrait sur le rapport aux autres, Thierry permet d'en préciser les termes. Depuis l'ouverture à l'expérience du sensible, la relation inter personnelle dévoile une « part vivante », « une force immanente », « une vie autonome » (10-13 ; 43-45 ; 54-56).

La relation due à l'alchimie de personnes en réciprocité présente ici les caractéristiques du vivant. Cela sous entend que la relation peut être en bonne santé, qu'elle peut tomber malade voir mourir.

Perception d'un goût de soi et de l'autre

À la découverte du « goût de soi » (62-65), répond l'expérience du « goût de l'autre » (167-168) et pour Thierry, il est clair qu'il s'agit là d'un « apport du sensible » (167). Il précise : « *Pour moi c'est clair [...] en présence de l'autre, il y a la reconnaissance du goût de l'autre* » (167-168).

Reconnaissance perceptive d'affinités

« *Mais après, il y a une alchimie de la rencontre, entre le goût de soi, le goût de l'autre, entre la force de soi, la force dans l'autre. On appelle cela une affinité* » (167-170).

L'expérience du sensible est d'ailleurs généreuse, en ce sens que ces affinités du sensible peuvent être multiples, entraînant avec elle l'ouverture à des « amours plurielles » (32-34). Nous apercevons dans les propos de Thierry qu'il est possible de vivre une relation d'amour avec plusieurs personnes en même temps. Cependant, il reste une exclusivité qui appartient au lien lui-même de part son goût unique et la nature unique de la réciprocité interpersonnelle qui s'y donnent. Nous développerons plus loin les aspects du renouvellement du rapport à l'amour et des affinités.

Le projet de vie qui naît de la rencontre avec le sensible ne saurait donc être égo centré ; il est par nature également altéro centré, ouvrant vers autrui. La sphère d'influence du sensible est donc loin de se cantonner à la vie intra personnelle. Travailler en PPP n'amène donc pas à un surinvestissement du Moi.

Conviction d'un savoir vivre ensemble renouvelé

Terminons la discussion de notre arbre thématique en insistant sur le fait que pour Thierry, s'exposer à la relation inter personnelle est incontournable dans le cadre de son projet de naissance à lui-même. Il pose sa démarche d'existence, son projet de vie, sous le signe d'un « double défi : perceptif et d'expression de soi au milieu des autres ». Dans les propos de Thierry : « *Le premier défi, c'est de capter ce qui vient de ce lieu-là [le lieu de l'intra réciprocity] ; le deuxième défi, c'est de le laisser s'exprimer totalement et en tenant compte que l'on vit au milieu des autres. Il doit y avoir un moyen pour que ce 'tenant compte que l'on vit au milieu des autres' ne soit pas une stricte contrainte restrictive mais une contrainte potentialisante qui donne une forme d'intelligence plus affinée, [...] qui donne l'occasion à cet élan de devenir soi de se déployer dans une intelligence de vivre ensemble : c'est l'hypothèse autour de laquelle moi, j'appuie ma démarche* » (95-102).

Expérimentation de quelques effets en soi d'une relation inter personnelle vivante

Thierry va jusqu'à préciser les spécificités de sa démarche qui se jouent au carrefour du rapport au sensible et de la relation de couple : « *à un moment, cette part vivante de la relation [avec l'autre] qui n'a rien à voir avec des habitudes et des schémas vient travailler dans l'être, dans le cœur, dans le corps, dans les représentations et s'il y a des phases spontanément heureuses, nourrissantes, épanouissantes de la rencontre de cette part vivante de la relation, avec son cœur, son corps et même ses représentations, il y a aussi des parts plus exigeantes où se laisser toucher par l'amour et la relation, c'est se laisser atteindre dans des profondeurs de soi particulières qui ne sont pas rejointes dans la vie hors relations* » (54-62).

Que veut dire vraiment Thierry quand il parle de vie « hors relation » ? Probablement fait-il référence à une vie de solitude loin de toute relation amoureuse. D'autre part, il semblerait que les effets mentionnés ici – « se laisser atteindre dans des profondeurs de soi particulières » - soient précisément générés par le carrefour rapport au sensible et relation de couple.

Le renouvellement du rapport à l'amour (arbre thématique AT2)

L'arbre thématique correspondant nous montre la richesse du regard de Thierry sur la question du rapport à l'amour. Nous invitons le lecteur à en faire un examen détaillé. Nous ne développerons pas tout son contenu dans la discussion, faute de place.

L'amour du sensible

Dans l'entretien réalisé avec Thierry, le rapport à l'amour tient une place centrale. Le lecteur pourrait penser qu'il s'agit simplement là d'un thème cher à notre participant, d'une valeur essentielle dans son existence. Toutefois, ce serait sans tenir compte des liens forts que Thierry mentionne entre rapport au sensible et rapport à l'amour.

Nous l'avons déjà mentionné plus haut, pour Thierry : « *la rencontre avec le sensible en soi [...] initialise une relation d'amour peu ordinaire entre soi et une part de vie en soi* » (84-87). Le sensible se pose ainsi comme « source d'amour » et cet amour devient l'un des visages de la réciprocité intra personnelle.

Là encore, nous tenons à souligner l'importance de cette découverte : elle met à la portée de notre participant une expérience d'amour qui n'est pas le produit de la rencontre avec une personne extérieure qui en serait l'objet, ou la source. Cette donnée est capitale et vient placer le rapport à l'amour inter personnel dans une perspective inédite : autrui n'est plus le seul et unique partenaire avec qui un lien d'amour peut naître et se déployer. De même, dans l'amour du sensible en soi, il s'agit de bien plus que du simple mais précieux amour de soi.

Conditions favorisantes du lien à l'amour

L'amour du sensible est-il donné ou cette expérience requiert-elle des conditions facilitantes ? Thierry s'interroge : « *Il n'y a rien à ajouter à l'amour* » dit Danis Bois et là, je crois qu'il y a une vérité du sensible; on sent bien la légèreté de l'amour du sensible, l'amour qui a sa source dans le sensible. Si on ajoute un petit peu de bonne volonté, un petit peu de surinvestissement, ça l'alourdit plus que ça ne le bonifie. Oui il n'y a rien à ajouter à l'amour mais est-ce à dire que en dehors de l'expérience qui se donne et se déploie, comme l'expérience du mouvement se donne et se déploie, il n'y a rien à faire ? » (23-29).

Certes, une certaine forme de neutralité est requise pour laisser l'amour du sensible à « sa légèreté, sa donation et son déploiement » (25-29). Mais une part active l'est également. Thierry s'inspire de son expérience de thérapeute manuel pour apprendre quelles sont les attitudes qui favorisent le rapport à l'amour en relation interpersonnelle : « *En traitement, oui il y a des moments où l'amour vient. Mais il y a des attitudes du thérapeute qui créent des conditions favorables, il y a un pré-mouvement d'amour inconditionnel dans le*

praticien vers l'être humain allongé sous ses mains et ce pré-mouvement crée les conditions favorables pour que l'amour se déploie » (19-23).

Le renouvellement du rapport à l'amour (arbre thématique AT2)
(issu des thèmes Thi9, Thi19)

rapport à l'amour	l'amour du sensible	questionnement quant à l'autonomie de la présence ou de l'absence de l'amour	(15-17), (19-23)
		l'amour du sensible : légèreté, donation et déploiement	(25-29)
		le sensible comme source d'amour	(25)
		questionnement quant à la part active de la personne dans le rapport à l'amour	(27-29)
		auto-donation de l'amour en traitement	(19-20)
		deux attitudes favorables à l'amour en traitement - le pré mouvement d'amour inconditionnel en traitement - l'amour inconditionnel envers un patient	(21-23) (32-35)
	quelques visages de l'amour	amour entre soi et une part de vie en soi	(84-87)
		relation au sensible et amours plurielles	(32-35), (171-177)
		amour du sensible et élan d'aimer	(171-177)
		l'amour de l'autre : pour notre être ou pour nos habitudes d'existence ?	(284-286)
		amour pour l'autre permettant l'aperception de soi	(328-331)

Le renouvellement du rapport à l'amour (arbre thématique AT2 - suite)
(issu des thèmes Thi9, Thi19)

rapport à l'amour (suite)	articulation évolutive avec la diversité d'aimer	concurrence entre l'amour amoureux et l'amour de l'essentiel en soi	(105-112)
		réconciliation entre l'amour amoureux et l'amour de l'essentiel en soi	(120-125)
		l'amour est Un	(125-126)
		une unité d'aimer dans le rapport au sensible, à soi, à l'autre	(155-160)
	différents élans d'aimer	l'instinct en tant que force autonome	(388)
		instinct de survie et désir charnel : deux formes d'instinct	(389-390)

		distinction délicate entre désir charnel, impulsion d'aimer et élan de fusion de l'être	(391-392)
		questionnement sur l'utilité de cette distinction	(399-403)
		grandir grâce au choix d'expérimenter ou non l'acte d'aimer	(393-396)

Quelques visages de l'amour

À la lumière de la rencontre avec le sensible, chez Thierry, on constate que l'expérience de l'amour va s'enrichir, que se soit l'amour « entre soi et une partie de vie en soi », les « amours plurielles » ou l'amour pour la partenaire avec qui le couple se constitue. Nous y reviendrons à l'occasion de la discussion de l'arbre thématique AT5. À propos des affinités dont nous avons parlé plus haut, précisons simplement : « *Du point de vue de notre réciprocité au sensible, on constate qu'il y a des affinités autrement dit des relations d'amour plurielles qui sont beaucoup plus que le simple amour inconditionnel envers un patient* » (32-35).

Au carrefour du couple et de l'expérience du sensible, Thierry nuance également la nature de l'amour au sein du couple. Sur quoi est fondé cet amour que l'autre nous porte : « amour pour notre être ou pour nos habitudes d'existence ? ».

Parmi les temps forts de l'entretien avec Thierry, il y a sa réflexion que nous avons thématisée dans les termes d'une « articulation évolutive avec la diversité d'aimer ». Nous la détaillerons dans la discussion qui suivra, autour du projet de vie. Mentionnons simplement ici que dans un premier temps, la donnée simultanée de l'amour amoureux et de l'amour de l'essentiel en soi est vécue comme introduisant une « concurrence », un tiraillement. La « réconciliation » viendra de l'évolution du rapport à l'amour, du fait que « l'amour est Un », puisque Thierry nous permet d'évoquer une « unité d'aimer dans le rapport au sensible, à soi, à l'autre ».

Différents élans d'aimer

Dernier volet de ce renouvellement du rapport à l'amour : les « différents élans d'aimer ». À partir de son expérience, Thierry poursuit une réflexion autour de ce que nous pourrions appeler quelque peu maladroitement les *ressorts* de l'élan d'aimer. Distinguer la « force autonome de l'instinct », le « désir charnel » et l'« élan de fusion de l'être » n'est pas une entreprise aisée.

Tout le débat semble naître du constat de cette partie autonome en soi que le sensible fait découvrir et qui renvoie à une réflexion sur la nature de ce qui nous anime. Thierry : « *Quand je parle d'une relation d'être à être, j'entends une relation qui prend en compte dans soi et dans l'autre cette partie qui nous apparaît comme étant autonome de notre propre volonté. Dans laquelle je reconnais des caractéristiques de mouvement,*

des caractéristiques de force évolutive qui me permettent de la distinguer parfois de la réaction ou de l'instinct » (383-387).

À un moment de son entrevue, Thierry mentionne son « questionnement sur l'utilité de cette distinction » et approfondit : *« Peut-être que là où il y a mélange ce n'est pas une confusion seulement, c'est une fusion qui progressivement donne forme à un être plus dessiné, à un humain plus dessiné et à un être humain plus dessiné précisément. Mais distinguer clairement la pulsion sexuelle de l'impulsion d'aimer qui naît de l'être, je ne sais pas si c'est un projet jouable, souhaitable » (396-403).*

À quoi cède-t-on quand nous cédon à un élan d'aimer ? Derrière cette question très présente pour Thierry s'esquisse une réflexion d'ordre éthique. Au carrefour du rapport au sensible et de la relation amoureuse, il est intéressant de relever que ce que la raison ou la perception ne peuvent rendre clair et distinct, Thierry choisit de le confier à l'expérience : *« Il n'est pas simple de distinguer ce qui relève de l'impulsion d'aimer, de ce qui relève de l'élan de l'être de se fusionner à l'autre. Peut-être que ça n'est pas à distinguer, peut-être que c'est l'expérience de l'acte d'aimer ou du choix de ne pas aller dans l'acte d'aimer qui progressivement fait grandir dans le rapport à sa propre humanité et à sa propre étrete » (391-396).*

Nous apercevons ici une certaine sagesse chez notre participant.

L'évolution du projet de vie au contact du sensible (arbre thématique AT3)

Au vu de ce qui précède, nous pouvons avancer que pour Thierry, la rencontre avec le sensible vient redéfinir son projet de vie. Quelques éléments en ce sens ont déjà été présentés mais l'arbre thématique AT3 récapitule cette thématique.

Se tenir dans le lieu de la réciprocité intra-personnelle : un projet de vie

Relation au sensible et objectif de vie sont clairement liés : « *Il y a une relation de réciprocité intra-personnelle qui s'installe et qui donne sens à toute une existence qui va être cultivée, dont on va prendre soin, etc. et qui donne le sentiment d'un objectif de vie qui se dessine, à savoir se tenir dans ce lieu-là, qui est un lieu riche de sens et riche d'évolutivité mais qui est aussi un lieu de défi. Ça nous met en présence de la nature changeante, au sens évolutive, de nous même* » (89-94). Le projet de vie se définit ainsi dans les termes d'un « renouvellement de soi ».

