



Université Fernando Pessoa

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

Rapport au corps sensible et autonomie

**Evolution du sentiment d'autonomie chez des personnes
expertes de la Somato-psychopédagogie**

Marie-Noëlle Durand

Porto, 2012



Université Fernando Pessoa

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

Rapport au corps sensible et autonomie

**Evolution du sentiment d'autonomie chez des personnes
expertes de la Somato-psychopédagogie**

Directeur: Prof. Dr. Marc Humpich

Marie-Noëlle Durand

Porto, 2012

Abstract

Ce mémoire est une réflexion autour des caractéristiques du sentiment d'autonomie et de son évolution pour des sujets en formation d'eux-mêmes au contact de la psychopédagogie perceptive. Cette exploration est réalisée sous l'angle de la relation au Mouvement Interne, fondement du paradigme du Sensible dans lequel s'inscrit la psychopédagogie perceptive. La partie théorique situe le contexte de cette recherche dans un questionnement sur les possibles et le sens d'un devenir autonome de l'être humain et sur la vision de la psychopédagogie perceptive en ce qui concerne la possibilité de renouvellement de l'être humain. La posture épistémologique déployée est celle de praticien-chercheur qui adopte une méthode heuristique. L'analyse qualitative est menée à partir d'entretiens auprès de quatre personnes expertes de la psychopédagogie perceptive et se déroule en un récit thématique puis un mouvement herméneutique cas par cas, base sur laquelle est effectué un mouvement herméneutique transversal qui fait l'objet d'une discussion en écho avec le champ théorique. Les résultats de ce mémoire montrent l'impact du rapport au corps sensible sur le sentiment d'autonomie d'un être humain.

Resumo

Esta dissertação constitui uma reflexão acerca das características do sentimento de autonomia e da sua evolução junto dos sujeitos em formação, deles próprios, em contacto com a psicopedagogia perceptiva. Esta exploração é feita sob o ângulo do movimento interno, enquanto expressão da vida como ela é dada a viver nas práticas do Sensível, e enquanto base do paradigma no qual se inscreve a psicopedagogia perceptiva. A parte teórica fornece o contexto para esta pesquisa através de um questionamento sobre as possibilidades e o sentido de um ser humano se tornar autónomo, bem como sobre a visão da psicopedagogia perceptiva no que concerne a possibilidade de renovação do ser humano. A postura epistemológica desenvolvida é a do praticante-investigador e adopta uma metodologia heurística. A análise qualitativa é baseada em entrevistas junto de quatro especialistas da disciplina de psicopedagogia perceptiva e desenvolve-se numa análise temática, dando posteriormente origem a um movimento hermenêutico transversal que é objecto de uma discussão relacionada com o campo teórico. Os resultados desta investigação mostram o impacto da relação ao corpo sensível sobre o sentimento de autonomia de um ser humano.

Remerciements

C'est avec une profonde gratitude que je remercie

Danis Bois pour la puissance et l'infinie délicatesse de sa transmission, et pour sa vigilance inlassable à découvrir et rendre accessibles à tous des voies de passage vers le grand de la nature humaine.

L'équipe des chercheurs et enseignants de Point d'appui pour le travail colossal qu'ils effectuent depuis tant d'année, pour leur patience et la pertinence de leurs enseignements.

Marc Humpich pour son accompagnement fidèle et propulseur depuis le commencement.

Mes collègues d'apprentissage et de recherche, complices indispensables sur ce chemin de renouvellement de soi, parmi lesquels je compte Anne, Chloé, France et Jeanne sans la confiance desquelles ce mémoire n'existerait pas.

Tous les 'maîtres' de vie qui ont jalonné ma quête, enseignants, thérapeutes, ami(e)s fidèles, inconnu(e)s de passage.

Ma famille, compagnon et enfants, témoins accueillant et soutenant de mon effort tout au long de ces années.

Mes parents pour ce qu'ils m'ont transmis.

Et la Vie que j'ai mis si longtemps à aimer...

Sommaire

Abstract	3
Remerciements	4
Introduction - Un itinéraire personnel	8
Première partie	12
Problématisation	12
Cadre théorique	12
Chapitre 1	13
Problématisation	13
1.1. Pertinences	13
1.1.1 Pertinences personnelles	13
1.1.2. Pertinences professionnelles	16
1.1.3. Pertinences sociales et scientifiques	19
1.2. Question et objectifs	22
Chapitre 2	27
Cadre théorique	27
2.1. Inscription historique de la notion d'autonomie	28
2.1.1 Autonomie et libération d'une instance divine toute puissante	28
2.1.2 Autonomie et liberté parmi les hommes, dans la société	28
2.2. Inscription socioculturelle de l'autonomie	29
2.3. Accompagnement et autonomie	30
2.3.1. Psychothérapies	30
2.3.2. Accompagnement et formation pour adulte	37
2.4. Autonomie et biologie	40
2.5. Zoom sur les neurones miroirs et la question du mimétisme	42
2.6. « Les héros de la sagesse »	45
2.7. Quelques réflexions de la philosophie morale	46
2.8. Autonomie et psychopédagogie perceptive	49
2.8.1. Le mouvement interne	51
2.8.2. Les effets du MI – La spirale processuelle du rapport au Sensible	52
2.8.3. La potentialité	54
2.8.4. Une question de rapport	55
2.8.5. L'extra-quotidienneté	56
2.8.6. La neutralité active	57

Deuxième partie	58
Posture épistémologique.....	58
Méthodologie de recherche	58
Chapitre 3	59
Posture épistémologique.....	59
3. Devis épistémologique.....	59
3.1. Contexte	59
3.2. La recherche qualitative.....	60
3.3. Praticien-chercheur et praticien chercheur du Sensible	61
3.3.1. Praticien-chercheur	61
3.3.2. Praticien-chercheur du Sensible.....	63
Chapitre 4	65
Méthodologie	65
4.1. Méthodologie de recueil des données	65
4.1.1. Les participants à la recherche	65
4.1.2. Le recueil des données	68
4.2. Méthodologie d'analyse des données	71
4.2.1. Relevé des thèmes et classification en catégories.....	71
4.2.2. Récit thématique cas par cas	73
4.2.3. Mouvement herméneutique cas par cas puis transversal	73
4.2.4. Discussion finale.....	73
Troisième partie.....	74
Analyse et interprétation des données	74
Chapitre 5	75
5. 1. Récit thématique cas par cas : l'exemple de Jeanne	75
5.1.1 Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI.....	75
5.1.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement.....	76
5.1.3. Apprentissage ou maintien de la relation au MI – relation aux enseignants	80
5.1.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance.....	81
5.1.5. Transformations de son corps, de sa psyché, de ses manières d'être, gains d'autonomie	82
5.1.6. Sentiment d'autonomie à l'heure actuelle.....	85
5.2. Mouvement herméneutique cas par cas	86
5.2.1. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Jeanne	86

5.2.2. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien France	90
5.2.3. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Anne	96
5.2.4. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Chloé	99
5.3. Mouvement herméneutique transversal et amorce d'interprétation.....	104
5.3.1. Des vécus initiateurs de nouveautés perceptives	104
5.3.2. L'autonomie du MI, un enseignement	107
5.3.3. De nouveaux repères internes et des outils de relation à son intériorité.....	108
5.3.4. Transformations du sentiment d'autonomie	110
5.3.5. Défis et voies de passage	113
Chapitre 6	115
Discussion	115
Conclusion.....	128
Bibliographie.....	134
Annexes.....	141
Annexe 0 : La spirale processuelle du rapport au sensible.....	142
Annexe 1 : Guide d'entretien	143
Annexe 2 : Verbatim et récit de France.....	146
A.2.1. verbatim	146
A.2.2. Catégorisation et thématisation du verbatim de France	197
A.2.3. Récit thématique de France.....	201
Annexe 3 : Verbatim et récit thématique de Anne	217
A.3.1. Verbatim de Anne	217
A.3.2. Catégorisation et thématisation de Anne	237
A.3.3 Récit thématique du verbatim d'Anne	239
Annexe 4 : Verbatim et récit thématique de Jeanne	249
A.4.1. Verbatim de Jeanne	249
A.4.2. Catégorisation et thématique du verbatim de Jeanne.....	270
A.4.3. Récit thématique de Jeanne.....	273
Annexe 5 : Verbatim et récit thématique de Chloé	284
A.5.1. Verbatim.....	284
A.5.2. Catégorisation et thématisation du verbatim de Chloé	306
A.5.3. Récit thématique de Chloé	308

Introduction - Un itinéraire personnel

« A celui qui rampe douloureusement vers elle la vérité préférera toujours celui qui va au cinéma parce que il en a envie » (S. Jourdain)

L'autonomie s'est imposée à moi comme thème de recherche, accompagné de réminiscences, d'interrogations, comme l'écho d'une rumeur lointaine, d'un sourd questionnement ancré dans ma vie personnelle, professionnelle et associative.

Cette question de l'autonomie parcourt également l'actualité socioculturelle de notre époque, jusqu'à être suggérée sur les frontispices de nos édifices institutionnels français sous la forme « liberté, égalité, fraternité », comme une aspiration conjointe à celle de l'altérité.

Dans mon histoire personnelle, l'autonomie, ou son absence, ont marqué quelques situations qui ont fonctionné comme des moments fondateurs ou des déclencheurs d'un questionnement autour de cette notion. Durant l'été 2009, par exemple, à l'occasion d'un stage animé par Danis Bois, une intuition soudaine m'a laissée perplexe : « ma trajectoire est une trajectoire d'autonomie ». Depuis, cette pensée intime et jaillissante, ce fait de connaissance, m'habite et me questionne.

Cette notion d'autonomie m'évoque également deux expériences personnelles diamétralement opposées vécues à une vingtaine d'années l'une de l'autre. Je vécus la première dans ma vie quotidienne, vers 35 ans, lorsque deux évènements anodins m'ont ébranlée si profondément qu'il me fallut quelques 25 années pour que leurs dernières traces émotionnelles se dissolvent, lors d'une méditation. Deux cadeaux que l'on m'offrait, à quelques mois d'intervalle, une voiture (la mienne était prête à rendre l'âme !), puis un cheval (j'habitais depuis peu en pleine campagne, dans une ancienne ferme !), que je refusais dans un dilemme totalement incompréhensible pour moi à l'époque, prise entre une envie concrètement réalisable qui m'aurait apporté joie, confort, beauté, et une peur terrible sans aucun motif apparent. Deux refus que je pourrais nommer aujourd'hui choix de non-vie, ou non-choix de vie, dans l'incapacité où j'étais à l'époque de m'orienter vers ce qui était le meilleur pour moi, et qui ont fissuré une certaine représentation que je me faisais d'être une personne libre de mener ma vie avec discernement. Où donc était mon autonomie, dans cette peur et ces interrogations

déchirantes qui ont abouti à cette fuite devant la prise de responsabilité de mon désir ? Dans l'inconscience où j'étais des enjeux réels de ces événements ? Or, « *qu'est-ce que la conscience ?* », questionne Donnars, « *c'est l'éveil de l'être à son état, c'est-à-dire la Présence. Qu'est-ce qui nous a empêchés d'être dans la justesse ? C'est le manque de discernement, la confusion intime d'une âme écartelée entre des désirs et des craintes multiples et contradictoires, des scotomisations, des refoulements, des forclusions, une âme dans laquelle la Présence a bien du mal à s'apparaître à elle-même* » (1998).

Nous reviendrons sur cette notion de présence à soi et/ou en soi comme lieu d'émergence de sens et d'orientation d'action, notion qui imprègne nombre de philosophies et traditions, et qui est fondement de la psychopédagogie perceptive, champ de la somato-psychopédagogie (Bois, 1989, 2006, 2009 ; Berger, 2006) et de la fasciathérapie (Bois, 1984 ; Bois, Berger, 1989 ; Bois, 2009 ; Courraud, 1999 ; Eschalier, 2005) dans lequel s'inscrit cette recherche.

Hors ces deux moments, et bien d'autres de ma vie quotidienne, où je me sentais prisonnière de forces internes contradictoires paralysantes, il m'est arrivé à certaines occasions, notamment lors de mises en situation en somato-psychopédagogie, d'éprouver un sentiment de liberté infinie, dans un espace illimité, sans autre repère qu'une absolue confiance. La deuxième expérience personnelle que je souhaite mentionner ici reste aujourd'hui encore gravée en moi ; elle fut fondatrice d'une ouverture possible en matière de vécu de l'autonomie. Ce fut une sorte de flash lors d'un cours dispensé par D. Bois, ce que je nomme une « vision sensible » car à la fois visuelle, sensorielle, affective et signifiante, telle la vivance simultanée de deux situations antagonistes. Cela me fit voir et vivre deux manières d'être opposées, l'une où je cherchais désespérément à comprendre les choses dans leurs irréductibles contradictions en tentant de les faire entrer dans un espace ressemblant à une prison, enfermée dans une réflexion purement mentale, dans une crispation froide et malheureuse, l'autre où je vivais les choses, apprenant leur sens émergeant dans l'instant de leur actualisation, où j'avais dans un espace infini, de marche en marche d'un escalier, marches qui se créaient puis s'effaçaient au fur et à mesure de mon avancée, avec un sentiment de liberté, de joie et d'une confiance absolues.

N'avais-je pas entrevu à cet instant le fonctionnement que je vivais depuis tant d'années et qui m'avait menée autrefois à refuser voiture et cheval, car cela ne rentrait pas dans les « possibles » de mes croyances, et que je n'étais pas suffisamment en prise avec mon désir, d'une part, et, d'autre part, ce que pourrait être une posture d'autonomie, en lien avec le corps sensible décrit par la psychopédagogie perceptive, ce corps animé du « mouvement interne »,

force autonome par rapport à la volonté humaine, dont la fréquentation modifie le rapport que la personne vit avec elle-même, son corps, les autres, ses représentations ? (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Berger, 2006) Une posture de liberté dégagée de la peur et des représentations figées, bénissant les contraintes et les contradictions considérées non plus comme des prisons, mais comme des opportunités de propulsion, des appuis d'exploration, sans autre attente que vivre dans l'instant ce qui est là, émerveillé par la vie ? Utopie ? Idéal ? Ou pressentiment d'un possible à vivre autrement qu'en instants fugaces ? Ou entrelacement possible de deux réalités contradictoires, sensation et réflexion, contrainte et liberté, volonté et non vouloir, action et non-action etc., perçues à priori inconciliables en une troisième posture « *dialogique comme association d'instances à la fois complémentaires et antagonistes* » (Morin, 1994, 2008, p.75) ?

Quels liens puis-je faire aujourd'hui entre ces perceptions et ce que je vis de mon autonomie au quotidien ? Comment s'est-elle transformée au cours de ces années passées à expérimenter les outils de la somato-psychopédagogie (Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Bourrhis, 2009) ? Quelle évolution de mon être au monde ai-je pu observer au fil des ans en ce qui concerne mon sentiment d'autonomie ? Quelle relation y a-t-il entre le lien de plus en plus profond avec mon « corps sensible » et ces fulgurances qui se sont données à moi, généralement en situation d'exploration de mon rapport au Sensible (Bois, 2001, 2006 ; Berger, 2006 ; Bois, Austray, 2008) ? Quelles représentations avais-je de l'autonomie et en ai-je aujourd'hui ? Comment mes collègues chercheurs vivent-ils leur rapport à l'autonomie au contact du Sensible ? ...Et bien d'autres questions encore....

Si je peux constater une évolution bienfaisante du sentiment d'autonomie chez moi et chez mes collègues, j'éprouve d'autant plus le besoin de comprendre la nature de ce sentiment d'autonomie et les processus d'autonomisation en jeu. Pour ma vie personnelle, certes, mais également dans le cadre de ma vie professionnelle et associative d'accompagnement de la personne en transformation, en tant que somato-psychopédagogue ou animatrice de groupe de soutien aux personnes endeuillées. Ne s'agit-il pas d'accompagner des personnes à retrouver leurs propres repères, à devenir ou redevenir autonomes ? De leur permettre d'entrer à nouveau « *dans le mouvement du monde* » pour y retrouver leur place, comme le suggère Roustang (2000, p. 209), et leur capacité d'action ?

Quant au contexte culturel d'injonction à l'autonomisation, l'individualisation, la créativité, il justifie d'autant plus une recherche sur ce thème que le rapport au corps est rarement présent dans les méthodologies d'autonomisation proposées en sciences humaines et sociales.

Dans les pages qui suivent, voici comment se déroulera l'exposé de ma recherche :

En première partie

Au chapitre 1 : je justifierai en quoi cette recherche est pertinente sur les plans personnel, professionnel, social et scientifique et j'exposerai ma question de recherche ainsi que les objectifs que je souhaite atteindre.

Au chapitre 2 : je serai amenée à interroger certains champs conceptuels dans lesquels se pose la question de l'autonomie : les champs historique, socioculturel, de l'accompagnement (psychologie et formation pour adulte), de la biologie et des neurosciences, et, après un court détour par la philosophie morale, le champ de la psychopédagogie perceptive (PPP).

En deuxième partie

Au chapitre 3 : j'exposerai ma posture épistémologique. Ma recherche est une recherche qualitative, et, au vu des expériences citées dans l'introduction et du contexte où elle s'inscrit, je l'aborderai en tant que praticienne chercheuse, impliquée en deuxième personne sur les plans personnel, professionnel et social.

Au chapitre 4 : je justifierai ma méthodologie de recherche, dont le matériau sera l'interview de quatre personnes utilisant depuis un certain temps les outils de la PPP.

En troisième partie

Au chapitre 5 : j'effectuerai dans un premier temps une analyse thématique puis un mouvement herméneutique pour chaque verbatim d'entretien. Dans un deuxième temps j'ébaucherai une interprétation en effectuant un mouvement herméneutique transversal.

Au chapitre 6 : s'ensuivra une synthèse en forme de discussion avec le champ théorique.

Et je terminerai par une conclusion vérifiant en quoi les objectifs de la recherche ont été atteints, quelles faiblesses sont à relever dans le déroulement de cette recherche, et quelles perspectives ouvrent les résultats obtenus.

Première partie

Problématisation

Cadre théorique

Chapitre 1

Problématisation

1.1. Pertinences

1.1.1 Pertinences personnelles

« Si savoir c'est parier sur la répétition des choses, non-savoir sera miser sur la capacité du réel à m'émerveiller en suscitant du nouveau. Simple question de regard...Si pouvoir, c'est commander au réel, non-pouvoir sera lui obéir ; non comme l'esclave qui se soumet, mais comme le marin obéit aux éléments pour y tracer sa route, dans une synthèse harmonieuse de réceptivité respectueuse et d'action résolue ». (Marquet, D.)

J'ai le souvenir de cette tension qui me poussait la nuit, enfant, tapie sous mes draps et éclairée par une lampe de poche, à dévorer les livres « interdits » de la bibliothèque familiale, avec un besoin impératif de « savoir ». Je voulais savoir comment fonctionnaient le monde et les humains, pour « pouvoir » y trouver ma place, enragée de mon impuissance à me sentir exister, m'imbibant d'un pseudo savoir sur les choses doublé de croyances religieuses érigées en certitudes, et bien incapable de faire le lien avec ce que m'enseignait le quotidien de ma vie. Je me sentais prisonnière des injonctions parentales, religieuses, éducatives, impuissante même à reconnaître mes propres aspirations.

Devenue adulte, j'ai eu l'impression d'être autonome, ce qui pour moi était synonyme d'indépendance. Je me croyais libre de mes pensées et de mes actes, je gagnais ma vie, ne dépendant de personne sur ce plan, et je gérais parfaitement mon travail, ma famille, mes enfants, mes amis, mes loisirs... Je me sentais en bonne santé physique et psychique, responsable de mes actes, capable de décisions, et confiante dans la vie.

Mais je souffrais terriblement. Je ressentais un profond décalage entre ce que j'aspirais à être, en fonction d'un idéal de moi, ou d'un moi idéal, et ce que je me voyais agir, penser, éprouver. J'avais l'impression paradoxale d'une liberté extérieure et d'un emprisonnement interne m'empêchant de me déployer et me plaçant dans l'incapacité de me « relationner » réellement, tant avec l'extérieur (l'image que j'en avais était d'être enfermée dans une cage de verre, genre cabine téléphonique, coupée des autres que je voyais vivre sans pouvoir les

rejoindre), mais aussi d'avec moi-même, me sentant écartelée dans un conflit permanent entre ce que je désirais, ce que je pensais, ce que je faisais. Cette sensation de non relation était comme l'impression de n'être pas ce que je voyais de moi ou que je montrais aux autres, d'être fausse, de tricher, et j'avais comme une peur d'être démasquée tout en aspirant à être vue. Mes relations les plus intimes manquaient de simplicité, de naturel, et la relation à moi-même restait ambivalente, floue. Enfant déjà je butais, insatisfaite de ce que je percevais, me répétant « je ne suis pas que cela ! Cela que je vois de moi. Le monde, les autres ne sont pas ce que cela ! Cela que je vois d'eux ! »...

Adulte, j'ai cru être consciente de mon corps, que j'exerçais au yoga ou autres disciplines, je prenais soin de ma psyché, entre autre par l'analyse psychanalytique, mais la vie s'écoulait avec ses habitudes et ses inévitables changements sans que ne cèdent en moi une profonde détresse et une incompréhension abyssale quant à la meilleure façon de mener ma vie.

Quelle folie de se croire autonome dans ce qui n'est même pas un combat mais bien plutôt un acharnement à se débattre pour seulement survivre ! Et de surcroît en se condamnant de se sentir si misérable !

En écrivant ceci me vient l'analogie avec la vision dont j'ai fait état plus haut : dans l'une des situations, l'image de l'emprisonnement ne présente qu'un absolu besoin de comprendre, et *il n'y a pas de corps !* Juste une pensée qui butte sur l'incompréhension de la vie, enfermée dans... des représentations ?

Alors que le sentiment d'infinie liberté de l'autre situation est celle d'un *corps en mouvement*, d'un corps ressentant, percevant, pensant, actant ; d'un être humain complet, capable d'action et d'émerveillement, de renouvellement !.....

Quelques rencontres opportunes avec des méthodes de développement personnel m'ont permis d'entrevoir vers la quarantaine, enfin, les lueurs tangibles d'une possibilité de renouvellement de mon rapport à moi et au monde. Je pressentais déjà l'importance de la place du corps dans cette quête de déploiement, et me dirigeais essentiellement vers des disciplines qui le plaçaient au centre de leurs propositions, et qui toutes évoquaient peu ou prou le lien corps/psyché.

Ce travail de recherche que j'entreprends aujourd'hui est surtout le fruit de ma rencontre, il y a 16 ans, avec ce que nous nommions à l'époque la méthode Danis Bois, et qui est devenu la fasciathérapie, d'une part, et la somato-psychopédagogie, d'autre part, deux métiers du champ de la psychopédagogie perceptive.

Avais-je simplement trouvé un chemin de connaissance, ou de réconciliation avec moi-même et les autres me correspondant mieux que ceux explorés précédemment ? Une nouvelle profession à exercer ?... Ou surtout une voie particulièrement performante d'autonomisation ?....

Avec cette recherche, qui place le corps « éprouvé » au cœur de sa démarche, j'avais découvert une manière inédite de me rencontrer dans l'enceinte de mon corps, sous les mains de thérapeutes ou directement lors d'introspections ou de mouvements de gymnastique sensorielle. Je pressentais que l'unification, le sentiment d'existence que me procurait cette rencontre avec une intimité en mouvement dans les profondeurs de mon être étaient porteurs d'une promesse de transformation puissante.

Effectivement, la fréquentation assidue de cette vivance corporelle a transformé au-delà de mes espérances un mal être persistant en un bien être de fond stable, et le sentiment permanent d'être prisonnière de forces internes ou externes, dont j'étais la victime impuissante, en perception d'une liberté nouvelle et d'une adaptabilité beaucoup plus souple aux évènements. Je me ressens aujourd'hui infiniment plus vivante et appartenant à cette communauté humaine à laquelle je me sentais étrangère, et je peux me percevoir de plus en plus autonome dans mes choix, qu'ils concernent mes actes, mes pensées, mes affects. Et, paradoxalement, des contraintes qui autrefois m'apparaissaient insupportablement injustes sont devenues sources de réflexion et de propulsion plutôt que de rage et de paralysie.

Questionner le rapport à l'autonomie de personnes ayant comme moi pratiqué les outils de la psychopédagogie perceptive peut m'apporter des informations précieuses, me dévoiler des enjeux sur le sens de ma vie, me fournir des pistes de réflexions et d'orientation pour le futur, puisque « *la recherche vise le développement personnel, et non seulement la production d'un nouveau savoir* » (De Lavergne, p.32). J'ai besoin de préciser, en le confrontant à l'expérience qu'en vivent d'autres personnes, ce que recouvre ce sentiment d'autonomie dont la perception m'est évidente aujourd'hui, mais dont les contours et les contenus restent flous, de comprendre quelle en est la substance, et j'éprouve la nécessité de comprendre ce que signifie une « trajectoire d'autonomie », pour moi, bien sûr, et plus largement sur le plan existentiel de l'être humain.

Et, faisant profession d'accompagner des personnes en tant que somato-psychopédagogue (SPP), aborder la question de l'autonomie me semble fondamental, celle du thérapeute comme celle du patient, et cela interroge également la relation patient/thérapeute.

1.1.2. Pertinences professionnelles

J'ai exercé pendant 40 ans la profession d'infirmière, et développé parallèlement depuis quelques années cette nouvelle profession de SPP, en consultations individuelles et en animation de groupes.

La posture est radicalement autre entre le métier d'infirmière qui m'a amenée pendant des années à prendre en charge, à combler des manques, à être celle qui est supposée savoir ce qui est le mieux pour l'autre et pouvoir le lui fournir en soins corporels, et cette posture de SPP qui permet d'accompagner l'autre dans son processus de croissance, avec l'humilité de l'inconnaissance absolue de ce qui va émerger dans l'entrelacement de mes compétences de SPP avec le potentiel de déploiement de la personne.

Dans ma pratique d'infirmière, je me sentais prisonnière d'un système dont j'étais un rouage, certes essentiel, mais qui permettait tout au plus de proposer à l'autre des conditions optimales de « survie » sans jamais interroger le potentiel de vie inscrit au cœur de cet humain là, ni être partenaire d'une personne humaine autonome : il y avait toujours un sentiment de décalage, d'incomplétude dans mon métier, tant dans les relations que je pouvais établir d'une part avec le corps médical, d'autre part avec le corps sentant, percevant, pensant, actant de mes patients.

Où se situe la notion d'autonomie des uns et des autres dans l'acte de soigner ou celui de prendre soin ? Est-elle liée seulement à la capacité de tenir ensemble le besoin que l'un a des connaissances de l'autre et sa nécessité d'en être vu dans sa singularité et sa liberté, entrelacé au besoin de l'autre de donner ses connaissances et la nécessité d'être vu lui aussi dans sa singularité et sa liberté ? Mais est-ce bien suffisant ? Comment peut-on parler d'autonomie dans une relation par définition dissymétrique entre un soignant et un soigné ? (Paul, 2004 ; Beauvais, 2003)

C'est en tout cas la proposition que font les professions de santé aujourd'hui, lorsque la notion de « care », le prendre soin, la sollicitude, vient compléter celle de « cure », soigner pour guérir. Ses acteurs ont un mal fou à mettre en pratique le respect de l'autonomie de ceux dont ils prennent soin, à s'extraire d'un jeu de pouvoir. Jeu qui parfois, aujourd'hui, tend à se renverser en leur défaveur avec des exigences exorbitantes de patients devenus terriblement exigeants, « impatientes » (titre d'un journal de médecines dites alternatives) dans tous les sens du terme. (Brugère, 2008 ; Hennezel, 2004; Worms, 2006).

Cette difficulté que vivent les professionnels du soin me semble issue d'un terrible paradoxe, le corps étant omniprésent comme *objet* de soin mais totalement absent comme *sujet* de la relation à soi et à l'autre (Cencig, 2007 ; Duprat, 2007).

Comme ces soignants, en tant qu'accompagnante de personnes en souffrance physique ou psychique, ou en démarche de transformation, je suis aujourd'hui confrontée dans mon métier de SPP, avec un savoir faire et un savoir être bien ancrés et toujours évolutifs, aux mêmes articulations entre savoir, non savoir, pouvoir possible sur l'autre, impuissance devant l'autre, attentes vis-à-vis de moi et de moi vis-à-vis de l'autre, des contradictions qui m'obligent à des réajustements constants, à des mises à jour permanentes de mes intentions et de mon attention.