On voit bien dans cette citation que le choix de Thierry de se maintenir dans un rapport au sensible est un vrai projet de vie. En effet pour lui, le rapport au sensible est « riche de sens » et « riche d'évolutivité ». Cependant Thierry est lucide quant à l'exigence du « renouvellement de soi », c'est « un lieu de défi » qui nécessite une adaptation à « la nature changeante et évolutive » de soi.

De plus, comme nous l'avons déjà noté, Thierry n'envisage pas son projet de « naître à soi-même » en dehors d'une dynamique incluant les autres. Il le définit d'ailleurs comme « aller au bout de la liberté d'être soi en présence des autres. » (82-84). Ceci nous semble être un bel enjeu de vie. Il va dans le sens du déploiement conjoint d'un savoir-être et d'un savoir vivre-ensemble.

Apparition d'un tiraillement entre deux projets

Autre point clé, le renouvellement du rapport à l'amour introduit, nous l'avons mentionné, un tiraillement entre « amour amoureux » et « amour de l'essentiel en soi ». Le lecteur pourrait objecter qu'il n'est pas obligatoire que l'enrichissement du rapport à l'amour amène une mise en « concurrence » de ces deux natures d'amour ; il pourrait y avoir spontanément complémentarité.

Voyons plus précisément ce que Thierry veut dire : « *Je vois dans moi et je vois autour de moi beaucoup de gens qui, dans la rencontre avec le sensible, initient une démarche de vie, de croissance, de transformation et quand sur le chemin de cette existence, la rencontre amoureuse survient, apparaît un deuxième projet qui est de nourrir cet amour et bien souvent, ce deuxième projet entre en concurrence avec le premier qui est de nourrir l'amour avec l'essentiel en soi* » (103-109). La force attractive de l'amour est très puissante, mais quand elle est double, quelle est celle qui va déterminer le projet de vie ? Thierry constate : « *Donc il y a deux projets, et je m'aperçois également que la rencontre amoureuse a une force attractive immense au point qu'elle peut faire, qu'elle peut occulter le projet essentiel qui serait cultiver l'amour avec le vivant ou l'essentiel en soi* » (109-112).

L'évolution du projet de vie au contact du sensible (arbre thématique AT3) (issu du thème Thi11)

évolution du projet de vie au contact du sensible	la définition du projet de vie : - aller au bout de la liberté d'être soi en présence des autres - se tenir dans le lieu de la réciprocité intra personnelle - une démarche de renouvellement de soi	(82-84) (89-93) (103-105)
	la concurrence entre projet amoureux et projet du sensible	(105-109)
	la réconciliation entre projet amoureux et projet du sensible	(116-125)
	nécessité de temps pour la donnée d'un projet de vie unifié	(80-84)
	un projet de vie partagé par les deux partenaires : - maintien d'un lien avec le sensible - accès à la liberté d'être soi au milieu des autres	(35-38) (112-116 ; 255-258)

Réconciliation de ces deux projets

Pour Thierry, cette tension n'est pas vouée à se maintenir. À la condition d'un « projet de vie partagé par les deux partenaires », à savoir « le maintien d'un lien avec le sensible » et « l'accès à la liberté d'être soi au milieu des autres », il y a la possibilité d'une « réconciliation entre projet amoureux et projet du sensible. »

Dans les propos de Thierry :

On peut progressivement se laisser découvrir un mode d'existence dans lequel on n'est pas tiraillé entre deux projets : le projet d'être en relation avec l'essentiel en soi et le projet d'être en relation avec la personne que l'on aime. Et on finit par trouver des modalités d'existence où ce tiraillement se fait de plus en plus faible. Et donc pour moi, une des influences du rapport au sensible dans la relation c'est d'offrir l'opportunité de sortir d'une existence où la personne est tiraillée entre un projet fondamental fondateur de rapport à l'essentiel en soi et un projet qui serait plus un projet d'accomplissement humain, affectif, amoureux, d'expression au contact de l'amour de l'autre » (116-125).

Pour Thierry, cet accès à un « projet de vie unifié » demande cependant du temps, « beaucoup de temps » (81).

Le temps est un allié.

L'amour est Un

Revenons pour finir sur la genèse de cette unification des projets de vie, qui trouve sa source dans la qualité unifiante de l'amour tel qu'il se donne à vivre depuis le rapport au sensible. Thierry développe : « *Au fond, je pense que l'amour est UN mais il y a un parcours à faire jusqu'à [...] vivre au contact de ce lieu de*

l'amour dans lequel la source est identique au contact de son amoureuse et de son amoureux et au contact de cette vie dans soi et au-delà de soi. Ça n'est pas immédiat, ça n'est pas immédiat » (125-129).

Il est important de noter que cette expérience de l'amour vécue au contact du sensible fait naître dans un premier temps une tension en enrichissant les projets de vie. Puis que cette même expérience, dans sa dimension évolutive, apporte la résolution de cette même tension : *« La première propriété du sensible, c'est cette propriété d'unifier. A travers le rapport au sensible, le lien à l'expérience d'aimer fait contacter une unité. L'expérience d'aimer la vie en soi, l'expérience d'aimer la vie en l'autre, l'expérience d'aimer le goût de soi, d'aimer le goût de l'autre, d'aimer la rencontre avec l'autre : il y a un dénominateur commun qui contribue à donner de l'unité à l'existence tout en ménageant de la diversité » (155-160).*

L'amour qui se donne à vivre depuis le sensible aurait-il alors pour vertu de sortir l'individu de ses tiraillements internes et de ses ambivalences en permettant une unification de ses projets de vie ? C'est ce que Thierry semble avancer.

Les affinités d'un instant et la relation de couple : des formes et contours différents (arbre thématique AT4)

Les affinités : définition

Au carrefour du rapport au sensible et de la vie relationnelle se dessinent donc des affinités. Nous l'avons déjà évoqué plus haut, Thierry situe l'affinité comme une « alchimie de goût et de force entre soi et l'autre ». En ses propres termes, la définition qu'il en donne est la suivante : *« Pour moi c'est clair [...] en présence de l'autre, il y a la reconnaissance du goût de l'autre. Mais après, il y a une alchimie de la rencontre, entre le goût de soi, le goût de l'autre, entre la force de soi, la force dans l'autre. On appelle cela une affinité » (167-170).*

Nous avons également vu que Thierry fait une distinction entre d'une part l'affinité et d'autre part l'amour qui peut se donner à vivre en traitement : *« Du point de vue de notre réciprocité au sensible, on constate qu'il y a des affinités, autrement dit, des relations d'amour plurielles qui sont beaucoup plus que le simple amour inconditionnel envers un patient » (32-35).*

En nous appuyant sur l'arbre thématique AT4, nous pouvons approfondir.

Tout d'abord, l'affinité correspond à « une résonance qui déclenche ou non un élan d'aimer ». Et il importe de nommer « l'immédiateté comme condition de la résonance ». Rappelons que l'immédiateté est une condition d'accès au sensible et nous voyons ici un lien de plus entre rapport au sensible et enrichissement de la vie relationnelle.

Les affinités d'un instant et la relation de couple – des formes et contours différents (arbre thématique AT4)

(issu des thèmes Thi5, Thi10, Thi15)

affinités d'un instant et relation de couple : des formes et contours différents	résonance et affinités entre personnes	l'affinité : une alchimie de goût et de force entre soi l'autre
		perception d'une résonance qui déclenche ou non un élan d'aimer
		l'imédiateté comme condition de la résonance
		affinité d'un instant et prise en compte de l'autre dans ses aptitudes à cette figure
		questionnement personnel sur le rapport entre affinité sensible et élan d'aimer
		différence de résonance avec un homme et avec une femme
		questionnement sur la complémentarité homme-femme
		résonance différente entre engagement amoureux sur la durée et relation d'immédiat en immédiat
		différence de soutien entre amour sur la distance et amour de l'instant

Les affinités d'un instant et la relation de couple – des formes et contours différents (arbre thématique AT4 - suite)

(issu des thèmes Thi5, Thi10, Thi15)

affinités d'un instant et relation de couple : des formes et contours différents (suite)	l'expérience du couple	une opportunité aux affinités premières de prendre de la force et de la puissance	(186-188)
		une convocation en soi dans le lieu de l'exister en relation	(189-190)
		une aperception de ses modalités d'existence et d'expression en présence de l'autre	(70-74)
		une aperception de sa potentialité et de ses limites dans le champ de la relation	(74-76)
		une force de croissance comme un mouvement	(190)
		un processus précieux nécessitant confiance et temps	(189-190)
		une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement	(428-432)
		une fermeture aux possibles hors engagement	(432-433)

Questionnements sur la nature des affinités entre personne

Nous retrouvons sous le thème « résonance et affinités entre personnes », le débat qui anime Thierry quant au lien entre « affinité du sensible » et « élan d'aimer », en particulier quand la « complémentarité homme-femme » entre en jeu. Il précise : « *Qu'est-ce qui fait que, en ce qui me concerne par exemple, il y a spécificité de l'élan d'aimer dans le sensible, entre l'homme que je suis et la présence d'une femme qui me touche ? Je n'ai pas la même résonance face à un homme dont je peux me laisser toucher par la présence du sensible. Qu'est-ce que ça vient chercher de plus dans cette complémentarité entre une énergie féminine et une énergie masculine ? Qu'est-ce qui fait que certaines de ces résonances nourrissent profondément sans appeler une réaction, une résonance charnelle, alors que d'autres appellent et créent une résonance charnelle, un élan d'aller dans l'acte d'amour ? D'autres touchent mais ne créent pas cet élan* » (174-182).

Examen de quelques différences entre affinités et relation de couple

Commencent alors à se dessiner des contours permettant la différenciation entre relation d'affinité et relation de couple.

Attention cependant, cette différenciation n'est pas forcément là où on l'attendrait : « *En tout cas, la chose qui est sûre pour moi, c'est que la résonance dans le lieu de l'amour, la résonance qui appellerait l'acte d'aimer n'est pas spécifique à la rencontre avec le partenaire ou la partenaire avec qui on choisit la figure du couple. Ça c'est clair* » (182-186).

Un fait semble clair pour Thierry : l'affinité qui appelle l'élan d'aimer n'est pas limitée à sa conjointe. Les spécificités de la relation de couple par rapport à la relation d'affinité se situent bien ailleurs. Mais où ?

Thierry poursuit en précisant que la figure du couple crée des conditions pour que les affinités premières prennent « de la force et de la puissance ». Il y a alors « convocation » dans le lieu de « l'exister en relation » : « *En même temps, il est clair pour moi aussi que la figure du couple, l'expérience du couple crée des conditions favorables pour que les conditions d'affinités premières prennent de la force et de la puissance et viennent progressivement et de façon évolutive travailler à l'intérieur de moi comme un mouvement, une force de croissance qui peut-être me convoque dans le lieu de mon existence en relation* » (186-191).

Pour Thierry, la relation de couple doit sa portée spécifique au fait notamment qu'elle s'inscrit dans une certaine durée et dans un climat de confiance : « *ce processus [voir ci-dessus] est un processus précieux qui demande des conditions particulières, des conditions de confiance, qui demande un facteur temps* » (191-193).

Le rapport à la temporalité et les effets déclenchés entre personnes diffèrent entre relation de couple et relations d'affinités : « *Pour moi, vivre d'immédiats en immédiats les affinités amoureuses qui naissent du sensible ne mène pas au même processus qu'introduire dans le choix de mon existence la figure de l'engagement [...], qui demande que l'on prenne soin de ce qui est né et de ce qui continue d'être* » (196-202).

Une certaine constance présente dans la figure du couple se révèle favorable au projet de vie lui-même : « *Je décrirai l'amour comme un ingrédient particulièrement aidant dans des phases difficiles de la naissance à soi-même. Et l'amour que nous porte l'autre est capable de nous tenir sur une distance parce que l'amour de l'instant ne suffit pas ; il faut être tenu sur une distance. Donc une des spécificités [...] de la relation de couple au sein d'un processus de développement de la personne, c'est de pouvoir nous tenir dans des moments où l'on ne peut pas tenir tout seul. Encore faut-il que l'autre aime qui nous sommes, et pas l'ensemble de nos habitudes d'existence seulement* » (278-284).

À la question : « *Mais les amis proches, ne crois-tu pas qu'ils pourraient t'aimer à cet endroit ?* » (287), Thierry confirme la spécificité de la relation de couple : « *Oui, ils peuvent m'aimer à cet endroit-là, mais ce ne sont pas eux qui vont se tenir à mes côtés pendant mes 10 pas, 20 pas, 100 pas, 1000 pas nécessaires pour traverser cette transition là* » (288-290).

Pour une vision synthétique de ces différences entre affinités et relation de couple nous vous recommandons la lecture de l'arbre thématique Thi4. Poursuivons cette analyse en enrichissant encore de quelques détails et de quelques spécificités la description faite par Thierry de son expérience de la relation de couple.

La relation de couple : une opportunité de soutien réciproque dans la démarche de transformation (arbre thématique AT5)

L'arbre thématique AT5 détaille les éléments qui, pour Thierry, font voir le couple comme « un soutien pour soi dans la démarche de transformation » et comme « un soutien pour l'autre dans sa croissance ».

Thierry ne se leurre pas : pour lui, « être deux » constitue « des forces supplémentaires » mais s'accompagne également de « contraintes supplémentaires ». Cependant dans son entretien, ce sont les aspects porteurs du couple qui sont très développés.

Au passage, il est intéressant de relever le renversement de perspective proposé par notre participant au début de l'entretien : « *On peut proposer des variantes pour une problématisation et se poser la question : en quoi la relation de couple vient-elle enrichir le rapport au sensible ?* » (7-8). Le renversement vient ici du fait que Thierry ne s'inscrit pas dans une dynamique à sens unique, qui partirait du sensible pour aller vers la vie inter personnelle.