Mais je peux constater l'évolution fondamentale qui, en transformant mon rapport à moi, a radicalement changé mon rapport à ceux dont je prends soin. Mon projet n'est plus de devoir les « remettre sur pied », ou d'adoucir au maximum la fin de leur vie, mais c'est de les mettre en contact avec ce qui les anime, de créer les conditions favorables au déploiement de leurs potentiels, qu'ils soient de guérison, d'expression, de croissance, ou de transformation. Les conditions optimales pour leur permettre de devenir toujours plus « autonomes ». Cette posture fait partie de mon métier de SPP, mais également de mon engagement de bénévole accompagnante au sein de l'association JALMALV (jusqu'à la mort accompagner la vie), autant lors d'accompagnement de personnes en fin de vie que de personnes en deuil.

Cette nouvelle attitude professionnelle et bénévole est le fruit d'un changement profond du rapport à mon corps, du rapport au corps. Le corps, le mien et celui des autres, n'est plus seulement aujourd'hui un corps objet que je possède et/ou dont je prends soin. Il est devenu avant tout un corps sujet, vers lequel je pose mon attention, avec lequel je dialogue, posture radicalement autre. Ce n'est plus un corps dont il suffit d'« entretenir la forme », mais un corps « habité » d'une intériorité vivante qui demande à se déployer dans sa splendeur...un corps « sensible », ou potentiellement sensible, un corps à vivre d'où émerge du sens dans les trois significations de ce mot : sensation, signification, orientation.

Le projet de croissance de l'humain, de son devenir en sujet autonome est commun à nombre de professions, dans tous les types de relation thérapeutique et/ou pédagogique, et la question du devenir de l'autonomie du patient, de l'élève, de l'apprenant sont cruciales pour un professionnel qu'il soit thérapeute, pédagogue, accompagnant, ou soignant. M. Jouan, citant Castoriadis, souligne l'aspect paradoxal de cette question : « *L'autonomie* », nous dit

Castoriadis dans son commentaire de Freud, « *est au cœur de trois métiers que ce dernier déclare 'impossibles' - à savoir la psychanalyse, la pédagogie ou l'éducation, et la politique- 'Tous trois doivent en effet s'appuyer sur une autonomie qui n'existe pas encore afin d'aider à la création de l'autonomie du sujet', ou encore : 'le patient [y] est l'agent principal de développement de sa propre activité' » (2009, p.18)*

Ce projet d'accompagnement à l'autonomisation est celui de la SPP, qui se définit comme une *pédagogie d'apprentissage à prendre soin de soi*, et cela en soignant son rapport à la force de croissance animant le corps humain, le « mouvement interne » (Bois, 2001, 2006 ; Berger, 2006).

Il s'agit de « *bâtir progressivement un sentiment identitaire nouveau chez l'accompagné, en développant les ressources attentionnelles adaptées à la relation perceptive aux invariants humains que sont le sentiment d'incarnation, l'ancrage spatial, l'articulation avec la temporalité et la résonance empathique.* » De là vont naître des « *nouveaux repères endogènes qui contribuent à enrichir la qualité de présence(...), son ouverture et sa solidité* ». (Humpich, 2006).

Humpich continue en soulignant la pertinence de ces repères dans « *l'environnement mouvant et générateur de stress qui est le nôtre aujourd'hui* ».

Nous pouvons entrevoir que ces quelques paramètres, en participant à un sentiment d'existence plus épanoui et à une plus grande stabilité, peuvent participer à un processus d'autonomisation.

En explorant ce vaste terrain de l'autonomie, et de la relation entre rapport au mouvement interne et autonomie, j'espère mieux comprendre ce que recouvre cette notion d'autonomie et les processus qui la sous tendent, enrichissant ainsi ma propre pratique de SPP, bien sûr, et celle de mes collègues. J'espère découvrir des éléments invariants de ce qui constitue l'autonomie à partir de ce qu'en vivent et perçoivent des humains singuliers, de ce qu'en disent ceux qui ont déjà réfléchi à cette question, de ce que j'en vis. Une compréhension aiguisée me permettrait d'accompagner avec plus de pertinence l'autonomisation de mes patients/élèves, et d'ajuster plus finement avec eux une relation dénuée de pouvoir et/ou de vouloir. Car « *la recherche peut se trouver ainsi au service de la professionnalité, comme la professionnalité au service de la recherche, se découvrant, se métamorphosant mutuellement dans leurs aspects les plus irréductiblement vivants* » (Perrault Soliveres, 2001, p.46, cité par De Lavergne C.2007, p.28).

Sur le plan professionnel personnel, je pressens qu'une prise de recul par rapport à l'utilisation trop systématique et automatique des outils de la méthode m'est nécessaire aujourd'hui, autorisant ainsi l'accès à une créativité qui me fait encore défaut. J'éprouve aussi le besoin de quitter complètement le rôle de sauveur, que j'ai endossé si longtemps et qui me colle à la peau par quelques fibres bien résistantes, pour celui d'accompagnant, de transformer une sollicitude de prise en charge en une sollicitude apte à solliciter activement l'autonomie de la personne.

Je me propose par conséquent de chercher à mieux comprendre ce que signifie, pour des personnes familières de la psychopédagogie perceptive, le sentiment « d'autonomie et d'adaptabilité » qui apparaît dans leurs descriptions d'expérience de soi au contact du mouvement interne, descriptions répertoriées et modélisées sous forme de la *dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au sensible* (Bois, 2009).

1.1.3. Pertinences sociales et scientifiques

«Les hommes ne cessent de foudroyer leur splendeur, comme si on leur avait appris à en avoir honte, comme si elle n'était pas recevable dans les sociétés de froideur qui nous entourent » (Christian Charrière, 1986)

Je peux dire aujourd'hui que pendant tout ce travail de recherche j'ai vu se transformer ma vision de l'autonomie. Mes relations de proximité, familiales et amicales, ont gagné en présence, authenticité, légèreté, fluidité et j'assume ma fonction d'accompagnement de toute autre manière. Je souhaite partager ce que j'ai pu découvrir grâce aux personnes qui m'ont accordé leur confiance en me livrant leur cheminement intime au contact de la PPP.

Je souhaite pouvoir apporter des connaissances nouvelles susceptibles d'améliorer les pratiques d'accompagnement qui se multiplient depuis quelques années dans de multiples domaines, dont ceux de la santé (physique et psychique), de l'éducation, de la formation pour adultes.

J'espère également « *proposer aux acteurs [de la psycho-pédagogie perceptive] des occasions nouvelles de réfléchir sur leurs pratiques* » (De Lavergne, 2007, p.31) grâce à une meilleure compréhension des processus de transformation du sentiment d'autonomie, évoquée par nombre de personnes, mais non étudiée à ce jour.

1.1.3.1. Pertinences sociales

Dans notre occident revendiquant à corps et à cri une liberté individuelle et exigeant parallèlement des garanties de prise en charge pour le moindre accroc à son bien être, de nombreuses voies promettent l'accession à plus de « liberté intérieure » : voies de « développement personnel », psychanalyses ou psychothérapies, voies spirituelles, proposent des processus de devenir enfin « soi même », libéré des empreintes d'un passé oppressant ou des peurs d'un futur incertain, capable de créativité et de relations riches et épanouissantes.

Un besoin immense d'être ré-assuré sur ses capacités à vivre, d'apprendre même à mener sa vie dans un monde en profonde mutation pousse nombre de nos contemporains vers les cabinets des pys en tout genre, quand ce n'est pas dans ceux de voyants qui font flores, ou les amène à rechercher des remèdes à leur mal être dans l'euphorie d'un endormissement programmé (consommation excessive, drogues en tout genre, jusqu'à réclamer la « pique finale » qui mettra fin à leurs souffrances), ou dans un activisme intense (remplissage de chaque temps de « vacance », sports extrêmes). Les diverses formes d'accompagnement de la personne se multiplient dans tous les secteurs de vie, professionnels, éducatifs, associatifs, familiaux (Paul, 2004 ; Beauvais, 2003).

L'invitation se fait pressante de retrouver des repères autres que l'objet porteur de « joie » (la dernière publicité de BMW pour ses voitures est éloquente !), de rompre avec cette frénésie de la consommation qui se doit de « croître », et vers laquelle nous sommes constamment appelés en « bons » citoyens ! D'autres repères que les appels de sirène des spiritualités désincarnées ou sectaires, ces refuges des âmes blessées, bien incapables de conduire vers une « souveraineté » d'être humain.

Prendre soin de soi, corps et/ou psyché, est un mot d'ordre devenu culturel : d'ailleurs les salons de « bien être » fleurissent, développement de propositions (et de marchandisation !) en tous genres. Quel paradoxe qu'un salon du « zen », par définition dépouillé de l'avoir, empli d'objets censés apporter une douce quiétude !

Mais nous pouvons entendre dans ce foisonnement contradictoire de propositions à avoir plus et/ou à être plus, l'écho d'un appel profond de notre époque. Les relations entre les humains ont toujours été difficiles, mais leurs cadres millénaires basés sur les rapports de force et la soumission à des hiérarchies imposées (loi du « père » décrite par la psychologie, qu'il soit,

familial, monarque, ou religieux) s'effritent, offrant une perte de re-pères certes confrontant, mais fécond. (Ehrenberg, 2000 ; Kaufmann, 2009)

Le « paradigme du Sensible » (Berger, 2009a ; Bois, 2009 ; Bois, 2007 ; Bois, Austry, 2007 ; Humpich, Bois, 2007) s'inscrit dans la recherche actuelle des sciences humaines autour de la place du corps dans la construction de l'identité et dans la transformation de la personne. « *Notre projet fondamental* », nous dit Danis Bois, « *est de réhabiliter le corps sensible en tant que dimension expérientielle et en tant que créateur de connaissance(...)* Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie » (Bois, 2009).

Nous pensons que le regard novateur de la psychopédagogie perceptive sur le rapport au « corps sensible » comme fondement du sentiment d'existence peut apporter des réponses au besoin de l'être humain d'exprimer pleinement sa singularité et d'assumer la responsabilité de son autonomie au milieu de ses semblables en devenant auteur et co-créateur de sa vie. De plus, ce rapport au corps sensible peut être un garde fou au risque de prise de pouvoir dans l'accompagnement, qui s'instaure sur une relation fondamentalement dissymétrique. Or « *...quand un patient et un thérapeute sont aussi bien en relation avec leur propre sensible, qu'en relation l'un avec l'autre, l'asymétrie patient thérapeute s'efface au profit d'une communauté de présence* », remarque Bois (2006, p.139).

1.1.3.2. Pertinence scientifique

Sur le pan scientifique, le paradigme du Sensible théorisé par Danis Bois dans le champ des sciences humaines situe le rapport au corps comme fondement de l'ancrage identitaire et lieu d'émergence d'une connaissance renouvelée de soi et du monde (Austry, Bois, 2009 ; Bois, 2006 ; Humpich&Lefloch, 2009).

Aujourd'hui de nombreux champs de recherche accordent au corps une place privilégiée au cœur de la démarche de déploiement des potentialités de l'être humain : phénoménologie, psychologies à médiation corporelle, neurosciences (Damasio, Varela), sciences de l'éducation (Barbier). Mais leur étude de la relation au corps dans les processus de transformation sont axés sur la mise en situation d'expériences quotidiennes, naturalistes, propices à des changements, certes, mais pas forcément de nature « existentiels ». Ce type de changement relève généralement des chocs provoqués par la vie, ruptures ébranlant profondément les structures de la personnalité (Josso, 1991). Hors les témoignages des participants aux recherches du CERAP attestent de bouleversements de leurs représentations à

portée existentielle (Bois, 2007 ; Humpich & Lefloch, 2009). Il me semble donc qu'interroger avec rigueur la subjectivité d'une relation approfondie au Sensible et son impact sur l'autonomie apportera des éléments de compréhension nouveaux dont les retombées sur ces différents champs étudiant l'humain et son processus d'évolution peuvent être d'une grande utilité dans l'accompagnement des personnes de la naissance à la mort.

Je souhaite également pouvoir contribuer à ma mesure à l'évolution de la recherche du CERAP en PPP. Je suis infiniment reconnaissante à Danis Bois et à son équipe de chercheurs à qui je dois d'avoir enfin rencontré MA VIE.

1.2. Question et objectifs

On parle de l'autonomie dans maints domaines : sciences de l'éducation, psychologie, psychosociologie, philosophie, monde de la santé, politique etc.

Issu du grec, de *auto* et *nomos*, autonomie signifie à la base : le droit à « *se régir par ses propres lois* ». Mais de quelle gestion parlons-nous? De quelles lois? De quel droit ?

Pour la psychologie, devenir autonome semble signer l'accession d'un individu au statut de sujet libre et indépendant, ou interdépendant, au statut d'adulte. Mais, comme nous le rappelle M. Humpich en citant J.Y. Robin « *Il nous faut garder à l'esprit le statut paradoxal de l'adulte* », à savoir que « *l'image qu'il donne n'est en rien celle de l'achèvement, comme le laisserait entendre l'étymologie du mot adulte, du latin adultus, signifiant achevé* » (2002).

Dans le monde de la santé on parle de respecter, de préserver et de promouvoir l'autonomie du patient.

La philosophie parle du « *droit pour l'individu de déterminer librement les règles auxquelles il se soumet* » (*Petit Robert*). S'entrecroisent ici les notions de liberté et de soumission...

En politique, pouvoir accéder à l'autonomie est une conquête souvent sanglante !

Ce terme s'applique aussi aux machines : leur autonomie correspond à une durée de fonctionnement possible sans ravitaillement énergétique.

Quand il s'agit de l'être humain, pouvons-nous parler d'un sentiment d'autonomie globale, ou de secteurs spécifiques où s'exercerait l'autonomie ? Autonomie financière, autonomie de déplacement, autonomie de pensée, autonomie d'action....

Quels sont les liens entre autonomie et dépendance ? Autonomie et indépendance ? Autonomie et interdépendance ? Autonomie et singularité ? Autonomie et authenticité ? Autonomie et liberté ? Autonomie et créativité ?

Ce terme d'autonomie me semble faire partie d'un « allant de soi » recouvrant une réalité qui demande à être explorée. Qui n'a pas son idée personnelle de l'autonomie ? Quelles représentations en avons-nous ? Quelles expériences ? Existe-t-il des invariants communs à tous dans le rapport à l'autonomie, qui se vivraient dans la singularité de chacun ?