Et il est affirmatif en précisant : « *Dans un projet où la relation au sensible fait l'objet d'une attention, d'un projet de vie porté par l'un et l'autre [...], il y a un enrichissement du rapport au sensible par l'expérience de la relation* » (36-39).

L'arbre thématique qui suit nous semble suffisamment explicite pour que nous laissions le lecteur le parcourir. Il y a là une belle expression de la forme que prend la réciprocité au sein du couple, pour Thierry. En quelques traits forts, le portrait d'une dynamique à deux se dessine.

Soulignons malgré tout que notre participant s'interroge sur la véritable « responsabilité » au sein de cet accompagnement. À propos de sa partenaire, il précise : « *Il y a une forme de veille, je veille sur cet être en devenir et j'ai peut-être parfois le sentiment d'une responsabilité qui est illusoire parce que ce processus à son autonomie, parce que je ne suis pas le seul à alimenter cette partie d'être en devenir. Mais en même temps, il y a une responsabilité. C'est l'amour, le lien d'amour qui permet des conditions favorables à ce que cette partie d'être en devenir devienne. C'est ma conviction* » (332-337).

La relation de couple – opportunité de soutien réciproque dans la démarche de transformation (arbre thématique AT5)

(issu des thèmes Thi3, Thi4 ; Thi14, Thi12)

le couple : un soutien pour soi dans la démarche de transformation	questionnement quant à l'enrichissement du rapport au sensible par l'expérience du couple
	constat de l'enrichissement du rapport au sensible par l'expérience de la relation à l'autre
	une aide sur le chemin de la liberté d'exister
	l'amour de l'autre, un support de croissance
	l'amour de l'autre, une aide dans l'accouchement de soi-même
	l'amour de l'autre, un soutien dans la durée
	l'amour des proches, un soutien différent
	une aide dans le devenir de l'être en soi

	être deux : des forces supplémentaires, des contraintes supplémentaires
le couple : un soutien pour l'autre dans sa croissance	une exigence, un temps, une permanence, une attention
	une présence constante mais ni continue, ni exclusive
	une dispense de soutien quand l'autre est libre d'exister
	une veille sur l'être de l'autre (l'amour bienveillant)
	une responsabilité peut-être illusoire
	une opportunité, pour ma partenaire, d'aperception de son être
	la perception des effets du soutien
	un regard sur l'être de l'autre, au-delà des habitudes de celui-ci
la potentialité dans la relation avec l'autre	la potentialité, un lieu de soi
	existence d'une potentialité dans la relation
	conditions de son déploiement : une attention, un engagement, une attitude non déformante
	une attention, une présence, un amour sur la potentialité d'exister de l'autre
	un déploiement spécifique de l'autre en fonction du regard posé sur lui

Le rapport à l'amour, comme nous l'avons constaté dans l'analyse thématique générale est un sujet essentiel pour Thierry, non seulement en quantité mais également en qualité. Toutes ses réflexions relationnelles intra personnelles ou interpersonnelles semblent en être issues. L'Amour semble en être le liant suprême.

L'expérience du couple : une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement (arbre thématique AT6)

Comment l'engagement relationnel – le couple en étant une figure clé – s'accorde-t-il avec l'engagement dans une démarche de naissance à soi-même ? Nous avons déjà donné des éléments de réponse autour de la nécessité pour Thierry, par exemple, de s'exposer à la vie relationnelle signifiante.

Le couple peut se faire l'écho favorable d'un facteur temps, incontournable dans la démarche de transformation au contact du sensible. Il n'y a pas forcément opposition entre démarche au contact de l'immédiat et processus à moyen ou long terme : « *Même si cette résonance [d'affinité avec ma partenaire] se donne dans un immédiat, le processus de construction de soi ou de déconstruction de ses habitudes ou d'accouchement de l'être en relation que je suis demande du temps* » (194-196).

Ici encore, nous invitons le lecteur à parcourir l'arbre thématique pour découvrir les facettes de « l'expérience de l'engagement » telle que nous les livre Thierry.

Au décours de l'entretien, apparaît une redéfinition de la notion de « fidélité à l'autre » autour de trois caractéristiques : « une non exclusivité organisationnelle », « une non exclusivité sexuelle » mais un « lien à l'être en devenir ». Thierry développe cette « *fidélité fondatrice* » (342).

Elle est tout d'abord de nature perceptive et de présence : « *C'est un rendez-vous où il m'est donné d'avoir accès, dans ma partenaire, à une potentialité d'exister et la façon dont je pose mon amour, mon attention, ma présence au contact de cette potentialité d'exister est unique pour cette potentialité d'exister, la révèle sous un angle particulier* » (343-346).

Une fois encore, la relation en tant que « lieu unique » de la rencontre entre deux êtres livre sa spécificité et ses limites : « *Cet angle peut être vital pour son développement comme parfois il peut ne pas être vital parce que d'autres parviennent à toucher cette potentialité sous d'autres angles qui sont plus porteurs ; voire même d'autres touchent des potentialités que moi je ne touche pas* » (346-350).

Enfin, la fidélité fondatrice s'accompagne d'une « constance », d'une « responsabilité » et d'une « veille ». À propos de cette dernière, Thierry est explicite : « *Mais dans la relation d'amour d'être à être, pas dans la relation de névrose à névrose, dans la relation d'amour qui existe sur le plan de l'être à l'être et de l'être humain à l'être humain, il y a une veille que j'exerce. Et je sens l'exercice de cette veille de la part de ma partenaire sur des potentialités qui sont miennes et qui demandent du temps pour se déployer et qui demandent que quelqu'un se tienne à leur côté, quelqu'un d'autre que moi. Parce que tout seul, je n'en ai pas la force suffisante* » (351-357).

Dernier volet ouvrant sur les « possibles de l'engagement », la relation de couple est pour Thierry « productrice de maturités » dans les secteurs clés de la personnalité.

De son entretien ressortent des définitions des différents visages de la maturité.

Maturité affective :

« *Une maturité affective, ce serait la capacité de tenir en face de quelqu'un ou d'un groupe, que l'échange affectif soit de l'ordre d'un échange positif qui confirme ou d'un échange négatif qui infirme, qui critique ; pouvoir se tenir sans s'invalider affectivement entre soi et soi dans un contexte favorable ou au contraire défavorable* » (474-478).

« *Plus concrètement par exemple, être capable de s'aimer en présence de quelqu'un qui ne t'aime pas* » (362-363).

Maturité psychique ou intellectuelle : « *Une maturité psychique ce serait pouvoir se tenir dans ses points de vue de façon stable mais perméable en même temps, dans un environnement où ses points de vue sont confirmés, dans un environnement où ses points de vue sont infirmés. Est-ce que l'on est capable de s'y tenir sans perdre sa solidité tout en se laissant bouger ? Ou est-ce qu'on perd pied dans un environnement argumentaire qui vient de façon pertinente nous percuter ou de façon très impertinente ? Ça c'est une maturité intellectuelle* » (479-485).

Maturité spirituelle : « *Est-ce que l'on perd le rapport à notre être, dans un contexte défavorable qui ne prend pas en compte l'être, par exemple dans lequel il y a un exercice de pouvoir, ou est-ce que l'on est capable de déployer les décisions nécessaires pour préserver le rapport à l'être ?* » (486-489).

L'expérience du couple - une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement (arbre thématique AT6)

(issu des thèmes Thi15, Thi16, Thi17 ; Thi18)

	l'engagement relationnel : un sens personnel plus grand
	questionnement sur l'origine de l'engagement - une rencontre de sensible à sensible ? - un choix psycho-affectif ?
	une force d'amour spécifique et nécessaire pour aller à la liberté d'être
	quelques caractéristiques de l'engagement : - une constance - une veille - une responsabilité
	l'alchimie dans l'engagement : - un plus pour le devenir de l'être - un gain de maturité affective
	absence d'opposition entre engagement dans une relation investie et engagement qui naît de l'instant
la fidélité à l'autre redéfinie	une non exclusivité organisationnelle
	une non exclusivité sexuelle
	un lien à l'être en devenir
	la fidélité fondatrice est ailleurs
la relation de couple productrice de maturités	l'alchimie de l'engagement, productrice de maturité affective
	définition de la maturité affective
	définition de la maturité psychique ou intellectuelle
	définition de la maturité spirituelle
	définition de la maturité sensuelle

Maturité sensuelle, enfin : « *Une maturité face à l'acte de l'amour et au désir, à la gestion, à la façon de se tenir dans le lieu du désir et de la résonance charnelle. Liberté de se donner, liberté d'accepter que l'autre se donne. Liberté de se tenir dans cette résonance là. Liberté d'être touché, d'avoir de l'élan pour l'autre et de choisir de donner expression à cet élan ou ne pas donner expression mais sans pour autant se sentir atteint* » (502-507).

Pour terminer, osons ajouter que pour prendre la mesure des défis auxquels renvoient ces différentes maturités, il est bon de s'interroger comme nous le propose Thierry, mais en se mettant en scène auprès d'une personne hautement signifiante. Le ou la partenaire dans le couple nous place au rendez-vous de cette signifiante, par les profondeurs de soi qu'il ou elle sollicite, tout autant que par les enjeux liés à la force de l'amour qui vit là.

Est-on capable de se tenir affectivement, intellectuellement, spirituellement stable tout en étant ouvert au changement dans un contexte favorable, dans un contexte percutant ? Cela demande certainement beaucoup de travail et de temps.

Le rapport à soi, le rapport à l'autre, le rapport à la solitude et à la liberté (arbre thématique AT7)

Pour une compréhension panoramique des enjeux en rapport à la liberté d'être soi

Quel mouvement de compréhension nous a amenés à proposer un tel regroupement ? En effet, les 5 thèmes principaux qui constituent l'arbre thématique peuvent apparaître relativement hétérogènes. Considérons-les côte-à-côte :

- différents visages de la solitude ;
- rapport aux habitudes dans la relation de couple ;
- rapport aux possibles et aux contraintes dans l'expérience du couple ;
- exercice du choix ;
- rapport à la liberté.

Au sein de cette apparente diversité, c'est le rapport à la « liberté d'être soi » qui est organisateur de la logique à l'œuvre. Voyons comment.

Tout d'abord, il semble que pour Thierry, la liberté ne s'envisage pas sans un rapport riche à la solitude. Citons par exemple la solitude en tant que « respiration entre soi et soi ». En d'autres termes, l'accès à la solitude correspond ici à l'expression d'une liberté d'être avec soi, de se retrouver. Au sein du couple, cette liberté se gagne.

D'un autre côté, entrent en scène certaines habitudes qui peuvent être « un frein » à la liberté quand celle-ci est entendue comme « ouverture à la vie ». Selon les propos de Thierry : « *dans la relation amoureuse à l'autre se mettent en jeu des habitudes, des schémas, des systématiques qui ne sont pas, qui ne contribuent pas de façon favorable à laisser l'ouverture que demande la relation à la vie en soi, comme toute habitude, à part que ces habitudes font l'objet d'un investissement fort parce que la relation amoureuse a une importance forte dans l'existence de la personne, donc elle va s'y investir* » (130-135).

Troisième élément, inviter le rapport aux possibles dans l'examen de l'articulation à la liberté semble aller de soi. Rappelons-le, le projet de vie de notre participant est d'aller dans le renouvellement du moi qui peut se définir comme l'accès à une infinie possibilité de manières d'être. Quant aux contraintes issues du contexte de vie, elles ne semblent pas s'opposer forcément à une démarche vers la liberté, bien au contraire. Tenir compte que l'on vit au milieu des autres n'est pas vécu comme « *une stricte contrainte restrictive mais [comme] une contrainte potentialisante qui donne une forme d'intelligence plus affinée, [...] qui donne l'occasion à cet élan de devenir soi de se déployer dans une intelligence de vivre ensemble* » (97-101).

En ce qui concerne l'« exercice du choix », notre participant révèle que pour lui, la liberté n'est pas synonyme de *liberté de faire* mais renvoie tout autant à la *liberté de ne pas faire* voire plus encore à la liberté de pouvoir choisir entre les deux. Ainsi, en matière de sexualité par exemple : « *Liberté de se donner, liberté d'accepter que l'autre se donne. Liberté de se tenir dans cette résonance là. Liberté d'être touché, d'avoir de l'élan pour l'autre et de choisir de donner expression à cet élan ou ne pas donner expression mais sans pour autant se sentir atteint* » (504-507).

Au final, le rapport à la liberté apparaît explicitement en fin d'arbre thématique ; nous prendrons le temps de le détailler dans la discussion qui va suivre.