L'autonomie est-elle un état à « conquérir », signant l'émergence du droit à « être distinct », comme nous le propose la psychologue Larivey (2001) ? Est-ce un processus, une quête jamais satisfaite pour être « soi-même », comme le suggère le sociologue Gaulejac (2009 p.118) ? Quels liens y a-t-il entre autonomie, identité, singularité ? L'autonomie est-elle la caractéristique du statut d' « adulte » conscient de ses responsabilités et capable de les assumer, de s'autogérer et de choisir ses directions de vie dont parlent les sciences de l'éducation (Knowles, p.69) ?

La Psychopédagogie perceptive évoque l'autonomie et l'adaptabilité comme accompagnant le *sentiment d'exister* qui naît du rapport au Sensible et que l'on retrouve dans la *dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au sensible* formalisée par Bois dans sa thèse (2007, p.289). La relation au corps, défini ici en tant que « corps sensible », animé du mouvement interne, apparaît là comme un fondement de l'autonomie.....

Nous voyons émerger une multitude de questions autour de ce mot, et il va nous falloir préciser et circonscrire nos interrogations

En observant que mon expérience d'apprentissage et de pratique de la SPP a transformé profondément mon sentiment d'existence et d'autonomie, je me questionne aujourd'hui sur ce que la rencontre avec le « mouvement interne » (Bois, 2001, 2007) et l'autonomie qui le caractérise, a pu m'apprendre de l'autonomie. Il me semble que la relation au mouvement interne est une école d'autonomie pour moi dans l'apprentissage de sa perception et de son suivi, que ce soit sous ma main ou celle d'un thérapeute, en mouvement gestuel, ou en introspection sensorielle. Par exemple en m'apprenant à lâcher la volonté ou l'envie de le diriger à ma guise, à cesser de tout vouloir comprendre ou contrôler, à avoir un objectif sans attente des résultats, ce qui me fait immédiatement perdre le lien avec lui et affadit le sentiment d'existence goûteux que me procure sa perception...

Que se passe-t-il dans la relation que nous établissons avec ce mouvement ? Le mouvement interne ne serait-il pas un « maître » en ce qui concerne l'autonomie ? Et en ce cas, comment fonctionne ce processus ? Et comment est-il exportable, quel lien existe-t-il entre la perception de ce MI et la vie quotidienne ?

Cela m'amène à poser ma question de recherche : « **quels sont les effets du rapport au mouvement interne sur le sentiment d'autonomie de personnes expertes de la psychopédagogie perceptive ?** »

Plusieurs termes de cette question demandent à être explicités pour permettre de mieux en saisir le sens.

De quel « mouvement interne » (que nous écrirons dorénavant MI) est-il question ici ? Interne spécifiant en premier lieu qu'il s'agit d'un mouvement perçu dans l'intériorité du corps. Il est à distinguer des divers mouvements physiologiques, flux et rythmes animant le corps, tels la respiration, la circulation, les pulsations cardiaques, les rythmes circadiens etc. Egalement du mouvement interne (MRP) décrit par l'ostéopathie, et des rythmes de fonctionnement des organes ou des pouls de la médecine chinoise. Ou encore de ce que décrit Gendlin au sujet du *focusing*, lorsqu'il parle d'une perception globale d'un état interne fluctuant.

La présence d'une animation au cœur de la matière corporelle, spécifiée, attestée, décrite depuis de nombreuses années par les personnes ayant une pratique de la fasciathérapie ou de la somato-psychopédagogie, qu'ils soient thérapeutes ou patients, est le fondement même de la psychopédagogie perceptive (que nous écrirons PPP).

Le MI est un mouvement lent, profond, qui anime toute la matière corporelle avec une rythmicité particulière de deux cycles par minute, et qui produit des effets : variations toniques, modifications d'états d'âme, de sentiments, d'émotions, de pensées. (Je déploierai ces notions dans mon champ théorique).

Mais lorsqu'une personne parle de « mouvement interne », ma pratique me montre qu'il est parfois difficile de discerner si elle parle de cette lenteur en mouvement, du MI en tant que substance en mouvement, ou si elle parle des effets de la présence du MI, des vécus dont il est la source. Ces deux dimensions sont trop entrelacées pour nous focaliser uniquement sur l'un des aspects dans cette étude, mais je garde ma question en l'état, car l'expérience de la perception du MI lui-même se différencie de toute autre expérience, alors que les vécus que sa

présence suscite ne sont pas forcément, à première vue, spécifiques de la PPP. Le MI est de toute manière fondateur d'une nouveauté perceptive, sa rencontre provoque un étonnement au sens philosophique du terme, et nous verrons qu'il peut être interrogé comme ambassadeur possible de l'autonomie dans le rapport établi avec lui.

Ce terme « rapport » est significatif d'une relation existant entre deux protagonistes. On peut rencontrer ce terme à propos de ce qui relie des objets concrets ou virtuels (nombres par exemple). Je pointe ici la relation qu'un sujet percevant peut établir avec son intériorité mouvante, cette part de lui-même qui émerge à sa conscience lorsqu'il pose son attention non plus sur des objets extérieurs, ni sur lui-même d'une manière naturaliste, c'est-à-dire habituelle, mais avec une attention perceptive fine qu'il est possible de développer, d'éduquer, comme le propose la PPP (Berger, 2006).

Si cette relation avec le MI produit des « effets », cela implique qu'il est actif et influence la personne. La littérature de la PPP est riche en descriptions de sensations, états, sentiments, pensées vécus au contact de l'intériorité sensible, et Bois les a catégorisés dans ce qu'il a appelé « *la spirale processuelle du rapport au sensible* » (2007). Ces effets vécus dans l'expérience directe s'avèrent source de transformations dans la vie de la personne. Parmi ces effets, certaines personnes attestent d'un sentiment d'autonomie, et j'aimerais comprendre ce que pour elles signifie ce terme, en quoi il est relié à la perception du MI, et comment il peut ou non influencer les représentations et les comportements de la vie quotidienne en ce qui concerne l'autonomie. Je rejoins là le cœur de ma question : quelle expérience de l'autonomie que font des experts de la relation au MI ?

L'autonomie étant un concept très vaste abordé par de nombreuses disciplines, j'axe ma recherche sur ce qui touche le *sentiment* d'autonomie de l'être humain.

A part une incursion vers la philosophie morale, je ne choisis pas comme champ théorique la philosophie, bien qu'elle soit très concernée par ce sujet. J'évoquerai sans les approfondir celui de l'accompagnement et de la formation, et celui de la sociologie. Je mettrai l'accent sur l'autonomie vue par la biologie, la neurologie et, surtout, la psychologie. Et je proposerai une incursion sur le territoire des approches spirituelles. Une part de mes interrogations concernera la relation maître/disciple, enseignant/élève, et bien sûr la notion d'autonomie dans la relation que la personne établit avec son MI. Le MI étant décrit dans la littérature de la PPP comme étant « autonome », je serai amenée à préciser ce que cela signifie dans ce champ

théorique et à étudier ce que nous pouvons apprendre de l'autonomie au contact de cette caractéristique.

Questionner ainsi la notion d'autonomie me permettra de répondre aux objectifs suivants :

1) Dégager une description de l'expérience du sentiment d'autonomie telle qu'elle est vécue par les participants au contact de la PPP

Je me propose de questionner auparavant le sentiment d'autonomie que vivaient les participants avant leur rencontre avec la PPP, ainsi que la représentation qu'ils en avaient.

2) Repérer l'impact de la relation au mouvement interne sur le rapport à l'autonomie tel que le vit la personne :

- **Identifier en quoi le mouvement interne est une école de l'autonomie**

Puisque le mouvement interne a pour caractéristique d'être autonome à la volonté humaine, n'a-t-il pas quelque chose à nous apprendre à ce sujet ?

- **Identifier l'enrichissement du sentiment d'autonomie à la faveur d'un cheminement au contact de la psychopédagogie perceptive**

Puisque des personnes font état d'une autonomie renouvelée au contact de la PPP, de quel processus de changement témoignent-elles ?

3) Répertoire les expressions d'une autonomie renouvelée dans les différents secteurs de vie des participants

Comment le processus de changement du sentiment d'autonomie s'inscrit-il concrètement dans la vie des participants ?

Chapitre 2

Cadre théorique

« *Chaque acte libre engage la totalité de l'être, pour faire de toute la vie une perpétuelle création de soi* » (Zundel, 1997, p.57)

Rappelons qu'étymologiquement autonomie vient du grec 'autos' qui signifie 'lui-même', 'en soi' et de 'nomos', dont le sens est la 'loi', mais, à l'origine, d'après Castoriadis « *le partage, la loi du partage, donc l'institution, donc l'usage (les us et coutumes), donc la convention et, à la limite, la pure et simple convention* ». Et il poursuit en soulignant que dans la pensée grecque *nomos* se distingue et s'oppose à *phusis*, qui est « *la poussée endogène, le croître spontané des choses, mais qui est en même temps générateur d'un ordre* ». Pour lui, « *être autonome, pour un individu ou une collectivité, ne signifie pas faire "ce que l'on désire" ou ce qui nous plaît sur l'instant, mais se donner ses propres lois.* », ce qui pose deux questions : « - *Que signifie être autonome - se donner sa propre loi ? N'y a-t-il pas là contradiction avec l'idée habituelle de la loi ? – Si nous faisons nos lois, pouvons-nous (et devons-nous) faire n'importe quelles lois ?* » (1997, p.236-237).

Là se posent plusieurs questions : Existe-t-il un ordre naturel de la poussée de la vie, des lois qui lui sont propres ? Et si oui, quelles sont-elles ? Comment alors la cité s'articule-t-elle avec ces lois pour créer ses propres lois concrètes ? Et comment s'articule autonomie individuelle et norme sociale ?

Après l'avoir située dans son contexte historique et sociologique, nous poserons la question de la notion d'autonomie aux champs de l'accompagnement, dont la psychologie, de la biologie et des neurosciences, et de la philosophie morale. Puis nous explorerons le champ de la psychopédagogie perceptive dans lequel se fonde notre recherche. Nous avons conscience de ne pouvoir embrasser toute la vastitude et la profondeur de ce qu'en disent ces différents domaines, mais nous tenterons d'extraire des éléments clés en ce qui concerne notre sujet, pour tenter de cerner comment leurs acteurs l'appréhendent et quelles voies d'accès ils proposent à ceux qu'ils éduquent ou accompagnent dans leur autonomisation.

2.1. Inscription historique de la notion d'autonomie

2.1.1 Autonomie et libération d'une instance divine toute puissante

Pour les sociétés traditionnelles, l'autonomie n'existe pas, l'identité individuelle étant subordonnée à la règle sociale collective qui assigne à chacun une place, un nom, un rôle, en fonction de sa généalogie (Kaufmann, 2004, p.57). Et l'espèce humaine se doit de respecter les lois d'un ordre cosmique universel immuable dans lequel il est inséré, et dont la loi sociale est le prolongement.

La notion d'autonomie s'enracine en Europe dans l'antiquité, à Athènes, avec l'avènement des notions d'individualité et d'autonomie, conjointement à la naissance de la démocratie, « *la liberté du roi doit être celle de tous* », et à la séparation de la terre et du ciel, « *plus encore, la liberté humaine doit être pensée sans les dieux* » (Glucksmann, 2009, p.22).

Avec Socrate, il est question, par la Raison, dans une démarche maïeutique dialogique, de passer « *de l'individu participatif, unitif, avec le monde et les autres* » à « *l'homme actif autonome, riche de ses initiatives* » (*ibid*, p. 204), réalisant « *son essence d'homme* ».

Au Moyen-âge, avant que l'inquisition ne l'étouffe à nouveau, « *cette notion fut portée plus avant encore* », comme en témoignent les romans de la quête du Graal. Le chevalier ne pouvait entrer dans la forêt, lieu initiatique de la quête, que « *là où nul chemin ne s'ouvrait* ». (Campbell, p.226). Mais la notion d'un lien personnel avec une instance transcendante accompagne cette quête.

A cette période également le latin, qui sera totalement abandonné par les écrivains à la Renaissance (époque qui par ailleurs renoue avec les valeurs de l'Antiquité), le latin, donc, donne naissance au français : « *alors qu'en latin sujet et verbe sont confondus (amo, j'aime [...]), le sujet commence à se dissocier du verbe. L'accent est mis une fois de plus sur l'individu : [...] 'j'aime* » (*ibid*).

2.1.2 Autonomie et liberté parmi les hommes, dans la société

Puis la loi de l'église s'imposa à nouveau, alliée au pouvoir temporel, jusqu'à la révolution française au XVIII^e siècle, fruit d'une époque riche en penseurs, dans la continuité du courant humaniste de la Renaissance prônant le respect de la personne et de la valeur humaine, la tolérance et la démocratie. Leurs réflexions deviennent le ferment de la révolution, dont la lassitude des guerres, de la misère et des prérogatives réservées à quelques-uns sont le terreau

fertile. Liberté, égalité, fraternité, respect des droits de l'homme, abolition de l'esclavage, laïcisation de la société ouvrent l'ère de l'individu et de l'autonomie.

Par contre le déclin d'un système culturel qui déterminait la place sociale dès avant la naissance, la disparition des corporatismes où chacun appartenait à un corps de métier bien défini, avec ses lois, ses protections internes, ses transmissions, le vacillement des repères religieux remplacés par la Raison, la séparation d'avec la nature devenue objet à conquérir plutôt que berceau et contenant de la vie humaine, tout cela contraint l'individu à s'auto-définir, et entraîne un isolement qu'a renforcé l'essor économique et industriel des 19^e et 20^e siècles ainsi que le capitalisme (Julaud, J.J, 2006).

2.2. Inscription socioculturelle de l'autonomie

A chacun donc de trouver sa voie et sa voix aujourd'hui, non plus, comme le constate Erhenberg (2000), en respectant une norme extérieure fondée sur la « *culpabilité et la discipline* », mais selon une norme intérieure fondée sur la « *responsabilité et l'initiative* », dans un monde où les repères fixes d'antan n'ont peut-être pas disparu, mais se sont démultipliés en de nombreux possibles. Repères extérieurs foisonnants, certes, dans l'accès à de multiples cultures et modes de vie, mais nous pouvons poser dès à présent cette question : existe-t-il des repères, internes ceux-là, permettant de forger une norme intérieure cohérente et épanouissante ?

Gaulejac souligne le paradoxe de l'injonction à l'initiative qui se présente comme une nouvelle idéologie poussant vers une quête inlassable de réalisation personnelle. Et cette « *exigence d'autonomie fait entrer l'individu dans la nécessité d'être soi* » (2009, p. 169). Quête épuisante menant nombre de nos contemporains vers la dépression, maladie qu'Ehrenberg attribue à la « *fatigue d'être soi* » (2000).

Processus jamais achevé d'une construction de soi en « *double hélice* » (Kaufmann, 2008), entre programmes biographiques sédimentés et « *subjectivité imaginative créatrice* », « *Si l'individu ne peut changer l'histoire, dans la mesure où ce qui s'est passé n'est pas modifiable, il peut modifier la façon dont cette histoire est agissante en lui. C'est dans ce travail que le sujet peut advenir* » (Gaulejac, 2009, p. 199). Nous voyons apparaître là une piste intéressante : la possibilité de modifier le *rapport* que nous entretenons avec une construction biographique de soi lors d'un passé inchangeable, et par là advenir à la posture de sujet.

L'avènement du sujet s'avère donc une aventure complexe et hasardeuse. Elle fut soutenue et guidée de tout temps (ou parfois contrée !), par des figures tutélaires d'autorité et de transmissions des valeurs, autrefois programmées (pères et pairs, enseignants, clergé...). Mais le rejet actuel de traditions contraignantes, associé au désarroi des individus livrés à eux-mêmes a vu émerger diverses pratiques d'accompagnement des personnes en remplacement des modes d'accompagnement traditionnels.

2.3. Accompagnement et autonomie

« A l'âge de l'autoréalisation (âge dans lequel on est entré à la fin du XVIII^e siècle), le psychologue, le spécialiste du développement personnel et le philosophe de l'existence se posent en concurrents du théologien et du métaphysicien en tant que maîtres de vie. Ce sont eux désormais qui fixent les règles de la vie bonne » (Lacroix, 2009, p.27).

Nous constatons que le vingtième siècle est marqué par la prolifération de méthodes de thérapies psychologiques, psychosomatiques, de techniques d'accompagnement et de formation de la personne vers un mieux être, ou une transformation, ou une adaptation socioprofessionnelle.

2.3.1. Psychothérapies

2.3.1.1. Inconscient, transfert, sublimation, éradication des symptômes

Freud, « père fondateur du concept [d'identité] dans les sciences humaines », fait apparaître la construction de soi comme un processus au cours duquel « l'individu structure son moi par échanges identificatoires avec ce qui l'entoure, en intériorisant des modèles et des images » (Kaufmann, 2004). L'influence d'autrui, et le mimétisme sont confirmés aujourd'hui par la découverte des neurones miroirs découverts en 1996 (Rizzolatti, 2008), ces fameux neurones que nous possédons tous et qui s'activent lorsque nous observons quelqu'un accomplir une action, allumant les circuits cérébraux qui s'activeraient si nous faisons nous-mêmes cette action. Nous reviendrons ultérieurement sur ce sujet et celui du mimétisme comme facteur d'apprentissage.

Mais l'individu, produit d'une histoire, cherche à en devenir le sujet, dans un premier temps en acquérant le droit d'exister avec ses émotions et ses besoins propres, puis en conquérant la liberté d'être distinct, c'est-à-dire autonome, nous dit la psychologue M.Larivey (2001).

Cette conquête de l'identité nous met face à la solitude existentielle (Erhenberg, 2000, p.60). Donc « *bien des gens restent à la recherche de leur autonomie psychique jusqu'à la fin de leur vie, mais ne l'atteignent jamais* » (*ibid*). En effet, « *devenir adulte équivaut alors à l'angoisse de devenir soi, elle est inhérente à la liberté du sujet* » (*ibid*).

Nous rencontrons là un paradoxe entre les besoins humains fondamentaux d'appartenance et de reconnaissance décrits par Maslow (2005), et le désir ou le besoin d'autonomie.

L'articulation entre besoin d'autonomisation et peur de la solitude est bien délicate, la quête d'autonomie impliquant doute, solitude, libre examen et libre arbitre en rupture avec les représentations collectives...

Psychologie classique, psychanalyse, comportementalisme proposent d'accompagner cette quête d'autonomisation en éradiquant les symptômes du mal-être issus d'un passé à réparer. Ils se basent sur des processus transférentiels, réflexifs et interprétatifs ou sur des propositions inductives de changement de comportement. Le thérapeute étant supposé savoir ce qu'est un sujet et le patient étant amené à le devenir, c'est-à-dire, nous dit Castoriadis (1997, p.124), porteur d'« *une subjectivité réfléchissante et délibérante, capable tant bien que mal d'établir un autre rapport avec l'inconscient qui est son fondement* », dont il n'est plus l'esclave et dont il filtre « *l'expression ou le passage à l'acte* ». Et « *c'est cette subjectivité qui peut être autonome et c'est ce rapport là qu'est l'autonomie* » (*ibid*, p.124).

L'analyse et la maîtrise comportementale d'un inconscient pulsionnel, ou « sublimation », seraient donc la condition du devenir autonome.

La posture du thérapeute, comme toute attitude de relation humaine, peut être de trois types, souligne Maslow : « *le type dominant-dominé, le rapport égalitaire, et la distance ou le laisser-faire. [...] Le thérapeute peut se considérer comme le décideur actif, le patron du patient, ou entretenir avec lui une relation de partenaires qui œuvrent à une tâche commune, ou encore se transformer en reflet calme et impassible du patient, sans jamais s'engager ni se rapprocher humainement de lui, et en restant détaché. C'est cette dernière solution que recommandait Freud, mais les deux autres types de relation prévalent aujourd'hui.* » (2008, p.170). Ces deux premiers types de relation sont ceux que nous rencontrerons également au cœur des pratiques d'accompagnement et de formation pour adultes.

Freud proposait également de rechercher les racines du mal-être dans le passé, par interprétation des souvenirs, rêves, lapsus, et de réparer les blessures du passé par des processus transférentiels. Mais son contemporain et collègue Jung émettait des réserves sur ce

procédé : « *La méthode analytico-réductive de Freud, fondée sur la causalité, cherche à remonter aux antécédents du sujet, ce qui ne permet pas de saisir la signification vivante des phénomènes, vivante* ‘que parce-que nous l’éprouvons sur nous et en nous-mêmes’. *La vie étant essentiellement un phénomène qui avance vers le nouveau, il n’est pas possible de la comprendre de manière seulement rétrospective* » (2011, p.201). De plus, il préférerait à la thèse d’un inconscient pulsionnel dangereux à maîtriser celle d’un inconscient créatif individuel, relié à l’inconscient collectif, à décrypter à travers les images symboliques et archétypales au moyen desquelles ces inconscients s’expriment.

Par contre « *certain psychanalystes estiment que, globalement, les occidentaux ont fait une ‘sortie du corps collective’ à partir du XVI^e siècle* », et il semble que « *tout se passe comme si Freud avait apporté la première étape des retrouvailles avec une réalité que l’Occident avait perdue depuis cinq ou six siècles. Une première étape vers la sortie de ce clivage, vers la disparition de cette scission. [...] Se mettre à l’écoute du corps.* » (Romanens, 2006). En observant et écoutant des patient(e)s hystériques, Freud a en effet pu constater et rétablir le lien existant entre symptômes physiques et mal-être psychique.

Quoi qu’il en soit, aux yeux du psychologue Maslow, la psychothérapie est la meilleure technique pour « *révéler la nature profonde des individus par opposition à leur personnalité superficielle* » (2008, p.160). Ses observations l’ont amené à constater : « *A l’issue d’une psychothérapie réussie, les patients perçoivent différemment, pensent différemment, apprennent différemment. Leurs mobiles changent, de même que leurs émotions. [...] Leurs relations interpersonnelles et leur attitude vis-à-vis de la société sont transformées. Leur caractère (ou leur personnalité) évolue à la fois superficiellement et en profondeur. On observe même que leur apparence se modifie, que leur santé physique s’améliore, et ainsi de suite. Dans certains cas, on assiste à une augmentation du quotient intellectuel* » (ibid).

Pour ce même auteur, toutes les formes de thérapie, à l’exception de l’hypnose et des thérapies comportementales, sont des « *thérapies du dévoilement, de la révélation, de la profondeur* » qui tendent vers « *un dévoilement, une récupération, un renforcement de nos tendances instinctives et de nos résidus d’instincts affaiblis et perdus, de notre moi animal travesti, de notre biologie subjective* » (ibid, p.104).

La culture, la socialisation, en nous imposant des normes de fonctionnement étouffent nos instincts naturels, la tendance de la vie en nous à l’actualisation de tous nos potentiels (que nous pourrions peut-être mettre en parallèle avec la *phusis* dont parlent les grecs), au profit

d'une adaptation à des normes culturelles du vivre ensemble. Et « *l'instinct et l'adaptation cognitive, la souplesse face à la nouveauté, tendent à s'exclure mutuellement sur l'échelle phylétique. Plus l'un est présent, moins nous nous attendons à rencontrer l'autre. Ainsi s'est produite l'erreur capitale, voire fatidique (en termes de conséquences historiques), qui consiste depuis des temps immémoriaux à séparer radicalement l'instinct de la raison* » (ibid, p.105). Or « *le naturel de l'animal se révèle avec éclat chez les individus accomplis et semble au contraire atténué chez les sujets névrosés ou 'normalement malades'* Nous pourrions aller jusqu'à dire que souvent la maladie équivaut précisément à la perte de notre nature animale. L'appartenance à l'espèce – l'animalité – la plus pure s'affirme donc paradoxalement dans la personne la plus spirituelle, la plus sainte et sage, la plus (organistiquement) rationnelle » (ibid, p.104).

Nous retrouvons là l'idée de la nécessaire réunification entre corps et psyché amorcée par Freud, mais non plus seulement comme maux du corps initiés par une psyché malade, mais comme rupture du lien avec la poussée vitale physiologique de croissance en tant que facteur de désordres psychiques.

Allons donc un peu plus loin avec la psychologie humaniste, cette « troisième force », à laquelle appartenait Maslow, regroupement des psychologues humanistes en 1961 face à la psychanalyse et au behaviorisme.

2.3.1.2. Le développement de la personne

Le courant humaniste préfère donc le concept de réalisation de soi à celui de sublimation que prône la psychanalyse. Ce mouvement adopte une posture phénoménologique basée sur « *la croyance en une tendance fondamentale chez la personne humaine à l'actualisation ou à la croissance* », et « *en la capacité de l'être humain à s'autodéterminer* » (Lebourgeois, 1999).

Les psychologues humanistes considèrent le vivant porteur d'un potentiel évolutif et adaptatif, d'un principe d'auto-détermination qui le pousse vers un fonctionnement optimal et vers la réalisation de soi.

Pour Maslow, « *l'organisme est plus digne de confiance, plus auto-protecteur, auto-directif et autogouverné qu'on ne l'admet généralement. [...] D'autres éléments ont montré la nécessité théorique de poser le principe d'une sorte de croissance positive ou d'une tendance à l'accomplissement de soi à l'intérieur de l'organisme, différente de la tendance à la*

conservation de l'équilibre ou à l'homéostasie, et de la tendance à répondre aux impulsions émanant du monde extérieur » (2008, p.100).

La théorie de l'auto-détermination, dans le prolongement de la psychologie humaniste, précise que *« les humains ont des besoins psychologiques fondamentaux et que leur satisfaction est essentielle à leur croissance, à leur intégrité et à leur bien-être »* (Laguardia, Ryan, 2000, p.281), et que la satisfaction de ces besoins, qui sont d'autonomie, de compétence, et de relation à autrui, est étroitement reliée au milieu extérieur, autant qu'à une intériorité désirante.

Revenons à Maslow et à sa fameuse théorie des besoins fondamentaux propres à l'espèce humaine, fondement de la motivation, et dont la satisfaction apporte la santé physique et psychique tandis que la frustration entraîne mal-être et pathologies psychiques et/ou physiques. Ces besoins sont habituellement classés schématiquement en une pyramide hiérarchique, la base étant les besoins physiologiques de la survie immédiate, suivis des besoins de sécurité, puis d'appartenance, ensuite d'estime de soi et des autres, d'amour, enfin de réalisation.

« Ces besoins sont extraordinairement obstinés et récalcitrants. [...] rien n'a le pouvoir de les contenter hormis leur satisfaction intrinsèque et appropriée. On ne cesse d'y aspirer ou de les rechercher consciemment ou inconsciemment. Ils se comportent comme des faits rebelles à l'analyse, irréductibles, têtus, ultimes, à prendre tels quels ou en tant que principes inattaquables ». Et nous pouvons constater avec Maslow combien la reconnaissance de l'existence de ces besoins dont la satisfaction est gage de santé physique autant que psychique semble unanime aujourd'hui : *« Il est impressionnant de constater que la quasi-totalité des écoles de pensée, qu'il s'agisse de la psychiatrie, de la psychanalyse, de la psychologie clinique, du travail social ou de la thérapie de l'enfant n'ont pu faire l'économie d'une doctrine des besoins instinctifs en dépit de leurs divergences sur les autres points »* (2008, p.101).

Malheureusement, *« les besoins fondamentaux sont très souvent largement inconscients »* (2008, p.75) et *« Être capable de reconnaître ses propres besoins (c'est-à-dire de savoir ce que l'on veut vraiment) est une performance psychologique considérable »* (*ibid*, p.115). En effet, les déterminants biologiques et instinctifs sont étouffés par la culture, et nos besoins premiers sont masqués ou pervertis par des besoins ou des désirs que nous croyons nôtres

mais qui sont en réalité fruits de l'imitation des désirs d'autrui, fruits de la culture, comme nous le verrons tout à l'heure avec les neurones miroirs et avec le mimétisme...

Il est intéressant de remarquer quelques paradoxes soulignés par Maslow : « *plus un besoin est élevé, moins il est indispensable à la survie seule, plus sa satisfaction peut être différée dans le temps, et plus il tend à disparaître en permanence.* » (*ibid*, p.114), même si « *la satisfaction d'un besoin supérieur produit des effets subjectifs plus désirables, c'est-à-dire une joie plus profonde, la sérénité et une vie plus riche* » (*ibid*, p.115), et plus il « *impose de conditions préalables* » (*ibid*, p.115) car « *la vie est plus complexe au niveau des besoins supérieurs* » (*ibid*, p.115).