Le rapport à soi, le rapport à l'autre, le rapport à la solitude et à la liberté (arbre thématique AT7)
(issu des thèmes Thi5, Thi6, Thi13, Thi14, Thi19, Thi20, Thi21)

différents visages de la solitude	la solitude du moine ou de l'ermite	(420-422)
	la solitude, une disponibilité à des rencontres non engageantes	(422-427)
	la solitude dans le couple : - une respiration entre soi et soi - la solitude qui construit : l'effort d'exister - une conquête	(445-446) ; (457-469) (451-456)
	- la solitude résultant de l'incompréhension par l'autre	(437-438) ; (445-450) (439-444)
rapport aux habitudes dans la relation de couple	les habitudes en relation à l'autre : un investissement fort, un frein à l'ouverture vers la vie	(129-135)
	les habitudes en relation à soi : un autre enjeu	(136-139)
	dépasser par son regard les habitudes de l'autre qui cachent une part de son être	(321-324)
rapport aux possibles et aux contraintes dans l'expérience du couple	la prise en compte du contexte : une contrainte potentialisante	(97-101)
	une aperception de sa potentialité et de ses limites dans le champ de la relation	(74-76)
	une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement	(428-430)
	une fermeture aux possibles hors engagement	(432-434)

Le rapport à soi, le rapport à l'autre, le rapport à la solitude et à la liberté (arbre thématique AT7 - suite)

(issu des thèmes Thi5, Thi6, Thi13, Thi14, Thi19, Thi20, Thi21)

exercice du choix	savoir prendre des décisions quant à la forme que l'on donne à l'amour	(247)
	omniprésence du choix dans les actes d'amour	(404-410)
	grandir grâce au choix d'expérimenter ou non l'acte d'aimer	(393-396)
rapport à la liberté	les limites à exprimer sa liberté en présence de l'autre	(76)
	un projet de vie : liberté d'être soi en présence de l'autre	(82-84)
	relation amoureuse et sa nécessité ou pas dans l'accès à la liberté d'être soi au milieu des autres	(144-146)
	la liberté d'être : une chose à atteindre	(255-258)
	la liberté d'être soi, un chemin difficile	(261-263)
	nécessité de l'amour constant pour accéder à la liberté d'être	(290-293)
	liberté d'exprimer ce que l'on devient en dehors de la relation de couple	(457-464)
	liberté et maturité sensuelle	(502-507)
	questionnement sur l'origine de l'envie de liberté en soi	(528-532)
sens du couple face à la liberté d'être soi	(534-540)	

Autour du carrefour « solitude – engagement – liberté – relation de couple »

Pour donner à voir plus précisément le point de vue de Thierry, entrons maintenant dans quelques-uns des détails de notre arbre thématique.

À propos du rapport à la solitude tout d'abord, examinons ce que Thierry entend par « la solitude qui construit : l'effort d'exister ». Pour notre participant, il s'agit de « *cette solitude au sein de laquelle le choix de vivre, le choix d'être heureux, le choix d'honorer son existence n'appartiennent qu'à soi-même. En couple parfois, la prise en charge, par l'autre, de sa vie à soi, est telle que l'on n'a pas l'occasion de se retrouver face à cette solitude. Cette solitude qui construit* » (452-456).

Revenons maintenant sur le carrefour entre solitude, engagement et liberté. Être seul – au sens de ne pas être en couple – est bien souvent synonyme d'être « libre ». Thierry bouscule cet *a priori* : « *La plupart du temps, quand on dit être seul, on entend être seul et disponible à toute rencontre qui se présente. Ce n'est pas de la solitude, c'est être dans la disponibilité à un certain nombre de possibles. Dans ces possibles ne figure*

pas le possible de l'engagement ; donc ça n'est pas être disponible à tous les possibles, c'est être disponible à un certain nombre de possible » (422-427).

Pour Thierry, l'accès à une infinité de possibles n'est pas tant lié à la figure de vie – être en couple ou ne pas être en couple - qu'à l'implication totale dans la figure choisie. À cette condition, le couple devient une opportunité d'« ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement ». Pour Thierry, c'est l'engagement total dans son choix de vie qui ouvre en direction de la liberté d'être soi. En cohérence avec son choix de vivre en couple, Thierry précise ainsi : *« C'est le prix à payer de toute démarche d'existence. A savoir, la figure du couple ouvre au possible de l'engagement et à l'infinie richesse des possibles de l'engagement mais pour des raisons de temps, pour des raisons peut-être plus profondes qui sont des raisons de contraintes, pour des raisons encore plus profondes qui sont des raisons de l'ordre du prendre soin, la figure du couple est un possible riche d'une multitude mais qui ferme à d'autres possibles : ceux que l'on trouve en dehors de la figure de l'engagement » (428-434).*

La cohérence des choix de vie de Thierry nous apparaît encore plus clairement dans les propos suivants (141-154) :

Pour moi, il était clair que je ne pouvais pas faire l'économie dans mon projet fondateur d'aller au bout d'exister au milieu des autres. Je ne pouvais pas faire l'économie de parcourir l'évolutivité de la relation amoureuse. Peut-être que certains le peuvent, peut-être qu'il n'est pas nécessaire d'aller dans l'exploration, l'expression des facettes de la relation amoureuse pour parvenir à la liberté d'être soi au milieu des autres. Peut-être que certains n'ont pas à le faire. Mais personnellement, je sais et je reconnais avoir pris le temps de regarder de près, et avoir pris la décision d'investir la figure de l'engagement amoureux parce que j'avais le sentiment très clair que ce que j'avais à y rencontrer, je ne pouvais en faire l'économie, même dans mon seul projet d'aller au bout de ma liberté d'être. Mais peut-être que cette orientation m'est propre ; je pense que je ne suis pas le seul pour laquelle cette orientation, cette expérience formatrice, fondatrice n'est pas contournable mais peut-être qu'il y a des personnes pour qui elle l'est.

L'exemple de Thierry nous montre que dans son cas, liberté d'être soi et engagement dans la relation de couple ne sont donc pas deux figures incompatibles malgré l'apparent paradoxe que cette association peut contenir.

Précisons que dans cette logique, le choix d'explorer les possibles de l'engagement à travers l'expérience de la relation de couple exclut le non engagement dans cette même relation. Par contre, autre constat, la liberté de s'engager dans une relation privilégiée n'empêche pas Thierry d'aller dans la « liberté d'exprimer ce [qu'il] devient en dehors de la relation de couple ». Voici ses propos : « *Et puis, il y a aussi cette solitude [...] dans laquelle on a soif d'exprimer ce que l'on est devenu en dehors du cadre de la relation de couple. Que ce soit [dans] l'accompagnement d'autres personnes en thérapie, en fonction, en animateur de groupe, en amitié. Que ce soit parfois dans une relation d'affinité où l'amour est en jeu mais avec quelqu'un d'autre* » (457-462).

Terminons cette discussion autour par un questionnement fort : quand une personne tend vers la liberté d'être elle-même, quel est alors le « sens du couple » ? Thierry s'interroge : « *arrive-t-il un moment où la liberté d'être soi parmi les autres fait que la figure du couple ne trouve plus son sens ? Ou au contraire, se rend-on compte que même arrivé à une forme de maturité sur les différents plans - on peut tenir debout indépendamment du soutien de l'autre constant à côté de soi - la figure du couple conserve son sens ? La figure du couple est-elle [alors] unique ? Est-elle plurielle ? Je ne sais pas* » (534-540).

À la lumière des données issues de l'entretien avec Thierry, il semblerait qu'une démarche de transformation au contact du sensible amène à revisiter les valeurs fondamentales de la relation de couple. Il est intéressant de noter qu'à aucun moment, notre participant semble prétendre détenir une vérité autre que celle issue de sa propre expérience et des réflexions profondes qui s'en suivent.

Nous avons évoqué, à l'occasion de nos développements théorique, le fait qu'au contact du sensible, la personne voyait ses repères changer de nature : du fonctionnement autour d'indicateurs « externes », notre participant passe sensiblement à une réflexion et une organisation de l'action fondées sur des « indicateurs internes ». Nous ne sommes plus là dans un monde de certitudes, de valeurs morales, mais dans le lieu d'un discernement très personnel et de l'exercice du choix. Là est peut-être la liberté sensible.

CHAPITRE 10 : DISCUSSION FINALE

Rappelons notre choix méthodologique de ne pas mener une analyse thématique transversale, mais de poursuivre notre mouvement compréhensif en dégagant principalement les visages des dynamiques formatives à l'œuvre au carrefour rapport au sensible et expérience de la relation de couple.

Premiers constats

À propos de l'existence du carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple »

En introduction de notre projet de recherche, nous avons émis l'hypothèse que ce carrefour existait. En effet, les travaux antérieurs mettaient en évidence les mouvements d'ouverture aux autres amenés par le déploiement du rapport au sensible. Mais que ressort-il de nos analyses à ce propos ? Autrement dit, nos participants témoignent-ils de liens entre d'une part leur expérience du sensible et d'autre part, leur expérience de la relation de couple? Nos trois interlocuteurs sont formels à ce propos : **les liens existent et sont riches. Ils s'établissent dans deux directions.**

Premièrement, **le rapport au sensible vient enrichir l'expérience de la relation de couple. Dans l'espace et le temps de la relation de couple, la relation au sensible touche les perceptions, les réactions émotionnelles, les comportements et les représentations.** Dans la réalité, la richesse de ce carrefour entre rapport au sensible et expérience de la relation de couple est considérable et le fait que nos participants ne parviennent pas toujours à prolonger les perceptions nouvelles, les prises de conscience inédites dans une manière d'être en marge des habitudes n'enlève rien à la fécondité du rapport au sensible, ni aux promesses d'un vivre-ensemble renouvelé. Nous proposons une synthèse de cette influence formatrice dans les pages qui suivent.

Deuxièmement, **l'expérience de la relation de couple influence le rapport au sensible et les processus de renouvellement des personnes.** Deux natures d'influence sont évoquées :

- une influence vécue comme « négative » : pour Philippe, par exemple, les relations humaines et plus particulièrement les relations de couple sont cause d'impermanence dans le rapport au sensible et le coupent par là-même de sa « beauté intérieure ». Ceci semble dû principalement à la mise en jeu des mécanismes émotionnels paroxystiques ;

- une influence vécue comme « positive » : pour Thierry, la relation de couple peut amener entre autre un soutien réciproque au quotidien dans le projet de transformation de chacun au contact du sensible.

Les qualificatifs « positif » et « négatif » sont à relativiser dans la mesure où l'influence des mécanismes émotionnels par exemple peut être également regardée comme un facteur révélateur de manières d'être non constructives, ceci tant dans le rapport au sensible que dans le rapport à soi et à l'autre. Dans un projet d'apprendre de son expérience, il y a là matière à réajustement à condition que chacun parvienne - ou choisisse - à tirer du sens à la fois des expériences qui nourrissent et de celles qui confrontent.

Rapport au sensible et stabilité des unions

Autre constat, le rapport au sensible n'est pas ici étudié en tant que facteur potentiel de stabilisation ou de déstabilisation des unions entre partenaires. L'instabilité des relations entre conjoints est un fait humain tout autant que de société ; nous avons amené des arguments en ce sens. Rappelons cependant que d'après les études sociologiques, cette instabilité semble grandir dans le contexte actuel de transformation identitaire des personnes.

Appliqué à la lettre dans le cadre de notre étude, le constat de De Singly – « le soi est instable ; quand il change, que faire du conjoint ? » (2004, *op. cit.*) – pourrait impliquer qu'une démarche encourageant le renouvellement de soi ne peut que favoriser le caractère éphémère des unions. Or dans notre étude, il n'en est rien. Prenons le cas de Philippe par exemple qui mentionne avoir « tout essayé » avant de prendre la décision de se séparer. Il semblerait qu'ici, ce soit au contraire l'incapacité d'aller dans le changement de ses mécanismes péjoratifs qui ait participé à la rupture relationnelle. Bien entendu, nous nous gardons d'avancer que dans ce cas précis, la responsabilité de la séparation repose exclusivement sur notre participant, voire sur l'incapacité que nous nommons. Toutefois, nous pourrions aller jusqu'à faire un contrepied à De Singly en posant la question suivante : « le soi est parfois rigide ; quand il ne change pas alors que ses mécanismes sont source de souffrance, que peut faire de nous le conjoint ? »

Nous pouvons malgré tout constater avec Thierry que **le rapport au sensible, quand il se prolonge dans un projet de renouvellement partagé entre les partenaires, peut participer au plein déploiement de la potentialité contenue dans la rencontre amoureuse**. De plus, même si le rapport au sensible ne met pas à l'abri des pièges de l'habitude et de la routine, la dynamique d'actualisation des partenaires met en rapport avec « le devenir de l'être », pour reprendre les propos de Thierry. Et ce devenir peut contribuer à maintenir vivant le sens d'une union et à offrir des moments forts, comme des étonnements par exemple face au partenaire qui se déploie. Notre sentiment est que la démarche que nous proposons constitue un facteur favorisant la tenue des unions. Seule une étude menée auprès des personnes investies dans un projet de vie prenant en compte le rapport au sensible permettrait d'en savoir davantage à ce sujet.

Concluons ce paragraphe en affirmant que le rapport au sensible peut aussi participer à mettre devant une incontournable fin de séquence. En effet, si la relation entre deux personnes est qualifiée de « vivante », elle porte en son sein, comme tout élément vivant, la possibilité de prendre fin. Même dans ce cas, nous affirmons que les apprentissages de vie peuvent être considérables et que le rapport au sensible semble créer un liant qui perdure, au-delà de la séparation – Philippe a insisté sur ce fait.

Découvertes et apprentissages

L'impermanence du rapport au sensible : un ressort dans les apprentissages de vie

Les « causes » d'impermanence : une incitation à revoir ses attitudes au quotidien

Notre analyse le confirme, en matière de relation au sensible, **l'impermanence est un fait**. Le rapport au sensible se gagne à travers l'apprentissage d'attitudes favorables. Nous ne sommes plus ici à envisager la régulation des attitudes au sein du contexte de l'extra-quotidienneté – dans l'introspection sensorielle par exemple. Cette régulation est certes au cœur des apprentissages proposés par la psychopédagogie perceptive mais ne représente que la première étape de la formation à de nouvelles manières d'être. Pour nos participants, l'école de la relation au sensible s'étend aux secteurs du quotidien.