Par contre, si la satisfaction des besoins supérieurs conduit à « *un individualisme plus grand, plus fort et plus authentique* » (*ibid*, p.116), « *on remarque chez les individus accomplis un plus grand amour pour l'humanité et un fort développement de l'idiosyncrasie* » (*ibid*, p.116). Ce qui signifierait que plus l'on accède à une singularité épanouie, plus on serait ouvert à l'altérité.

Maslow appelle « *autonomie fonctionnelle* » le fait qu'un « *individu fort, sain, autonome, est capable de résister mieux que les autres, à la perte de l'amour et de la popularité.* », et cela parce que sa force et sa santé résultent de « *la satisfaction répétée et précoce des besoins de sécurité, d'amour, d'appartenance et d'estime. Ce qui signifie que ces aspects de l'individu ont acquis une autonomie fonctionnelle, indépendante de la satisfaction réelle qui les a créés* » (2008, p.79).

Pourtant, s'il manque cette inscription précoce, il est possible d'atteindre, ou du moins de tendre vers cette autonomie, grâce à un long travail d'introspection accompagné par des autrui signifiants. Nous retrouvons la notion de résilience, dont les théories ont elles aussi fait état d'une inscription précoce du sentiment de sécurité, d'amour et d'appartenance comme bases incontournables d'une capacité de résilience, mais qui reconnaissent aujourd'hui que la résilience n'est ni acquise définitivement dans l'enfance, ni irrémédiablement absente, mais est une capacité malléable, évolutive, donc éduicable, qui « *se situe à tout moment au croisement des possibilités psychiques d'un sujet, de leur actualisation à un moment donné (qui est elle-même sous la dépendance de nombreux facteurs) et de ce que lui offre l'environnement* » (Tisseron, 2007, p.93).

Le corps a donc retrouvé une certaine place, avec des besoins à repérer et satisfaire, certes, mais surtout en tant que lieu organique d'un processus de croissance physique et psychique. Le corps charnel se montre inséparable du psychisme. Il en est le porte-parole par ses manifestations symptomatiques, et il va l'influencer par ses déficits ou ses frustrations.

Si psychologie et psychanalyse sondent directement le psychisme avec la parole comme outil premier, les thérapies psychocorporelles quant à elles vont tenter de débusquer et résoudre les conflits psychiques en sollicitant le corps par des exercices. La parole est seconde et suit généralement des catharsis émotionnelles. Et la présence d'un médiateur extérieur compétent est toujours nécessaire.

Par contre Gendlin, qui se situe dans la lignée des psychologues humanistes, va offrir à la personne le moyen de s'émanciper du thérapeute par la technique du *focusing*. Le corps n'est plus seulement porteur de conflits psychiques à dévoiler, mais d'indicateurs internes, d'un « *sens corporel* », d'une « *sensation interne qui englobe tout ce que vous éprouvez à l'égard d'un sujet donné, à un moment donné, et tout ce que vous savez à son propos* » (Gendlin, 2006, p.41). Il s'agit d'une impression globale, floue, d'un état interne particulier, d'un ressenti physique et affectif de l'expérience immédiate que vit la personne et qu'il est possible de percevoir et interroger pour qu'en émerge du sens et des solutions. Le *focusing* s'apprend et permet d'explorer en toute autonomie ses états internes pour qu'émerge le sens de l'expérience vécue. Si Gendlin ne propose pas de moyen autre que l'introspection pour développer la perception de ses états internes, il affine considérablement la vision du lien entre sensation, état interne, affect, émotions, pensée et introduit le possible accompagnement autonome par la personne elle-même de son processus d'accomplissement ou de réalisation.

En résumé, le courant humaniste place la personne humaine au centre de son approche, une personne libre, apte à prendre conscience de ses buts intimes et à choisir les moyens de les mettre en œuvre. L'objectif fondamental de tout organisme vivant est l'épanouissement, la réalisation de tout son potentiel, la croissance, objectif soutenu par *la tendance actualisante* inhérente à toute forme de vie. Chaque être humain est unique, et lui seul détient, organiquement, les clés de son évolution, pour peu qu'il rencontre des conditions extérieures favorables. Là peut intervenir un tiers pour créer des conditions de rencontre de la personne avec son intériorité désirante, pour lui permettre de se réapproprier qui elle est et désire devenir en toute autonomie.

Les concepts de la psychologie humaniste et de l'auto-détermination débordent largement le cadre de la psychothérapie et on les retrouve actuellement dans les champs de l'accompagnement de la personne et de la formation, qui s'en inspirent essentiellement. Nous allons zoomer rapidement vers ces disciplines qui touchent tous les secteurs de la vie sociale.

2.3.2. Accompagnement et formation pour adulte

Les pratiques d'accompagnement émergent dans les années 70 et se multiplient dans la plupart des secteurs de vie depuis les années 90 comme « *art des mouvements solidaires* » (Pinaud, cité par Paul, 2004, p.18). Elles n'ont pas pour objet de soigner des personnes, comme les psychothérapies, mais de venir en aide à l'homme seul face à son obligation d'autonomisation et de responsabilisation, tel un « *palliatif* » (Paul, 2004) à la désaffection des instances d'autorité traditionnelles, « *un peu partout, à l'école, à l'université, en prison, à l'hôpital et même en entreprise* » en « *tant que pratique sociale* », « *comme une démarche visant à aider une personne à cheminer, à se construire, à atteindre ses buts* » (Beauvais, 2003).

Les accompagnements proprement dits (coaching, counseling, tutorat, mentorat, médiation, compagnonnage, parrainage, bénévolat...) croisent le domaine de la formation pour adulte qui s'est lui aussi développé considérablement depuis la seconde guerre mondiale, et dont les enjeux sont l'élargissement du champ conscientiel, le changement, la créativité, l'autonomisation, la responsabilisation (Josso, 1991).

Dans la mesure où la formation « *se donne pour tâche d'aider à la maturation et à la conquête de l'autonomie* », « *elle s'inscrit dans un processus de maturité au sein duquel 'devenir adulte, c'est devenir soi même en assumant un rôle social'* » (Paul, p.189). Le formateur, du pédagogue qui dispensait un savoir préétabli, devient un accompagnant centré sur la personne. Son rôle est d'assumer et éveiller les vocations d'apprentissage d'un sujet autonome motivé par le désir d'enrichir ses connaissances, d'analyser son expérience, dans une interaction, un échange au cours duquel le formateur sera comme lui soumis à l'imprévisibilité d'émergences de vécus ou de signification. Il est garant du cadre d'expérience et de protocoles au service du déploiement de la personne, il crée les conditions d'apprentissage, sait diriger un groupe, est en capacité d'analyser l'expérience (Paul, 2004 ; Pineau, Courtois, 1991 ; Knowles, 1990).

Nous constatons que la frontière est bien floue entre le domaine de l'accompagnement et celui de la formation... Ces deux types de pratique tentent de concilier les deux pôles qui les animent, savoir faire et savoir être, dans un équilibre variable : accompagner une personne à maîtriser des apprentissages concrets à visée d'insertion professionnelle et/ou sociale, et/ou lui permettre de s'auto-réaliser en dévoilant et en exprimant son potentiel singulier de réalisation, d'autonomie, de créativité.

Ce qui nous intéresse plus particulièrement dans ces deux domaines est la notion d'*expérience formatrice*, devenue le pilier des apprentissages destinés au développement des savoirs et/ou des savoirs faire et /ou des savoirs êtres, et qui acquière le statut de « *manuel vivant de l'apprenant adulte* » (Lindeman, cité par Knowles). L'expérience est entendue ici sous deux axes : les expériences de vie de la personne, et les expériences qu'elle est amenée à faire en cours de formation, et l'objectif est d'en extraire du sens par l'analyse.

Josso (1991) accorde le statut d'expérience à un vécu observé, perçu, ressenti, et distingue les expériences « formatrices », apprentissage par l'expérience transformant des complexes comportementaux, affectifs et psychiques, des expériences existentielles « transformatrices », atteignant une cohérence de vie, des valeurs, une identité profonde. L'expérience étant considérée comme rupture d'une continuité imposée par la vie ou provoquée par une mise en condition, rupture vécue comme bouleversement des repères intimes que la personne entretient avec sa vie et le monde, et même la vie.

Cette distinction entre expérience formatrice et expérience transformatrice nous semble intéressante car elle pointe deux niveaux : un niveau de changement comportemental, affectif et psychique d'un déjà –là plus ou moins perçu, la personnalité, et cela par dévoilement et adaptation ; et un niveau identitaire plus profond et constitutif, en amont de la « persona », dont l'émergence correspond à une transformation radicale, un véritable renouvellement de ce qui sous-tend la vie psychique et les comportements. Il nous semble que nous aspirons tous au changement de ce qui nous fait souffrir, en nous et autour de nous, mais sommes-nous vraiment prêts à vivre la radicalité de transformations identitaires qui nous mettront face à notre singularité absolue, donc à notre solitude existentielle et à notre autonomie?...

Il est un autre type d'accompagnement spécifique aux traditions spirituelles, que nous pourrions mettre en parallèle avec les accompagnements traditionnels. Cette phrase de J.Vigne en fait l'évocation : « *Ils ont eux-mêmes traversé l'océan terrible de la vie et de la mort et, d'une manière désintéressée, aident les autres à traverser également* ». La relation

maître/disciple est la voie de passage d'un devenir soi singulier et autonome au sein d'une lignée d'appartenance. « *En Inde, l'origine des lignées de gourous est toujours Dieu* », Dieu dont ils sont les représentants sur terre. Vigne poursuit en faisant un parallèle avec la psychanalyse « *d'une manière analogue, dans le fonctionnement symbolique des mouvements analytiques, les fondateurs ne sont pas seulement considérés comme héros, mais comme dieux quelque part : ils ont créé ex nihilo la « première » voie d'accès aux profondeurs de l'âme* » (*ibid*, 1991, p.223).

Les accompagnements traditionnels l'étaient donc toujours en relation à un tiers transcendantal, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, au risque de sacrifier un individu passé ou présent, une idéologie, ou de remplir cet espace de l'entre deux de chimères. Le maître, par enseignement, transmission, et des techniques de travail sur soi accompagnait le disciple à surmonter les obstacles à LA relation (relation au maître, à lui-même, et à un tiers transcendant), jusqu'à ce qu'il devienne maître lui-même, c'est-à-dire sujet dans les deux sens du terme : sujet maître de sa vie et sujet soumis aux lois d'une instance transcendante. Nous poserons la question du mouvement interne comme tiers immanent possible de LA relation à soi, à l'autre, au mystère...

La notion d'expérience apparaît donc centrale dans le domaine des accompagnements et de la formation. Expérience en tant que facteur de renouvellement du moi. Mais nos lectures nous ont laissé sur notre faim quant à la place du corps dans les processus d'apprentissage en ce qui concerne l'autonomisation du sujet. Nous avons rencontré des observations pertinentes sur les stratégies d'apprentissage et d'accompagnement, sur les obstacles à l'apprentissage et à l'accompagnement, sur des propositions de cadres d'apprentissage et d'accompagnement, mais toutes font référence à des postures théoriques d'ordre psychologiques, et proposent comme outils principaux l'attention, la confiance, l'intuition, la sensibilité, l'ouverture, le suspens des attentes et des à priori, que nous comprenons comme une disponibilité maximale à la perception immédiate de ce qui se joue dans une mise en situation expérientielle, mais sans indiquer comment développer ces qualités pour être dans cette disponibilité aux processus mis en jeu.

Et pourtant un questionnement émerge actuellement en sciences humaines : « *le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations : quelle part prend-il dans les processus d'apprentissages 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 ? » (Deleroy-Momberger, cité in *réciprocités n°1, 2007*).

Nous pensons que les champs de la biologie et des neurosciences, et celui de la psychopédagogie perceptive pourront apporter des éléments de réponse à cette interrogation sur la place du corps en ce qui concerne l'autonomie.

2.4. Autonomie et biologie

Le courant humaniste fait état de la tendance actualisante innée de tout organisme vivant, tendance concernant l'épanouissement singulier de ses potentialités physiques et psychiques. Ce que nous comprenons comme une autonomie interne à toute expression du vivant, attribut de la vie elle-même. La biologie a donc peut-être quelque chose à nous apprendre en ce qui concerne l'autonomie ?

La Systémie, étude des systèmes, intègre les notions de communication et d'autonomie ou auto-organisation, comme propres aux systèmes vivants, humains et sociaux. « *A la base du concept d'autonomie est celui de système ouvert* », c'est-à-dire « *un système qui échange de la matière, de l'énergie et de l'information avec son environnement; et ces échanges nombreux et variés vont permettre au dit système de s'autoproduire, d'avoir ses autoréférences, de jouir d'autonomie et de pouvoir s'auto-organiser* » (Durand, p.46). En même temps, « *l'organisation du système opère sa clôture sur lui-même, ce qui assure le maintien du fonctionnement du système en empêchant sa dilution dans l'environnement et une intrusion de l'environnement au sein du système. Clôture d'autant plus nécessaire que son ouverture à l'environnement est grande* » (Legrand, 2004, p.209).

Tout organisme vivant, de la cellule à l'homme, est nommé par Maturana et Varela « *système auto-poïétique* », du grec 'autos', soi, et 'poïen', produire. Ce soi-organisme est une unité autonome car, non-hétéro-constituée, elle produit elle-même les composants assurant sa viabilité et son évolutivité, en interaction avec le non - soi que représente l'environnement, et, plus encore, « *pour Merleau-Ponty, il y a co - naissance du soi et du non - soi qui ne pré - existent ni l'un ni l'autre à l'acte de constitution* » (*ibid*, p.251).

Chaque organisme vivant apparaît ainsi comme une unité d'interaction s'auto-crétant, s'auto-renouvelant, en conservant une organisation interne et une identité. Qui plus est, il « *énacte* » son monde, concept créé par Varela, il « *donne forme à son environnement en même temps*

qu'il est façonné par lui » (Varela, 1993, p.236), *« l'organisme et l'environnement s'enveloppent et se dévoilent mutuellement dans une circularité fondamentale qui est la vie même »* (ibid, p.293). La cognition est une représentation du monde se construisant dans l'immédiateté des actes sensori-moteurs, chaque forme vivante est une émergence continue, un processus actif de construction d'un soi stable/évolutif, autonome/interdépendant, clos/ouvert, contraint/libre, fruit limité d'un génome, d'une société, d'un environnement ; libre d'y puiser à chaque instant ses matériaux constitutifs.