Dans son entretien, Philippe nous a désigné quelques situations de vie perçues comme « causes » d'impermanence. Parmi celles-ci, les relations humaines et en particulier, les relations de couple. Elles sont en fait l'occasion de laisser des manières d'être péjoratives en ce qui concerne le rapport au sensible prendre l'ascendant sur les attitudes repérées comme favorables à ce même rapport. Soulignons ici que les mécanismes action/réaction, les émotions négatives, les difficultés de communication, les attitudes fusionnelles, les logiques binaires (dominant/dominé...) sont autant de manières d'être au quotidien qui montrent leurs limites. Mais insistons sur le fait que les effets de **ces attitudes péjoratives concernent tout autant le rapport au sensible que la qualité des relations interpersonnelles et en particulier de couple**. Ainsi, que ce soit au nom d'une fidélité au sensible ou au nom de prendre soin de la relation interpersonnelle signifiante, la personne est encouragée à revoir ses attitudes non constructives pour la relation.

Notre recherche montre que **la force formatrice de la rencontre avec le sensible repose sur deux caractéristiques indissociables : d'une part, la valeur des contenus de vécu intra et interpersonnels qu'emporte le sensible et qui lui donne une force attractive et, d'autre part, l'impermanence de ce rapport qualitatif d'exception qui en fait une expérience jamais acquise.**

Les deux voies de mobilisation

La voie du manque de l'essentiel en relation intra ou interpersonnelle

Ici, nous considérons **l'impermanence qui prend réalité sous la forme d'une absence de la dimension sensible en relation**. Indépendamment des causes de cette absence, arrive le moment où le manque se fait sentir. C'est là que la souvenance opère. La personne doit mobiliser un effort volontaire pour recruter les attitudes qu'elle sait être favorables au rapport au sensible. À cette occasion, il peut être nécessaire pour elle de se désengager de manières d'être péjoratives, de prendre du recul par rapport à de « vieux mécanismes » par exemple. Il y a dans cette mobilisation un véritable apprentissage, à travers la stabilisation progressive d'une neutralité active par exemple. En même temps, les effets de ces réajustements – à savoir le retour d'un rapport au sensible – permettent d'évaluer l'efficacité de la mobilisation.

Nous résumons cette dynamique d'apprentissage sous la forme du diagramme suivant :

Impermanence → manque → souvenance → effort volontaire pour recruter les attitudes de vie favorables + effort volontaire pour se désengager des attitudes de vie défavorables → retour à une qualité d'être + évaluation en temps réel du changement.

La voie du « prendre soin » de l'essentiel en relation intra ou interpersonnelle

La réalité de l'impermanence a un autre effet. Elle fait apparaître la « délicatesse » de la dimension sensible en relation. La conscience de l'impermanence incite alors la personne, en présence avec les manifestations du sensible, à non seulement goûter celles-ci, mais aussi à prendre soin de ses manières d'être pour maintenir vivante cette réciprocité intra ou interpersonnelle qui s'exprime.

Dans ce cas, le diagramme résumant la dynamique d'apprentissage est le suivant :

Présence du sensible → souvenance de son caractère précieux et de son impermanence → prise de décision et effort attentionnel, intentionnel et tonique afin de se maintenir dans les attitudes de vie favorables + prise de décision et effort attentionnel, intentionnel et tonique afin de ne pas s'engager dans des attitudes de vie défavorables → maintien ou bonification d'une qualité d'être + évaluation en temps réel du changement.

En guise de fin de séquence, nous aimerions proposer une mise à jour du discours interne à la communauté des praticiens et formateurs en psychopédagogie perceptive concernant l'impermanence. Il nous semble que celle-ci a longtemps été perçue et présentée comme une « calamité », résultat soit d'une incompétence vis-à-vis des modalités théoriques et pratiques proposées dans notre discipline, soit d'une tiédeur dans l'engagement des personnes sur le chemin de la transformation. Au-delà de la validité de ces deux positions, il est temps d'actualiser ce discours. L'impermanence peut être un indicateur précieux, un moteur d'apprentissage.

Osons la voir comme part constitutive du rapport humain au sensible. Elle rejoindrait l'impermanence du rapport à l'amour, intra ou interpersonnel. À chacun d'y trouver un motif d'agir autrement, de comprendre mieux et de prendre soin, différemment.

Le rapport au sensible : une formation à la relation humaine renouvelée

Dans cette partie de la discussion, nous serons audacieux. Nous affirmons que **le déploiement du rapport au sensible constitue une véritable école de la relation**. Au départ, c'est bien entendu une école de la relation avec un partenaire intérieur dont le mouvement interne est l'ambassadeur. Se dessinent alors de nouvelles manières d'être à soi mais aussi aux autres.

En fait, nous affirmons, suite à nos analyses, que le rapport au sensible offre l'opportunité au sujet de **déployer ses potentialités d'être relationnel**. Mais seule la personne peut alors choisir de laisser ce renouvellement prendre corps jusque dans la sphère de sa vie privée. Ce n'est peut-être pas de la responsabilité du sensible de s'étendre des cadres extra-quotidiens à la vie quotidienne. **C'est au sujet de se donner les moyens d'une cohérence de vie en travaillant pour que les manières d'être renouvelées qu'il contacte dans l'extra-quotidienneté se stabilisent au quotidien**. À ce propos, tous nos participants sont clairs : il y a là un immense « défi ».

Tentons maintenant une synthèse des dynamiques formatives initiées au contact du sensible et qui ont un retentissement sur l'expérience de la relation de couple. Rappelons que les caractéristiques du moi renouvelé ont déjà été évoquées dans d'autres travaux ainsi que dans notre développement théorique. En conséquence,

nous nous centrerons sur le carrefour rapport au sensible et relation à l'autre et resterons discrets en ce qui concerne les apports du sensible au niveau du rapport à soi. Parmi tous les processus formateurs à l'œuvre, nous avons choisi de mettre en relief les éléments suivants :

- devenir sujet sensible en relation, percevant et ressentant ;
- s'ouvrir à une nouvelle modalité d'interaction : la réciprocité actuante ;
- oser une voie de la réalité ;
- apprendre à créer les conditions favorables à la réciprocité interpersonnelle ;
- prendre acte de la transformation comme effet ;
- choisir la transformation comme projet : une voie de l'engagement ;
- accueillir l'amour immanent comme découverte.

Devenir sujet sensible en relation, percevant et ressentant

Nous le savons, la relation au sensible se donne à travers la modalité de la perception. Philippe nous le confirme au passage : « *D'abord, une relation [avec le sensible] pour moi, c'est quelque chose que tu perçois, que tu vis.* » Philippe souligne également l'importance du retour au corps dans ce projet : « *tu te mets en contact avec ton corps* ». **Cette médiation du corps sensible qui permet d'être présent à la perception et d'entrer dans le statut de sujet ressentant reste la fondation des modalités relationnelles renouvelées.** La qualité de présence à soi que permet de contacter le rapport au sensible ouvre certes à la découverte du « goût de soi » mais se prolonge dans un enrichissement perceptif du rapport au partenaire. C'est grâce à cette modalité perceptive fortement corporéisée que devient possible la **découverte du « goût de l'autre »** et de « **l'existence d'un lieu unique dans la rencontre entre deux êtres** ». La rencontre sensible avec l'autre se joue avant tout sur la scène d'une perception habitée.

S'ouvrir à une nouvelle modalité d'interaction : la réciprocité actuante

Détaillons la dynamique de réciprocité avec le sensible à travers, par exemple, les propos de Philippe. À propos du rapport au sensible, notre participant évoque la réciprocité intra personnelle : « *Moi [et] ma beauté intérieure* ». À propos du sensible en lui, il précise encore : « *Je perçois, je nomme ce que je perçois, je sens les effets de ce que je perçois en moi, j'entre en empathie avec les effets de ce que je perçois en moi* ». Notre participant mentionne clairement son interaction avec les effets du sensible dans lui – « *j'entre en empathie* » - démontrant ici sa **position d'acteur au sein de cette réciprocité**.

Dans la réciprocité interpersonnelle, Thierry décrit : « *il y a une alchimie de la rencontre, entre le goût de soi, le goût de l'autre, la force de soi, la force de l'autre. On appelle cela une affinité* ». Cette rencontre des présences constitue la « **part vivante de la relation** ». Elle est caractérisée par une **dynamique d'évolutivité** et

pour Thierry, « *il est clair [...] que la figure du couple, l'expérience du couple crée des conditions favorables pour que les conditions d'affinités premières prennent de la force et de la puissance et viennent progressivement et de façon évolutive travailler à l'intérieur de moi comme un mouvement, **une force de croissance qui peut-être me convoque dans le lieu de mon existence en relation*** ». Pour nous, c'est précisément à la **caractéristique « actuante » de la réciprocité interpersonnelle** que nous renvoie ici notre participant.

La réciprocité actuante, découverte dans le cadre de l'extra quotidienneté, devient donc une nouvelle modalité relationnelle potentiellement disponible au quotidien pour les partenaires. Elle vient alimenter la rencontre amoureuse d'une résonance et d'informations nouvelles.

Oser une voie de la réalité

Nos participants sont unanimes : cultiver le rapport au sensible s'accompagne du déploiement d'aptitudes perceptives nouvelles mais révèle également des manières d'être qui jusqu'alors n'avaient pas été repérées.

L'école du sensible n'est donc pas une voie de l'évitement de soi. C'est une voie de la conscientisation. La rencontre avec le mouvement interne et ses effets vient révéler « la plus belle partie de soi », comme nous le dit Philippe, mais également « la partie fixe de soi », comme nous le précise Wendy. Les « vieux mécanismes », les réactions stéréotypées entrent dans le champ de conscience des personnes. Conséquence pour la relation interpersonnelle, comme l'affirme Wendy, on ne peut plus dès lors rejeter sur le partenaire la responsabilité des difficultés rencontrées dans la vie en commun.

Cette lucidité grandissante peut s'accompagner d'un réel inconfort et révéler des zones de souffrance qui jusqu'ici étaient enfouies, immobiles, inconscientes. Wendy mentionne ici une fragilité transitoire et une tendance à « s'identifier » aux « vieux mécanismes » qui se révèlent. La tentation d'entrer dans un « jugement » est permanente. Même le fait de réaliser que les mécanismes stéréotypés sont en fait communs à bien des personnes ne fait pas faire l'économie de les aborder comme étant siens. Se déculpabiliser n'est pas synonyme de se déresponsabiliser.

La voie du sensible se donne ainsi à vivre comme un chemin de perte des illusions. Le moi cesse d'être idéalisé, l'autre cesse d'être rêvé et la relation elle-même se montre sous son jour véritable. Il y a là matière à renouvellement du regard posé sur soi, sur l'autre et sur la relation elle-même. Précisons que cette perte des illusions est unanimement déclarée par les auteurs traitant de la question du couple comme indispensable à l'établissement d'une relation vivante et évolutive (Chaumier, Hefez, Salomon, Anzieu, *op. cit.*).

Dans le cadre de personnes engagées dans une démarche en rapport avec le sensible, il semble que ce travail de réalisme ait lieu sans que la motivation première en soit l'amélioration de la vie de couple. La force révélatrice du rapport au sensible ne s'arrête tout simplement pas aux portes de la vie privée. Elle peut se glisser dans tous les secteurs de la vie personnelle.

Apprendre à créer les conditions favorables à la réciprocité interpersonnelle

Dans le rapport au sensible, la personne découvre la nécessité de réunir des attitudes propices à la réciprocité intra personnelle avec le sensible. Philippe est formel à ce propos : « *ça ne tombe pas du ciel, tu crées les conditions* ». Ces conditions se résument pour notre participant à la **neutralité active : neutralité perceptive, cognitive, tonique et émotionnelle d'une part et activité de retour introspectif au corps d'autre part.**

Ces mêmes conditions restent favorables à la dimension sensible en relation interpersonnelle au point qu'elles inspirent de nouvelles attitudes dans le rapport à l'autre : « *je me mets [...] dans les même conditions que pour prendre contact avec le sensible* », nous dit Philippe. Les bénéfiques sont de plusieurs ordres :

- **la personne préserve ainsi une qualité de présence à elle-même ;**
- **elle participe à l'installation avec son partenaire d'un fond perceptif commun qui va favoriser la réciprocité ;**
- **elle se préserve de certains mécanismes péjoratifs à la relation de couple :** la neutralité perceptive permet de laisser venir à soi l'autre tel qu'il est dans l'immédiat et de ne pas l'enfermer dans une perception *a priori* qui ne serait pas d'actualité ; face au partenaire, la neutralité émotionnelle permet de désamorcer une réactivité pour revenir à une qualité de présence plus lucide ; la neutralité tonique est une voie de passage pour éviter une anticipation péjorative en rapport à l'autre, une activation prématurée de mécanismes de défense par exemple ; la neutralité cognitive permet de ne pas se laisser abuser par ses propres croyances, ses allants-de-soi dans la lecture des propos tenus par le partenaire ou encore dans le rapport à l'image de soi, de l'autre ou de la relation.

Prendre acte de la transformation comme effet

Nos trois participants évoquent clairement la force transformatrice du rapport au sensible. Pour Philippe par exemple : « *Plus tu viens en contact avec le sensible, plus tu vas changer* ». Du côté de Thierry, la rencontre avec le sensible fait entrer en relation avec « la nature évolutive de soi ». Quant à Wendy, le renouvellement du moi au contact du sensible est posé comme un fait incontournable : « *effectivement, on a des moments où on sait exactement ce qu'est le moi renouvelé* ».

Possibilité de dépassement des mécanismes préjudiciables à la relation vivante

Nos participants dressent une liste éloquentes des mécanismes stéréotypés rencontrés dans l'expérience de la relation de couple : **la logique binaire (dominant/dominé...), les réponses action/réaction, les**

mécanismes fusionnels, les émotions négatives paroxystiques, les non-dits, les exigences, les attentes, les projections, les distorsions, la jalousie...

Quels que soient les mécanismes envisagés, nous nous apercevons que la personne en relation avec le sensible a une **opportunité de ne pas s'identifier** à ceux-ci. Elle se voit, de plus, donner des « solutions », **des voies de passage pour ne pas les activer ou pour les transcender**. Ceci peut se faire de deux façons. Premièrement, **depuis le lieu du sensible, la personne découvre des états d'être différents à partir desquels les mécanismes habituels ne s'activent pas**. Deuxièmement, quand ils s'activent, la personne a **les moyens « de percevoir et d'agir dans l'immédiat »**, comme nous l'affirme Philippe. Elle peut **choisir de réguler en temps réel ses attitudes au profit d'une dynamique relationnelle constructive**. Philippe, toujours, nous témoigne ainsi de moments inédits où l'engrenage des émotions négatives est évité. Il nous donne cet exemple percutant de la colère qui, coupée du sensible, peut alimenter une dynamique « destructive » débouchant sur la « haine » alors que vécue depuis le rapport au sensible, la colère cohabite avec l'amour dans une dynamique cette fois-ci « constructive ».

La transformation des représentations

Notre analyse confirme les travaux de Danis Bois (2007, *op. cit.*), à savoir qu'au contact du sensible, **les certitudes, les croyances, les idées fixes sont bougées**. Cette mise en mouvement des repères touche des **éléments centraux de la relation de couple**, comme nous le montre très clairement Thierry : **le rapport à l'amour, à la liberté, à l'engagement, à la fidélité, à l'exclusivité, à la solitude, aux contraintes et à la temporalité (immédiateté et durée)**. En conséquence de cette transformation, l'individu se dégage progressivement de l'emprise d'un système de valeurs *a priori*, d'allants-de-soi psychologiques et sociaux qui, bien souvent, fondent les contours du couple et brident la relation vivante. De par l'expérience du sensible, **le sujet apprend progressivement à fonctionner, dans la relation à l'autre, autour d'indicateurs internes plutôt que sur la base de valeurs imposées de l'extérieur**. Cette liberté gagnée s'accompagne cependant de l'obligation d'exercer de nouveaux choix (Cf. tableau AT7).

Choisir la transformation comme projet : une voie de l'engagement

À ce stade, il est important de **questionner la dimension du projet**. Quand une personne rencontre le sensible et envisage de stabiliser le rapport à ce dernier, peut-elle faire l'économie d'un véritable engagement dans le projet de renouvellement du moi et du nous ?

Prenons le cas de Philippe. Au titre de projet de vie, notre participant déclare vouloir avant tout « **transmettre** » **le sensible**, ce qui est d'ailleurs le cœur de son métier. Il note que le rapport au sensible est stable dans l'exercice de sa profession et dans les situations de solitude, mais hautement instable dans les

relations interpersonnelles et en particulier, dans les rapports de couple. Il ne semble pas avoir pris la réelle mesure de ce qu'impliquerait stabiliser sa relation au sensible dans sa vie quotidienne. Certes, Philippe fait l'expérience de la plus belle partie de lui, mais avançons qu'il rencontre également la plus « rigide » sous la forme de mécanismes réactionnels qui l'éloignent du rapport au sensible, et qui sont péjoratifs pour sa relation avec sa partenaire notamment. Il découvre cependant **de réelles voies de passage pour ne pas tomber dans les « pièges dans lesquels tous les couples tombent »**. Mais l'actualisation de ses manières d'être semble relever de tentatives épisodiques. Est-ce parce que Philippe vit des manières d'être renouvelées qui sont parfois spontanément données depuis sa relation au sensible ? Ces manières d'être semblent alors relever de ce que nous pourrions appeler **« l'inné du sensible » : des attitudes perceptives, cognitives, émotionnelles et comportementales naturellement empruntées d'une présence au sensible, à soi et à l'autre, d'une plasticité, d'une adaptabilité au moment et au contexte.**

Les témoignages de nos participants nous montrent que **cet inné du sensible n'est pas stable**. Il faut peut-être le considérer comme **un repère vers lequel il est possible de se mettre en route**. Là intervient la force de l'engagement dans le projet de la transformation au contact du sensible. Cela suppose une prise en relai par **une intention, une volition, un effort, une persévérance, une confiance**. Cet engagement doit être à la mesure de la résistance des mécanismes installés et qui nous éloignent de cette plasticité que nous évoquions plus haut. **Il s'agit de passer de l'inné du sensible à un « acquis » au contact du sensible**. Philippe esquisse cette voie de l'acquisition de nouvelles manières d'être : il décrit par exemple comment il décide parfois d'investir une certaine neutralité cognitive, perceptive et émotionnelle dans les rapports à sa partenaire afin de désamorcer le déclenchement de la « guerre » en relation, autrement dit le déchaînement des émotions négatives. Wendy, de son côté, fait référence au « couple laboratoire » marquant un véritable choix d'étendre le projet de transformation à la sphère de sa vie privée et la décision de questionner avec « une sincérité absolue » ses réactions, pensées, perceptions et comportements. Quant à Thierry, son projet de vie de « devenir soi au milieu des autres » inclut d'emblée le contexte. Son engagement se concrétise, entre autres, par **une persévérance, car la transformation des mécanismes profonds est un processus à long terme**, de son point de vue. Cependant, **quand l'engagement dans le projet de renouvellement est clair, les résultats sont au rendez-vous**. De nouvelles manières d'être sont alors non seulement expérimentées mais se stabilisent. Une maturité s'installe.

Si la rencontre avec ses mécanismes, avec les aberrations humaines peut décourager, elle peut aussi être l'occasion d'un sursaut, d'un refus de ce déterminisme et de l'impuissance qui l'accompagne. À lire les témoignages, **le rapport au sensible offre de multiples voies de passage, des manières d'être alternatives dans le champ de la relation signifiante**. D'autre part, il est fait mention par tous les participants de la **découverte d'un nouveau respect de l'autre. C'est parfois au nom de l'amour pour l'autre que la personne accepte de se laisser mettre en travail dans certains secteurs de sa personnalité. C'est encore au nom du soutien de l'autre dans son propre projet de transformation au contact du sensible** que Thierry

par exemple se donne les moyens de mobiliser « une constance, une veille, une responsabilité » au sens d'un regard bienveillant sur le mouvement de devenir de sa partenaire.

Accueillir l'amour immanent comme découverte

La rencontre avec le sensible est aussi et surtout une rencontre avec une nature inédite d'amour : **un amour immanent**. Quelles sont ses caractéristiques ? Nos participants nous éclairent en partie sur ce point. Thierry évoque ainsi « *une relation d'amour peu ordinaire entre soi et une part de vie en soi* ». Philippe mentionne de son côté que dans le rapport au sensible, « *il y a tout le temps un fond de sérénité, d'amour, de neutralité et de douceur [...], d'amour universel* ». Thierry, à nouveau : « *je crois qu'il y a une vérité du sensible, on sent bien la légèreté de l'amour du sensible, l'amour qui a sa source dans le sensible* ».

L'amour *du* sensible et *pour* le sensible circule entre soi et « *une part de vie en soi* », ou encore entre soi et « *la partie potentielle de soi ou la partie de soi qui est immergée dans plus grand que soi* », selon Thierry. Cette expérience vient bouleverser le rapport à l'amour. En effet, la quête d'amour des êtres humains est généralement envisagée comme une quête tournée vers l'extérieur. Dans ce cas, c'est autrui qui dispense de l'amour et, en même temps, est objet d'amour.

La découverte et l'expérience de l'amour immanent ont de nombreux impacts. La saveur de cet amour ainsi que ses effets sont sans équivalents.

Cet amour interne est tout d'abord **une invitation à cultiver le rapport au sensible**. La personne va alors mobiliser des moyens pour entretenir, prendre soin et tenter de stabiliser cette réciprocité d'amour intra personnelle.

Par voie de conséquence, **la rencontre avec l'amour immanent va transformer le rapport à l'amour pour l'autre** et ceci sous plusieurs aspects :

- l'amour immanent s'exprime certes dans une intimité intra personnelle, mais se rencontre également dans la réciprocité des présences, entre partenaires en relation ; comme nous l'a confié Philippe, avec l'expérience, il se dégage « **une unité d'aimer traversant la relation au sensible, à soi, à l'autre** » ;
- le rapport à l'amour immanent permet d'éviter que le conjoint – ou un autrui significatif – ne soit la seule et unique porte d'accès à l'amour. L'amour est une donnée vitale et bien souvent, sa quête fait peser une lourde charge sur les épaules du partenaire. **La dynamique de la relation enrichie de l'amour immanent peut ainsi permettre que les partenaires en présence cessent de s'articuler autour du comblement de leur « manques d'amour »** ;
- l'amour immanent, qui se distingue de l'amour de soi, participe au renouvellement la personne et ouvre une **voie de passage pour la reconstruction de l'amour de soi quand il est défaillant** (Bois, 2007) ; c'est là une **force soignante autant que formatrice** qui est à l'œuvre et dont les effets sont importants dans la relation de couple, haut lieu d'exacerbation des enjeux et fragilités affectives ; l'amour de soi

entre dans les composantes de l'estime de soi (André, Lelord, 2002) et les auteurs traitant de la relation de couple soulignent bien souvent les effets perturbateurs pour la relation entre partenaires d'une estime de soi déficiente chez l'un d'eux, voire chez les deux (De Singly, Salomon, *op. cit.*).

La dynamique de consolidation de l'amour de soi est également rendue possible quand c'est le partenaire qui se fait temporairement le relai de l'amour immanent ; par son amour résultant, il ou elle apporte au conjoint « une aide dans l'accouchement de soi-même », « dans le devenir de l'être en soi » (Cf. arbre thématique Thi6) ;

- la découverte de l'amour immanent peut cependant aller jusqu'à poser question en introduisant **une concurrence temporaire des projets entre « l'amour amoureux et l'amour de l'essentiel en soi »**, selon Thierry. C'est à la faveur d'une maturité que notre participant atteint une **réconciliation** dans ce domaine, **due selon lui à la rencontre avec la nature unifiante de l'amour** ;
- nous l'avons vu également, le rapport au sensible ouvre aux affinités plurielles. **L'amour immanent ignore les contours du couple et ouvre sur des formes d'amour qui certes viennent questionner la donnée de l'exclusivité, mais en même temps, apportent une nourriture pour les êtres en présence.** Chaque rencontre ayant pour support cet amour sensible porte un goût unique. Il y a là des éléments qui amènent Thierry par exemple à redéfinir son rapport à la fidélité ;

En sortie de cette étude, nous osons affirmer que **l'amour immanent ouvre une nouvelle voie d'amour entre les humains. Quant à la relation amoureuse, elle se trouve bonifiée d'un amour fondamental qui nourrit et fait grandir.** Allons plus loin en avançant que **si le mouvement interne est la signature du sensible, l'amour immanent l'est tout autant.** Dans une démarche au contact du sensible visant les apprentissages de vie, il semblerait que le champ du rapport à l'amour, de l'expérience de l'amour, des représentations sur l'amour ne puisse être contournés. Et c'est heureux.

Mais l'amour qui se donne alors est un amour en mouvement. **Il y a là, selon nous, des conditions exceptionnelles pour apprendre de l'amour et apprendre à aimer.**

CHAPITRE 11 : CONCLUSION

Retour sur la question de recherche et sur les objectifs

Notre projet s'est organisé autour de la question suivante : « Quels sont les effets du rapport au sensible sur l'expérience de la relation de couple chez des personnes expertes de la psychopédagogie perceptive ? » Première conclusion de notre étude, **ces effets sont extrêmement riches et touchent les champs des perceptions, des émotions, des comportements et des représentations concernant la vie de couple et plus généralement le rapport à l'amour.**

Notre enquête se voulait exploratoire et nous avons été surpris que les données soient d'une telle richesse. Outre la densité du carrefour expérientiel « rapport au sensible et expérience de la relation de couple », nous devons aussi cette masse d'informations au fait que nos participants se soient montrés des « interlocuteurs privilégiés » : face à un guidage d'entretien volontairement ouvert, ils ont su rester proches du thème de l'enquête et ont fait la démonstration d'une habileté à expliciter leur expérience. Au passage, cela permet d'avancer le fait que le rapport au sensible ne fait pas que faciliter l'accès à des perceptions nouvelles ; il facilite des prises de conscience et une aperception de soi. Nos participants démontrent de plus que leur fréquentation du sensible s'accompagne d'une réflexion au contact des contenus de vécus rencontrés et ceci jusque dans la sphère de la vie privée.

Revenons aux termes de notre premier objectif de recherche : **recenser en quels termes les personnes interrogées s'expriment à propos des effets du rapport au sensible sur leur expérience de la relation de couple.** L'analyse thématique s'est révélée pertinente pour rendre compte de la grande diversité de ces effets. Les arbres thématiques que nous avons construits à partir des témoignages de nos participants font office de « clichés photographiques » en quelque sorte. Ces « prises de vue » donnent à voir un **paysage perceptif** – des sensations en rapport au sensible ou à l'expérience de la relation de couple sont rapportées – mais permettent également de saisir une part de l'horizon de compréhension que se sont construits nos participants. En prenant le temps de se laisser pénétrer par les contenus de tel ou tel arbre thématique, le lecteur peut pressentir le mouvement de mise en sens que chaque participant tente au contact de son expérience sensible d'être humain.

L'ensemble des relevés de thèmes, des arbres thématiques et des premières discussions qui les accompagnent sont autant de points de vue qui dessinent le portrait de deux hommes et d'une femme en renouvellement relationnel, avec eux-mêmes tout autant qu'avec les autres. Soulignons au passage l'innovation méthodologique que représente le « récit thématique ».