Si Varela parle d'autonomie biologique, affective, cognitive, Castoriadis (1997) préfère le terme d'autoconstitution du vivant *« être-pour-soi »*, qui *« se pose comme auto-finalité »*, ce qui *« implique une intention »*, une évaluation, donc une *« représentation »*, et une capacité à être affecté, altéré, de *« l'affect »*. Mais l'autoconstitution est *« aveugle »*, alors que *« nous concevons l'autonomie comme la capacité –d'une société ou d'un individu- d'agir délibérément et explicitement pour modifier sa loi, c'est-à-dire sa forme. Le nomos devient l'autocréation explicite de forme- ce qui le fait apparaître à la fois comme la phusis, et un des aboutissements de celle-ci. »* (ibid, p. 247). Nous avons là deux orientations de réalisation du vivant s'entrelaçant : l'une constitutive de tout organisme et inconsciente, la deuxième, délibérée, et cette réalisation est le fruit de *« choix »* en interaction avec l'environnement. *« Fait révélateur, toutes les philosophies de l'existence ont reconnu le rôle clé de l'acte de choix »*, nous dit Lacroix (2009, p.55), et il poursuit *« Elles en ont fait la cheville ouvrière de la construction de la personnalité »*.

Toujours en biologie, *« la nouvelle discipline qu'on appelle l'épigénétique a brisé le 'fatalisme génétique' : nous savons désormais que notre destin n'est pas totalement prisonnier de nos gènes et que nous pouvons, en partie, prendre notre vie en main, jusqu'au fond de nos cellules »*, nous dit Joël De Rosnay (2010, p.54). Et il poursuit : *« Epigénétique : « épi »= « ce qui vient au-dessus » → ce qui influence les gènes : l'ADN code les principales molécules qui nous composent (protéines, enzymes ;...). 15% de cet ADN ne peut être modifié que par suite de mutations aléatoires. Les 85%, que les généticiens appelaient gènes « poubelles », jouent un rôle essentiel en « codant, notamment, des molécules des ARN interférents qui modulent la mécanique génétique, mais que cette modulation dépend en grande partie de nos comportements, de nos émotions, de nos modes de vie. Autrement dit nos gènes proposent des partitions sur lesquelles nous pouvons largement improviser »* (p.56). *« Je suis à la fois déterminé par mes gènes, mon éducation,*

mon environnement, mais libre de mes choix et de mes bifurcations...Pour le meilleur et pour le pire ! » (p.57).

Belle perspective de liberté qu'un patrimoine génétique donné au départ comme des notes modulables à l'infini ! Et qui confirme le renouvellement toujours possible de soi et de son rapport au monde. Mais se pose néanmoins la question du choix à la base de l'énaction qu'est chaque instant de vie, du choix des comportements modulant notre mécanique génétique: à partir de quand peut-on parler de choix « délibéré » et non « aveugle »? Et quels en sont les critères ?

2.5. Zoom sur les neurones miroirs et la question du mimétisme

Une fois écarté le fatalisme génétique, une fois reconnue l'autoconstitution du vivant, qui corrobore la notion de tendance actualisante de la psychologie humaniste, une fois constatée l'importance de la satisfaction des besoins fondamentaux somatiques et psychiques dans l'accomplissement de soi, nous voici sur le chantier de construction d'un sujet autonome où s'articulent délicatement, ou sauvagement, d'une part une poussée interne vivante prometteuse, et, d'autre part, un milieu externe plus ou moins favorable et propulseur, naturellement ou par des accompagnements appropriés ou au contraire répressifs et étouffoirs. Et apparaît cette question cruciale en ce qui concerne l'autonomie, la question du « choix », choix de ses actes, de ses pensées, de ses affects...? Choix de son environnement... ?

Cette notion est bien ébranlée par la découverte du neurologue Rizzolatti en 1996: les neurones miroirs, découverte aussi importante que la plasticité neuronale, ainsi que celle des neurones en fuseaux, « *au point de faire naître une nouvelle discipline : la neuroscience sociale, dont les bases ont été posées dans les années 90 par les psychologues John Cacioppo et Gary Bernston* » (Nguédar, 2009). Rappelons que le cerveau est un système dynamique en perpétuel reconfiguration, la plasticité neuronale (encore appelée plus largement *plasticité cérébrale*) étant l'aptitude des structures cérébrales à se modifier toute la vie en fonction des expériences que fait la personne. Quant aux neurones en fuseau, moins connus que les neurones miroirs, ils participent au phénomène d'empathie et permettent la rapidité de processus archaïques réactionnels (*ibid*).

En effet, nos circuits neuronaux sont faits pour entrer en résonance avec ceux des autres, notre cerveau est « neuro-social ». « *Sitôt que nous entrons en relation avec quelqu'un, des millions de neurones cherchent, littéralement, à se brancher sur la 'même longueur d'onde' que ceux*

de l'autre » (ibid). Lorsque nous regardons une personne effectuer une action, le circuit des neurones miroirs s'active exactement comme si nous effectuions nous-mêmes l'action, ce qui nous donne une compréhension réelle et spécifique de cette action, à la fois perceptive et cognitive : nous savons ce que fait l'individu et, surtout, quelle est la finalité de son action, son intention, tout en captant ses états émotionnels (Dugué, 2008), et il se produit même en nous une activation musculaire très faible, préparation à une action identique que nous n'effectuerons pas.

L'imitation serait donc le premier type de relation entre êtres humains. Et nous voyons dans cette intersubjectivité infra-consciente se dessiner les fondements de la construction de soi, les bases de l'apprentissage, le support de l'empathie et de la socialisation. *« Fait capital : c'est apparemment grâce aux neurones miroirs que notre appareil neuronal s'est structuré, pendant les deux ou trois années qui ont suivi notre naissance, par mimétisme de nos parents ou des personnes s'occupant de nous. Si, pour une raison quelconque, le processus mimétique ne se met pas en place au début de la vie d'un individu, celui-ci devient, presque à tous les coups, psychotique : ne ressentant rien des sensations d'autrui il ne pourra pas communiquer avec lui et, dans certains cas, pourra éventuellement torturer son prochain sans gêne - pour Boris Cyrulnik, c'est la définition même du pervers. Le neurone miroir serait donc littéralement à la base de l'empathie. De la relation. De la culture »* (Oughourlian, 2009). Cet auteur insiste sur le fait que la décharge des neurones miroirs chez l'observateur se fait dans la même zone *« que celle qui décharge dans le cerveau de celui qui exécute l'acte ou qui manifeste l'intention de l'exécuter »*, mais sans le faire (2007, p.168).

Nous retrouvons ici la base neurologique de la construction de soi par identification que Freud observait, et à laquelle Girard (1972), et Oughourlian à sa suite, donnent le nom de « mimésis » : je capte automatiquement l'intention, donc le désir de l'autre. A ce moment là, *« Le désir de l'autre entraîne le déclenchement de mon désir. Mais il entraîne aussi, ainsi, la formation du moi. En fait, c'est le désir qui engendre le moi par son mouvement. Nous sommes des 'moi du désir'. Sans le désir, né en miroir, nous n'existerions pas »*. La conséquence est que *« notre désir est toujours mimétique, c'est-à-dire inspiré par, ou copié sur, le désir de l'autre. L'autre me désigne l'objet de mon désir, il devient donc à la fois mon modèle et mon rival. De cette rivalité naît la violence... »* (Ibid, 2009).

Que devient donc l'idée d'une autonomie humaine ?

Le désir mimétique paraît essentiel chez l'homme, « *la mimesis paraît bien constituer l'une des essences de l'homme comme la volonté* », et « *si pour un sociologue comme Tarde, le mimétisme était source de stabilité sociale (et on peut ajouter de conformisme), il en va tout autrement pour Girard qui y voit les mécanismes de la violence s'y dessiner* ». Mais « *Apparemment le neurone miroir est multifonctionnel. Et semble fonctionner selon trois modes, le négatif, suscitant l'aversion et donc, porteur de différenciation, puis le neutre, disons la cognition empathique, détachée de force attractive ou répulsive, enfin le positif, lieu où le désir se fait mimétique et où le danger de conflit se dessine* » (ibid). D'autre part, les modèles, multiples, vont rivaliser entre eux tout au long de la vie. Et « *il semblerait normal que les neurones miroirs soient dotés, comme les autres, d'une certaine plasticité* » (ibid). Donc, tout n'est pas figé, définitif, mais nous voyons que la notion d'autonomie semble bien utopique !

Il faudrait, « *en saisissant la nature mimétique de notre désir, établir une psychologie de la relation, celle du rapport interindividuel, l'influence mutuelle d'un sujet sur l'autre. Tout phénomène de conscience trouve son origine dans l'autre. Et c'est précisément parce que la conscience est altérité, qu'elle peut être modifiée dans et par le rapport à l'autre, ce qui serait inexplicable autrement* » (Ibid, 2007, p.184).

La liberté serait « *la capacité de se libérer progressivement. Non pas tant du désir mimétique lui-même, d'ailleurs, que de la rivalité à laquelle il pousse [...] en gardant le modèle comme modèle. [...]. La sagesse consiste simplement à finir par apprendre à désirer ce que l'on a, et non pas systématiquement ce que l'on n'a pas. A partir du moment où l'on y parvient, on est non seulement dans la sagesse, mais également libéré. [...] Libre de creuser ce que j'ai. J'ai une conscience. Je peux explorer cette conscience pendant des années, jusqu'à la rendre suraigüe, éveillée. Et capable d'une certaine distance vis-à-vis des désirs et des comportements que mes neurones miroirs me poussent à imiter* » (Ibid, 2009). Reconnaître et accepter pleinement la nature de notre désir et notre identité serait, pour cet auteur une conversion radicale permettant d'accéder à la sagesse, une soumission au réel, apanage des grands sages et des maîtres spirituels, mais à la portée de tous (Ibid, 2007, p.185).

Voie d'autonomie passant par le développement de la conscience et par le choix d'imiter de « bons » modèles, puisque l'imitation est physiologique, automatique, et nos neurones plastiques.

Les notions de modèles, celle de soumission au réel et de cultiver sa conscience comme obligation sur la voie du devenir autonome nous entraîne sur la piste de la philosophie morale avec quelques auteurs contemporains, mais nous allons faire auparavant un court détour par quelques modèles que le philosophe R.P. Droit nomme « les héros de la sagesse ».

2.6. « Les héros de la sagesse »

Ce titre est celui d'un livre dans lequel le philosophe Droit questionne justement des « modèles », d'Europe ou d'Asie, figures marquantes dont le souvenir reste vivace, énigmatique, et qui incarnent différentes sortes d'idéal au cœur de l'humanité. Il les nomme « *styliste de la vie [...] capable de faire, avec le matériau de l'existence, autre chose que le commun des mortels. Quelque chose de mieux, de plus fort. Ou de plus stable ou de plus profond. De plus simple. Oui, surtout de plus simple* » (2009, p.15).

Nous avons là un point de vue particulièrement intéressant sur une manifestation de ce qui pourrait être le fruit d'une autonomie assumée. L'idée d'une création originale de sa propre vie à partir d'un matériau existant, et l'idée forte qu'alors l'existence serait non seulement mieux, mais surtout plus simple...

Entre Diogène l'impudique, qui « *se contente de dire la vérité* » (*ibid*, p.19), Milarepa, pour qui « *la réalité la plus sublime n'est pas ailleurs que là même où nous sommes, misérables et souffrants. C'est ici, vu juste un peu différemment* » (*ibid*, p.27), Lao-Tseu, enseignant que « *La faiblesse est puissance réelle, indestructible parce que détachée de toute domination. Entrer dans le courant de la nature, suivre sans opposition son impulsion, infime et immense, tel est le secret* » (*ibid*, p.32), et bien d'autres, entre ceux qui se taisent et ceux qui haranguent, ceux qui prient et ceux qui n'ont pas de Dieu, qu'y a-t-il de commun à tous ? « *Un rapport singulier à l'existence, une forme de fusion avec le monde et le temps [...]. Cet accord juste avec soi et le monde signale l'humaine perfection du sage. [...]. Il représente ce que nos capacités peuvent nous permettre d'atteindre de mieux en matière d'humanité* » (*ibid*, p.38).

Quelle que soit la personnalité que Droit nomme *sage*, il est avant tout reconnu comme un être libre ! Libre, mais en fusion avec la nature, le cosmos, l'humanité. Comme un homme accompli, achevé, abouti, réalisé, tout en étant pétri de contradictions, suivant un idéal purement humain élaboré entre le VI^e et le IV^e siècle avant notre ère (Grèce et Rome antique, Inde et Chine ancienne) ; s'il devient sage, c'est grâce à une transmission dans la relation

maître disciple et au prix d'efforts, d'études, de recueillement, de silence, d'intériorisation, de solitude. « *Pour eux, il s'agissait de transformer radicalement l'humain* » (*ibid*, p.183), de s'inscrire dans une permanence du temps, dans une unité de soi, du monde, de l'homme et de la nature, avec humilité et compassion. Si, dans l'existence de chacun, il s'agit d'être « *moins impulsif, plus réfléchi. Moins influençable, plus autonome. Moins sectaire, plus tolérant. Moins dispersé, plus concentré. Moins versatile, plus stable. Moins autocentré, plus solidaire. Moins indifférent, plus sensible...* » (*ibid*, p.202), la sagesse apparaît comme une transformation radicale de son être au monde, et comme un entrelacement entre soi et le cosmos, entre soi et les autres.

Eclipsé en occident par les figures du saint, du philosophe et du scientifique, l'idéal du sage semble revenir au XX^e siècle, non plus seulement comme un être humain s'accomplissant et transmettant une connaissance, mais en plus comme un être humain s'impliquant activement, concrètement, politiquement dans le monde (Luther King, Gandhi, Dalaï Lama, abbé Pierre...). Ces nouveaux modèles de sages nous montrent une voie « *d'immersion dans l'histoire et la volonté d'en infléchir le cours* » (*ibid*), un souci participatif de l'altérité planétaire.