Le deuxième objectif de recherche mettait en scène la dynamique de la formation : **cerner les processus d'apprentissage à l'œuvre au carrefour du rapport au sensible et de la relation de couple.** Sur ce point,

notre étude est éloquent. **Il y a dans la rencontre avec le sensible l'opportunité d'une véritable école de la relation, tant intra personnelle qu'interpersonnelle.** Même si là n'était pas notre projet, notre enquête confirme et prolonge les travaux antérieurs menés au Cerap en mettant en évidence **le déploiement au contact du sensible de nouvelles profondeurs intérieures et d'une nature inédite d'implication de la personne dans sa propre vie.**

À propos de la relation interpersonnelle, et plus précisément de la relation de couple, nous voyons se dessiner **une formation à la relation humaine renouvelée.** Certes, notre enquête mériterait d'être amplement complétée mais il est indéniable que l'école du rapport au sensible offre l'opportunité à la personne qui s'en donne les moyens de **réaliser de nouveaux apprentissages de vie jusque dans les secteurs de l'intime.**

Limites de la recherche

La première critique portera sur le volume du présent mémoire. Nous avons largement dépassé la taille du document recommandée par le conseil de cours (120-140 pages) et nous souhaitons nous expliquer sur ce choix. Tout d'abord, ce travail de recherche constitue le premier projet d'investigation des effets du sensible dans un secteur de la vie privée, ici la vie de couple. À ce titre, nous avons estimé qu'il était nécessaire de clarifier soigneusement les pertinences d'un tel projet. Ensuite, nous avons souhaité nous adresser à un lecteur qui ne serait pas familier de l'expérience du sensible. Dans cet objectif, nous avons pris le temps de proposer un parcours progressif de la rencontre avec le sensible – « l'itinéraire d'une rencontre au cœur de soi ». Strictement au vu de l'objet de recherche, nous aurions très bien pu nous contenter de présenter la spirale processuelle des manières d'être renouvelées et poursuivre directement notre exposé autour de la réciprocité. Concernant l'expérience de la relation de couple, nous ne disposions dans la littérature interne à la psychopédagogie perceptive d'aucun précédent. Le thème est immense et nous avons proposé davantage un parcours réflexif qu'un véritable échafaudage théorique. À propos de la question d'autrui, les données nous ont confirmé que ce thème était au rendez-vous des réflexions de nos participants. Même si nous n'avons fait qu'esquisser une réflexion sur ce sujet, il était important d'amener quelques référents théoriques en la matière.

Enfin, le premier objectif nous invitait à rendre compte de l'étendue la plus panoramique possible du carrefour « rapport au sensible et expérience de la relation de couple ». Le volume de nos analyses thématiques est donc très conséquent. De plus, si elles font la part belle au principe de la singularité, nous tenions à convoquer les témoignages de plusieurs participants. Au-delà des convergences de thèmes qui existent entre les personnes interrogées, il y a une véritable richesse thématique propre à chacun.

Ajoutons que pour ne pas alourdir le présent document, nous avons renoncé à présenter un chapitre consacré au cadre pratique de la psychopédagogie perceptive. Nous avons ici orienté le lecteur vers l'ample littérature qui présente les spécificités des cadres d'expérience à médiation corporelle que nous proposons. Toutefois, le choix d'une présentation du rapport au sensible en forme de parcours expérientiel nous a permis de faire accéder le lecteur au champ de vécu que nous fréquentons.

La deuxième critique portera sur l'angle choisi pour éclairer la question de la relation de couple. Nous avons opté pour un angle multidisciplinaire et généraliste. Dans une étude ultérieure, il serait important d'apporter des éléments précis sur les dynamiques relationnelles à l'œuvre et les enjeux du couple, ouvrant ainsi sur une perspective non plus simplement formative mais clinique. La littérature évoquée dans ce mémoire apporte des éléments en ce sens même si ce ne sont pas ces points que nous avons retenus dans notre exposé.

Autre limite de notre étude, la formulation des objectifs ainsi que le choix de l'analyse thématique n'incitaient pas un fort mouvement de théorisation. Notre recherche – exploratoire, rappelons-le – répondait davantage à une préoccupation descriptive. Selon nous cependant, la connaissance générée vient apporter un premier éclairage très appréciable sur la question de l'expérience de la relation de couple telle qu'elle est vécue par des personnes engagées dans une démarche au contact du sensible.

Perspectives

En direction de nouveaux projets de recherche

Nous l'avons évoqué précédemment, la dimension clinique, la compréhension des processus relationnels au sein du couple, des dysfonctionnements ainsi que des voies de passage à proposer mériterait de nouvelles enquêtes. Il deviendrait alors possible de dégager des dispositifs d'accompagnement individuels ou de groupe qui viendraient aborder directement les problématiques liées à la vie de couple. Actuellement, le champ d'intervention de la somato-psychopédagogie porte davantage sur les souffrances physiques et psychiques – les empreintes du stress – liées aux dysfonctionnements relationnels que sur les problématiques relationnelles elles-mêmes.

Autre perspective prioritaire, il s'agirait de mener une enquête auprès de couples dont l'un des deux partenaires uniquement est investi dans une démarche en relation avec le sensible. Notre expérience de formateur et de praticien nous a déjà fait voir qu'il y avait là des enjeux spécifiques qui mériteraient très largement d'être explicités.

Retour sur la psychopédagogie perceptive en tant que discipline et sur la somato-psychopédagogie en tant que profession

La psychopédagogie perceptive en tant que discipline universitaire s'inscrit dans les sciences de l'humain. Son prolongement professionnel, la somato-psychopédagogie trouve sa place dans le champ des modalités d'accompagnement formatives et soignantes. Cet ensemble de propositions théoriques et de méthodologies pratiques évolue rapidement.

Concernant la psychopédagogie perceptive, nous tenons à rappeler qu'historiquement, dans la demande faite au Ministère Portugais des Sciences et de l'Enseignement Supérieur en vue de l'ouverture d'un mestrado portant sur la formation et la recherche autour d'une psychopédagogie du rapport au corps et au mouvement, cette discipline a été présentée explicitement comme **une formation à la dimension perceptive des interactions humaines**. C'est d'ailleurs cette proposition qui a amené la commission ministérielle à recommander le qualificatif de psychopédagogie « perceptive » pour désigner ce qui, en 2003, était encore une discipline émergente. Notre étude rend donc honneur à la définition fondatrice de la discipline dans laquelle elle

s'inscrit puisqu'elle a fait la part belle à l'étude de l'expérience de couple, vue depuis le fond perceptif spécifique à notre approche, c'est-à-dire organisé autour du mouvement interne.

Concernant la somato-psycho-pédagogie elle-même, d'une approche visant à rétablir une santé somato-psychique, nous sommes aujourd'hui passés à l'ère de l'accompagnement du renouvellement des modalités d'être des personnes. De plus en plus de patients/apprenants prolongent d'ailleurs leur parcours dans un projet de transformation. Dans ce cadre, s'intéresser à la vie en relation semble incontournable car le renouvellement du moi transforme non seulement le rapport à soi mais aussi le rapport aux autres et au monde.

Pour le praticien du futur – et ce futur est à nos portes, à la prise en compte des tensions et souffrances dont le corps se fait l'écho s'ajoutera l'écoute des éléments du contexte de vie qui peuvent influencer la santé et l'équilibre des personnes. Dans ce registre, les problématiques relationnelles se retrouvent au premier plan des préoccupations mentionnées.

Dans son accompagnement des personnes, la somato-psycho-pédagogie ne se posait pas jusqu'ici en spécialiste des enjeux liés aux dynamiques interpersonnelles quotidiennes. La psychologie, la psychothérapie et la psychanalyse par exemple, ont fait de ce champ l'un de leur domaines de prédilection. Jusqu'à ce jour, la psycho-pédagogie perceptive investissait principalement **la formation de soi sur la base d'une rencontre extra-quotidienne avec ses potentialités perceptives, réflexives et comportementales**. La question du **transfert de ces aptitudes une fois activées vers les situations de vie des personnes** – l'expérience de la relation de couple en est un exemple – est donc un champ d'accompagnement qui mérite aujourd'hui d'être développé dans notre approche. Notre recherche constitue une avancée dans ce territoire encore peu balisé.

Nous terminerons nos réflexions en nous affirmant en tant que courant proposant un humanisme sensible et s'inscrivant résolument dans les enjeux de son époque. Il y a quelques décennies, en alternative au mariage, les personnes vivant en couple se voyaient proposer une figure nouvelle : « l'union libre ».

Aujourd'hui, dans la quête de modalités relationnelles renouvelées, nous serions tentés de proposer les bases d'une « **union sensible** ». Si nous devons esquisser le projet fondateur qui anime ici les partenaires en présence, celui-ci tiendrait en ces deux propositions :

- **devenir libre d'être soi en présence de l'autre ;**
- **permettre à l'autre de devenir lui-même près de soi.**

Il y aurait beaucoup à dire sur les éléments de liberté et de devenir évoqués dans cette proposition et qui ne peuvent être envisagés qu'à la lumière de l'enseignement tiré du rapport au sensible. Notre recherche en a esquissé des grandes lignes.

Quoiqu'il en soit, à **partir du rapport au sensible, le projet reste d'apprendre à « cheminer vers soi »** (Josso, 2001), **puis à « cheminer vers l'autre pour enfin découvrir comment cheminer ensemble »** (Bois, 2008).

TABLE DES MATIERES

Remerciements.....	2
PREMIERE PARTIE : CONTEXTUALISATION ET PROBLEMATIQUE.....	4
CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	5
CHAPITRE 2 : CONTEXTUALISATION ET PROBLEMATIQUE.....	8
Pertinence personnelle	8
Pertinence professionnelle	9
Pertinence sociale	10
Pertinence scientifique	14
Question de recherche.....	18
Objectifs de recherche.....	23
DEUXIEME PARTIE : CADRE THEORIQUE.....	24
Mise en place.....	25
CHAPITRE 3 : L'EXPERIENCE EN PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE.....	27
Itinéraire d'une rencontre au cœur de soi.....	27
Approfondissement de la notion de renouvellement du moi.....	48
CHAPITRE 4 : AUTOUR DE LA RECIPROCITE ACTUANTE.....	51
La réciprocité en psychopédagogie perceptive : une source d'inspiration pour les relations quotidiennes	51
La réciprocité actuante : une modalité d'échange fondée sur une subjectivité corporéifiée	53
La réciprocité actuante : vers une « fusion défusionnée ».....	58
La réciprocité actuante et quelques enjeux d'apprentissage.....	60
CHAPITRE 5 : DEMARCHE DE RENOUVELLEMENT DU MOI ET RELATION A L'ALTERITE..	63
Les possibilités d'un surinvestissement du moi	64
La question de l'altérité	71
CHAPITRE 6 : LA RELATION DE COUPLE	76
Données sociologiques	76
<i>La relation amoureuse</i>	79
<i>Les différents types de liens porteurs d'amour</i>	84
<i>Les mécanismes fondamentaux à l'œuvre dans la formation du couple et dans son devenir ?</i>	87
<i>Évolution du couple au fil des siècles</i>	91
Ensemble et pourtant seuls : vers de nouveaux questionnements	98
En lien avec l'essentiel et pourtant ensemble.....	101
TROISIEME PARTIE : CHAMP EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE	105

CHAPITRE 7 : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE	106
La méthodologie qualitative	106
La posture de praticien-chercheur	108
Le paradigme compréhensif et interprétatif.....	109
Une méthodologie d’inspiration phénoménologique.....	109
La méthode de recherche heuristique	109
Une posture herméneutique dans l’analyse qualitative	111
CHAPITRE 8 : DEVIS METHODOLOGIQUE	112
Les participants de la recherche	112
La collecte des données : l’entretien de recherche	113
La méthode d’analyse des données	117
QUATRIEME PARTIE : ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES	130
CHAPITRE 9 : ANALYSE THEMATIQUE CAS PAR CAS	131
Analyse thématique de l’entretien avec Wendy.....	131
<i>Première conclusion : que pouvons nous apprendre de cette recherche ?</i>	140
Analyse thématique de l’entretien avec Philippe.....	141
Analyse thématique de l’entretien avec Thierry	159
CHAPITRE 10 : DISCUSSION FINALE.....	188
Premiers constats.....	188
Découvertes et apprentissages	191
CHAPITRE 11 : CONCLUSION.....	201
Retour sur la question de recherche et sur les objectifs	201
Limites de la recherche	202
Perspectives.....	204
TABLE DES MATIERES	207
LISTE DES TABLEAUX.....	209
LISTE DES FIGURES.....	210
LISTE DES ARBRES THEMATIQUES.....	211
BIBLIOGRAPHIE	212

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : La découverte du mouvement interne	30
Tableau 2 : La reconnaissance des qualités du mouvement interne	32
Tableau 3 : La dynamique de la rencontre avec le mouvement interne	35
Tableau 4 : Évolution des différents statuts du corps dans l'expérience	39
Tableau 5 : La réciprocité actuante : une source d'inspiration pour la vie quotidienne	53
Tableau 6 : La réciprocité actuante : un unifiant entre les personnes en présence ..	56
Tableau 7 : Vers une fusion défusionnée	59
Tableau 8 : La réciprocité actuante et quelques enjeux de son apprentissage.....	61
Tableau 9 : Vers un nouveau mode relationnel	96
Tableau 10 : Les différences entre Thème et Catégorie d'après (Large, 2007).....	120
Tableau 11 : Les différences entre Thème et Rubrique d'après (Large, 2007).....	121
Tableau 12 : Extrait du relevé des thèmes de l'entretien de Thierry	125
Tableau 13 : Extrait de l'arbre thématique sur le renouvellement du rapport à l'amour	127
Tableau 14 : Relevé des thèmes de l'entretien de Wendy	131
Tableau 15 : Relevé des thèmes de l'entretien de Philippe	141
Tableau 16 : Relevé des thèmes de l'entretien de Thierry	159

LISTE DES FIGURES

- Figure 1 : la spirale processuelle du rapport au sensible 43
- Figure 2 : Dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au sensible.47

LISTE DES ARBRES THEMATIQUES

Le rapport au sensible - une relation intra-personnelle d'exception.....	167
Le rapport au sensible - une relation intra-personnelle d'exception (suite).....	168
Les mécanismes stéréotypés à l'œuvre dans le couple : une réalité.....	176
La relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes	186
La relation au sensible en tant qu'expérience riche de découvertes	187
Le renouvellement du rapport à l'amour	193
Le renouvellement du rapport à l'amour	194
L'évolution du projet de vie au contact du sensible	199
Les affinités d'un instant et la relation de couple.....	202
Les affinités d'un instant et la relation de couple.....	203
La relation de couple – opportunité de soutien réciproque dans la démarche de transformation	207
L'expérience du couple - une ouverture à l'infinie richesse des possibles de l'engagement	210
Le rapport à soi, le rapport à l'autre, le rapport à la solitude et à la liberté	213
Le rapport à soi, le rapport à l'autre, le rapport à la solitude et à la liberté	214

BIBLIOGRAPHIE

- Albarello L. (2004). *Devenir praticien-chercheur*, De Boeck (Bruxelles).
- Alberoni F. (1995). *L'amitié*, Pocket (Paris).
- Alberoni F. (2005). *Je t'aime – Tout sur la passion amoureuse*, Plon, Pocket (Paris).
- Alquié F. (1966). *L'expérience*, PUF (Paris).
- Amar Y. (2005). *L'Effort et la Grâce*, Albin Michel(Paris).
- André C., Lelord F. (2002). *L'estime de soi*, Odile Jacob Poche (Paris).
- Anzieu D. (1996). *Créer, détruire*, Coll. Psychismes, Dunod (Paris).
- Apréa C. (2007). *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*, Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Austry D., Berger E. (2000). *Le mouvement : action et sensation*, Coll. Les cahiers de la mdb, Éditions point d'appui, Paris.
- Badinter E. (1985). *L'un est l'autre – Des relations entre hommes et femmes*, Odile Jacob, (Paris).
- Barbier, R. (1994). Le retour du sensible en sciences humaines, *Pratiques de formation : Microsociologies*, n°28, Université Paris VIII, pp. 97-118.
- Barbier, R. (1996). *La recherche action*, Paris : Anthropos.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale*, Paris : Anthropos.
- Bensaid C., Leloup J.-Y. (2005). *Qui aime quand je t'aime ? De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre*, Albin Michel (Paris).
- Berger E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états*, Éditions Point d'Appui, Paris.
- 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'adultes*, Mémoire de D.E.A., Université Paris VIII (St-Denis).
- Berger E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* In C. Delory-Momberger (dir.), *Pratiques de formation : corps et formation*, n° 50, décembre 2005, Université Paris VIII, pp. 51- 64 (St Denis).
- Berger E., Bois D. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somatopsychopédagogique, in *Réciprocités*, N° 1, Éditions Point d'Appui et CERAP-UML, consultable sur www.cerap.org.

- Bois D. (2006). *Le moi renouvelé : introduction à la somato-psychopédagogie*, Point d'appui (Paris).
- Bois D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo cognitif à médiation du corps sensible*, Thèse de Doctorat Européen, Université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lópes Górriz.
- Bois D. (2008). *Réflexions autour de la vulnérabilité*, séminaire de formation du 3 au 6 avril 2008, École supérieure de somato-psychopédagogie, Paris (non publié).
- Bois D., Austry D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible, in *Réciprocités*, N° 1, Éditions Point d'Appui et CERAP-UML, consultable sur www.cerap.org.
- Bouchet V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*, Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourhis H. (2007a). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, Thèse de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourhis H. (2007b). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, dans Humpich M., Bois D. (éds) (2008). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*, à paraître aux éditions point d'appui.
- Buber M. (1969). *Je et Tu*, Aubier (Paris).
- Calmé N. (Sous la direction de), (2000). *Être à deux ou les traversées du couple*, Coll. Espaces libres, Albin Michel (Paris).
- Chaumier S. (2004) *La déliaison amoureuse – De la fusion au désir d'indépendance*, Petite bibliothèque Payot (Paris).
- Comte-Sponville A. (2002). *Présentations de la philosophie*, Livre de poche.
- Corneau G. (2000). Fuis-moi, je te suis, suis-moi, je te fuis : le couple impossible, dans Calmé N. (Sous la direction de), *Être à deux ou les traversées du couple*, Coll. Espaces libres, Albin Michel, pp. 105-124 (Paris).
- Courraud C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*, Thèse de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud-Bourhis H. (2005). *Biomécanique sensorielle & biorythmie*, Éditions Point d'Appui, Paris.
- Courtine-Denamy S. (2004). Altérité, in *Encyclopaedia Universalis*, version 9, édition électronique.
- Craig, E.-P. (1978). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, la thèse doctorale de l'auteur, *The heart of the teacher*, a

- heuristic study of the inner world of teaching* », Boston University Graduate School of Education, trad. Ali. Haramain, automne 1988.
- Dagot D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*, Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Duprat E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*, Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Delory-Momberger, C. (2005). Présentation du numéro, in Delory-Momberger C. (dir.), *Pratiques de formation : corps et formation*, n° 50, décembre 2005, Université de Paris VIII, pp. 7-23 (Paris).
- Dépelteau F. (2005). *La démarche d'une recherche en sciences humaines*, 4^{ème} édition, De boeck (Québec).
- Depraz N. (1999). *Husserl*, Armand Colin (Paris).
- De Singly F. (2004). *Le soi, le couple et la famille*, Nathan, Pocket (Paris).
- De Singly F. (2000). *Libres ensemble*, Nathan (Paris).
- Desjardins A. (2000). La fête de la nouveauté, dans Calmé N. (Sous la direction de), *Être à deux ou les traversées du couple*, Coll. Espaces libres, Albin Michel (Paris), pp. 105-124.
- Dilthey W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes, T. I, Cerf (Paris).
- Druet J.-P. (2007). *Nouveaux couples, nouvelles familles*, Vidéo-conférence, Les amphis de France 5, Université Nancy 2.
- Gadamer H.-G. (1960). *Vérité et méthode : les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*, Seuil (Paris).
- Gendlin E. (1984). *Focusing : au centre de soi*, Le Jour (Montréal).
- Giorgi A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines, In Poupart J. et alii (éds.), *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Gaëtan Morin (Montréal), pp. 341-363.
- Giorgi A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences, *Nursing Science Quarterly*, 18(1), pp. 75-82.
- Grawitz M. (1990). *Méthodes des sciences sociales*, Dalloz (Paris).
- Hamel J. (2000). À propos de l'échantillon : de l'utilité de quelques mises au point, *Recherches qualitatives*, Vol. 21, pp. 3-20.
- Hefez S., Laufer D. (2002). *La danse du couple*, Coll. Pluriel, Hachette Littératures (Paris).
- Houde R. (2002). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*, 3^e éd., Gaëtan Morin (Québec).

- Humpich J. (2007). *Psychopédagogie perceptive et expérience de l'implication*, Thèse de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Humpich M. (2006). *Éléments d'analyse qualitative*, Université Moderne de Lisbonne (non publié).
- Humpich M. (2007). *Quête de sens et accomplissement de l'être humain*, dans Humpich M., Bois D. (éds) (2008). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*, à paraître aux éditions point d'appui.
- Humpich M., Bois D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative, *Recherches qualitatives*, Collection hors série « Les actes », n° 3, Actes du 1^{er} Colloque International francophone sur les méthodes qualitatives, Université Paul Valéry, Montpellier III, 27-29 juin 2006, p. 461-489.
- Husserl, E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie, Vol. I*. Paris : Gallimard.
- Josso, M.-C. (1991a). *Cheminer vers soi*, L'âge d'homme (Lausanne).
- Josso C. (1991b). *La formation expérientielle des adultes*, L'expérience formatrice : un concept en construction, In B. Courtois et G. Pineau (Ed.), *La documentation française*, p. 191-200 (Paris).
- Josso. C. (2001). *Éducation et sagesse*, Histoire de vie et sagesse : la formation comme quête d'un art de vivre, In Collection Question de, N° 103, Albin Michel (Paris).
- Josso C. (2007). *Histoires de vie et visages de l'accomplissement*, dans Humpich M., Bois D. (éds) (2008). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*, à paraître aux éditions point d'appui.
- Kaufmann J.-C. (1993). *Sociologie du couple*, (4^e éd, 2007), Coll. Que sais-je ?, PUF (Paris).
- Kaufmann J.-C. (2004). *L'invention de soi : une théorie de l'identité*, Armand Colin (Paris).
- Kaufmann J.-C. (2007). *Agacements : les petites guerres du couple*, Armand Colin (Paris).
- Lamboy B. (2003). *Devenir qui je suis : une autre approche de la personne*. Desclée de Brouwer, Paris.
- Lamboy B. (2008). Au corps de l'expérience par le *focusing* : vers l'accomplissement de l'être, dans Humpich M., Bois D. (éds) (2008). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*, à paraître aux éditions point d'appui.
- Laplanche J., Pontalis J.-B. (sous la direction de Daniel Lagache) (2002), *Vocabulaire de la psychanalyse*, 3^e éd., Quadrige/PUF, Paris.
- Large P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*, Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

- Laemmlin-Cencig D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*, Thèse de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Laval V. (2002). *La psychologie du développement : modèles et méthodes*, Armand Colin (Paris).
- Lavelle L. (1939). *L'erreur de Narcisse*, Grasset (Paris).
- Leão M. (2002). *Le pré-mouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur : méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois*, Thèse de Doctorat, Université Paris VIII, UFR « Arts, philosophie et esthétique ».
- Le Garrec E. (1981). *Un lit à soi*. Coll. Points, Le Seuil (Paris).
- Lipovetsky G. (1983). *L'ère du vide*, Gallimard (Paris).
- Maslow, A. (1972). *Vers une psychologie de l'être*, Fayard (Paris).
- Moustakas C. (1990). *Heuristic Research : Design Methodology and Applications*, Beverly Hills : Sage.
- Moustakas C. (1994). *Phenomenological Research Methods*, Thousand Oaks : Sage.
- Morin E. (1999). L'auto-initiation (entretien avec Michel Camus), in *Mémoire du XXIe siècle : complexité et quête de sens*, n° 1, Ed. du Rocher, pp. 127-140.
- Mucchielli, A. (2004). Méthode d'analyse phénoménologique. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*, Armand Colin (Paris), pp. 191-192.
- Onfray M. (2000). *Théorie du corps amoureux : pour une érotique solaire*, Coll. biblio essais, Grasset et Fasquelle (Paris).
- Paillé P. (1991). *Procédures systématiques pour l'élaboration d'un guide d'entrevue semi-directive : un modèle et une illustration*, Communication au congrès de l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences, Colligé de textes *Fondements de l'analyse qualitative*, Automne 2007, pp. 35-54.
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative... sans gêne et sans regrets. *Recherche en soins infirmiers*, 50, pp. 60-65.
- Paillé P., Mucchielli A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin (Paris).
- Paillé P. (2004). Recherche heuristique, In A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociale*, Armand Colin (Paris), pp. 225-226.
- Paillé P. (sous la direction de) (2006). *La méthodologie qualitative : postures de recherche et travail de terrain*, Armand Colin (Paris).
- Paillé P. (2007a). La recherche qualitative : une méthodologie de la proximité, in Dorvil H. (sous la direction de), *Problèmes sociaux : théorie et méthodologie de la recherche, Tome III*, pp. 409-443.
- Paillé P. (2007b). *Exemple détaillé d'une analyse de thèmes*, Document personnel non encore publié.

- Pelt J.-M. (2000). « Nous » autour d'un projet, dans Calmé N. (Sous la direction de), *Être à deux ou les traversées du couple*, Coll. Espaces libres, Albin Michel (Paris), pp. 201-210.
- Pineau G. (1991), *La formation expérientielle des adultes*, Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation, In B. Courtois et G. Pineau (Ed.), *La documentation française*, p.29-40 (Paris).
- Rogers C. (1998). *Le développement de la personne*, Dunod (Paris).
- Roll J.-P. (1994). Sensibilités cutanées et musculaires, dans *Traité de psychologie expérimentale*, II/6, PUF, p. 521-531.
- Rosenberg S. (2007), *Le statut de la parole du sensible : la parole du sensible dans la dynamique de la relation d'aide en somato-psychopédagogie*, Thèse de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rousseau J.-J. (1966), *Émile ou de l'éducation*, Garnier Flammarion (Paris).
- Salomon P. 2000). *Être à deux ou les traversées du couple*, L'émergence du couple androgyne, dans Calmé N. (Sous la direction de), 2000, Coll. Espaces libres, Albin Michel, pp. 48-78 (Paris).
- Salomon P. (2005). *Bienheureuse infidélité*, Albin Michel, Coll. Le livre de poche, (Paris).
- Singer C. (2000). *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Albin Michel (Paris).
- Tolle E. (2005). *Nouvelle terre : l'avènement de la conscience humaine*, Ariane, Outremont (Québec).
- Van Manen M. (1990). *Researching Lived Experience*, SUNY Press (New York).
- Vermersch P. (1997). Questions de méthode : la référence à l'expérience subjective, *Alter*, vol. 5, pp. 121-136.
- Vermersch P. (1999). Pour une psychologie phénoménologique, *Psychologie Française*, vol. 44, 1, pp. 7-19.

ANNEXES