Nous pouvons constater des caractéristiques communes à l'être humain accompli selon Maslow et à celles des « sages » que cite Droit. Nous retrouvons un niveau de transformation existentielle qui n'a plus rien à voir avec un simple changement de comportement. Il semble y avoir également un profond accord de la personne avec elle-même, mais également avec le monde extérieur. Donc une singularité assumée, une unité intérieure, et une autonomie de pensée et de comportement qui permet d'être dans le monde sans forcément penser comme le monde. L'autonomie serait-elle une adhésion consciente à la réalité, comme le propose Ougourlian, et l'épanouissement de sa singularité par une adaptation originale à cette réalité ?

Si Maslow introduisait la notion d'autonomie fonctionnelle, il nommait aussi les valeurs de l'être. Ce détour par la « sagesse » nous invite à questionner un autre aspect de l'autonomie : l'autonomie morale, à distinguer de l'autonomie rationnelle, et le concept d'auto-aliénation.

2.7. Quelques réflexions de la philosophie morale

Il semblerait que dès notre plus jeune âge, vers 3 ans, nous soyons capables de distinguer en matière de valeurs ce qui relève d'une morale universelle de ce qui relève du rationnel/conventionnel, et cela « *par-delà les différences liées à l'âge ou à l'appartenance culturelle, sociale et religieuse* » (Ravat, 2009, p.365).

D'autre part, « *l'humanité disposerait universellement de cinq grands domaines de l'éthique, rattachés à des émotions spécifiques* » (*ibid*, p.368-369), chaque culture accordant un caractère prédominant à un de ces domaines sans pour autant annihiler les autres : « *le domaine portant sur l'aide à autrui, et sur la tendance à éviter sa souffrance, lié aux émotions de compassion et de sympathie (1) ; les domaines de la réciprocité et de la justice et celui de la fidélité au groupe, se rattachant aux émotions de colère, de culpabilité et de gratitude (2 et 3) ; le domaine de la hiérarchie, se rapportant aux émotions de respect et de ressentiment (4) ; enfin le domaine de la pureté, lié au dégoût (5)* » (*ibid*, p.369).

Cet auteur conclut que « *le sujet autonome se situe au carrefour de l'inné et de l'acquis, du naturel et du culturel* », et que l'autonomie est une dynamique qui « *réside dans l'exploration des possibles moraux, l'aptitude à formuler de nouvelles valeurs, à réviser ses croyances, à donner un sens rétrospectif à ses actions et à ses jugements* » (*ibid*, p.373).

Cet aspect d'un fond de valeurs morales commun à l'humanité s'exprimant au sein de singularités individuelles autant que culturelles rejoint la psychologie humaniste et son postulat d'une force dynamique interne tendant au développement d'une subjectivité épanouie et en altérité harmonieuse avec la nature et les autres, et nous retrouvons également des traits communs aux « sages modèles » que nous avons évoqués avec Droit.

Cette notion de valeurs nous semble au cœur de la vision d'autonomie : des valeurs reconnues par le corpus social vont découler les lois organisant la vie sociale et les limites à la liberté individuelle, d'une part, mais, d'autre part, de l'obéissance ou la désobéissance à ces lois vont dépendre des sanctions déterminées socialement en fonction de la capacité de choix autonome reconnue à la personne : quel était au moment de son infraction à une loi donnée l'aptitude d'une personne à raisonner clairement, à être responsable de son acte ? Les affaires traitées en justice, les tentatives de définition de la pathologie mentale, les méfiances envers les groupes catalogués comme sectaires, tout cela nous montre combien l'autonomie, le « libre arbitre » est un concept difficile à définir !

Nous n'allons pas explorer les champs précités, mais nous allons nous pencher sur le concept d' « *auto-aliénation comme obstacle à l'autonomie* », concept circonscrit par Jaeggi, (2009,

p.89).

Définissant l'autonomie comme « *une capacité qui dépend du process de 'l'appropriation du monde et de soi-même'* », cet auteur définit la non-autonomie comme « *inversion de la puissance en impuissance et perte d'une implication significative et identificatoire dans le monde* » (ibid, p.91).

Distincte de l'hétéronomie, aliénation à une autre volonté que la sienne, l'auto-aliénation est une aliénation de soi à soi, par déficit d'un rapport à son corps qui rend étranger à soi et au monde « *une relation déficitaire à soi et au monde, dont la problématique peut être reconnue à la forme que prend cette relation-ou plutôt ce rapport* » (p.92).

La notion de déficit de rapport au corps apparaît ici comme préalable à une rupture avec soi et avec le monde, ce qui rendrait l'autonomie impossible.

De plus Jaeggi déplace la « *question de savoir ce que nous faisons vers la question de savoir comment nous le faisons* » (p.93). Cette importance accordée au « comment » de l'acte plutôt qu'à l'acte lui-même n'est pas sans évoquer l'articulation possible de comportements singuliers avec un fond d'universalité, l'acte devenant secondaire à ce qui le sous-tend.

Jaeggi distingue trois formes d'auto-aliénation :

- « *la dissension intime* » : à l'inverse d'être en accord avec soi-même, dans un sentiment d'unité, des conflits internes amènent à faire des choix non désirés. La dissension intime donne la sensation d'être mû par un autre en soi avec lequel on est en désaccord (ibid, p.98-99).

Combien de fois, n'est-ce pas, ne nous surprenons-nous pas à nous dire 'c'est plus fort que moi ! – je ne pense pas du tout ce que je viens de dire, ça m'a échappé ! – c'est cela que je voulais faire mais je ne sais pas ce qui m'a pris, j'ai fait l'inverse... ?'

[Personnellement, je retrouve là l'impossible dilemme dont je fais état au début de ce mémoire, lorsque je me suis vue déchirée par des contradictions intenable au sujet d'un cheval et d'une voiture]

– « *l'occultation des questions pratiques* » : les questions pratiques sont ici « *les questions qui portent sur ce qui doit être fait, sur ce qui est fait, sur la manière dont il faut agir* » (ibid, p.95). Il est possible de vivre sa propre vie « *comme si elle était déterminé par une 'puissance étrangère'* », parce-que « *notre propre corps peut nous devenir étranger, dans la mesure où les processus d'un élan propre ou des états de fixité nous empêchent de nous comprendre comme acteurs de ce que nous faisons (comme 'sujets' de nos actions et de notre vie* » (p.94).

C'est se laisser aller à travers la vie, sans implication, sans se poser vraiment de questions. – « *l'indifférence* » : il peut toujours y avoir des questions, mais elles sont aussi dénuées de significations que les réponses. Il n'y a pas d'intérêt pour soi ni pour le monde, il y a indifférence à sa propre vie, sentiment de n'être pas auteur de ses actes, d'avoir « *retiré son antenne* » du monde (*ibid*, p.100).

L'autonomie vue par Jaeggi est donc basée sur une appropriation active du monde, une double assimilation (du monde par soi et de soi par le monde). Active à la fois par des actes posés et par une réflexion sur ses buts et ses actions. Elle implique une capacité de choix, la maîtrise souple de ses désirs et de ses décisions, l'implication dans un rapport au monde porteur de significations, et, item important, la réappropriation de son corps. Et, donc, la possibilité d'impulser des projets reconnus comme étant les siens, identifiés affectivement.

Choix, projets, implication, action, signification et affectivité, pour passer de « *la nuit des possibilités au jour de la réalité* » (Hegel, cité par Jaeggi, *ibid*, p.104).

Mais rien n'est dit sur la nature du rapport au corps ni comment rétablir ce rapport...

Nous allons prolonger notre exploration en introduisant le paradigme du Sensible avec la psychopédagogie perceptive, champ de la somato-psychopédagogie et de la fasciathérapie, dont le projet est justement la réappropriation du rapport à soi via la perception de son corps, corps sujet, corps vivant animé d'un mouvement interne autonome, « *principe de renouvellement* » du moi (Bois, 2006).

2.8. Autonomie et psychopédagogie perceptive

La psychopédagogie perceptive (PPP) se situe au carrefour des paradigmes de la potentialité, de l'intelligence évolutive (plasticité neuronale) et de l'expérience formatrice.

Elle s'inscrit avec la fasciathérapie dans le domaine du soin, et avec la somato-psychopédagogie (SPP) dans le domaine de l'accompagnement et de la formation en proposant « *des modalités d'accompagnement des personnes ou des groupes qui recrutent des cadres d'expérience centrés sur le rapport au corps et au mouvement, avec le projet de favoriser l'enrichissement de la dimension perceptive, mais aussi cognitive et comportementale des interactions que la personne déploie avec elle-même, avec les autres et avec le monde qui l'entoure* » (Bois, 2007, p.17).

La PPP place le rapport au *corps sensible*, et non pas corps normal ou objet, au centre des processus de construction et de transformation de soi, corps sensible en tant que lieu de « *résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit* » (Berger, 2005, p.52). Dans cette perspective, la sensation corporelle devient tout à la fois une « *manière d'être à soi* » et « *une expérience révélatrice de sens* » (Bois, 2007, p.296). Le moi apparaît comme « *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* » (Bois, 2006, p.44).

Pour Bois, la nature sensible de l'être humain, peu explorée, est en grande partie imperçue par l'homme à cause d'un déficit de rapport à son corps. Donc « *ce que l'homme aperçoit de sa nature humaine est probablement en deçà de sa potentialité* » (2011). Ouvrir l'accès à cette potentialité, c'est explorer le plus grand de soi et « *retrouver une qualité de présence à sa propre vie* » (*ibid*). Alors le corps n'est plus un *corps objet* utilitaire (corps outil, corps de performance, corps au service du paraître), ni un *corps ressenti* dans des états physiques de plaisir/douleur, mais, plus même qu'un *corps sujet* impliquant un acte de perception, il devient *corps sensible*, « *partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence* » (*ibid*).

Cette expérience nouvelle que la personne vit d'elle-même, au cœur de sa chair est le point de départ d'un processus de transformation de son rapport à son corps, à elle, aux autres et au monde (Bois, 2006, 2009a). En effet, en développant ses ressources attentionnelles, elle va atteindre un paroxysme perceptif la conduisant à un mode de préhension d'elle-même inhabituel, elle accède à « *une forme de septième sens spécialisé dans la perception de soi* » (*ibid*). Ce septième sens auquel il est possible d'accéder est, pour Bois, plus qu'un sens extéroceptif ou proprioceptif fondateur d'une perception, mais un sens de la matière lui permettant d'accéder au ressenti de la perception, la « *capacité immanente de la matière à percevoir la perception* » (Bois, 2001, p.37).

Le renouvellement de la personne et de son rapport à elle et aux autres, susceptible de la conduire vers une autonomie renouvelée, est possible sous quatre conditions : « *que son corps soit habité par le mouvement interne, que sa conscience soit éveillée activement à percevoir ce mouvement interne, qu'elle ait accès à l'éprouvé du mouvement interne et, enfin, qu'elle*

accompagne pleinement le processus actif de transformation véhiculé par le mouvement interne » (Bois, 2006, p.44).

2.8.1. Le mouvement interne

La présence d'un mouvement interne au sein de la matière vivante, que nous venons d'évoquer, est le fondement du *paradigme du Sensible* (Bois, 2001 ; Berger, 2006, 2009a, p171, Bois &Austry, 2009) dont nous développerons ultérieurement certains des concepts (la potentialité, l'éducabilité perceptivo-cognitive, la notion de rapport). Ce qui nous intéresse particulièrement ici concerne la nature du mouvement interne (MI) et l'impact de la relation au corps sensible, donc animé du MI, sur le sentiment d'autonomie des personnes.

Lorsque nous employons le terme Sensible, avec un S majuscule, nous faisons référence à un concept, « *compris tout à la fois comme 'organe', 'lieu' et 'modalité' spécifiques de perception, d'action de relation à soi et à autrui, de création de sens et d'expression créatrice* » (Berger 2009a, p.170). Nous userons plus généralement dans la suite de notre étude des mots - sensible, corps sensible, ou sujet sensible - pour signifier qu'une personne se perçoit animée du MI et/ou en ressent des effets.

Perçu comme une réalité autonome de l'intérieur du corps, le mouvement interne (que nous écrirons MI) est défini par Bois comme la substance même du vivant que nous pouvons expérimenter de notre vivant, une force de régulation et de renouvellement, le lieu facilitant l'unité entre le corps et le psychisme, le « *principe du vivant incarné en soi* »*, une « *expression autonome propre à la vie de la matière* »*.

Mouvement, parce que perçu comme un déplacement, avec des paramètres de vitesse (une vitesse extrêmement lente et continue), de cadence (il se manifeste dans le corps humain comme un biorythme de deux allers-retours par minute), d'orientation, d'amplitude. Et interne, parce que vécu *du dedans* du corps, « *à l'intérieur du corps mais aussi à l'extérieur, dans un ni dedans ni dehors, une totalité* » (Bois, 2001, p.114).

Bois parle de ce mouvement comme d'un *mouvement substantiel* « *parce que il apparaît réellement à la perception comme une substance en mouvement. Et également parce que, lorsqu'il se détermine dans la matière de l'homme, il donne naissance à l'Être, un Être à part entière, qui existe par lui-même et en lui-même* » (*ibid*, p.110).

*Littérature grise : cours de mestrado, Université F. Pessoa, 2010

Il apparaît comme « *un mouvement originaire, à la fois principe de force, de transformation, d'autorégulation et d'existence* » (Humpich-Lefloch, 2009, p.79) et, paradoxalement, « *qui ne crée pas de déplacement visible objectif dans l'espace, une immobilité en mouvement ou un mouvement immobile* » (Courraud-Bourhis, 2005, p.15).

Animant les structures du corps et du psychisme tout en ne les déplaçant pas, ce mouvement véhicule un principe de création et un principe évolutif, c'est une force d'autorégulation somato-psychique et de transformation, et Bois ouvre la question : « *Présence divine ou tout simplement présence ?* » (Bois, 2001, p.114)... Il choisit pour sa part de nommer cette animation « *principe du Vivant* », avec lequel il est possible d'entrer en rapport grâce à un entraînement perceptif. Mais comme il le remarque, sentir son intériorité vivante, c'est-à-dire en mouvement, donne le sentiment du caractère sacré de la vie...

De plus, la caractéristique du vivant est que ce vivant est autonome par rapport à l'homme, comme le souligne Bois, car « *Le mouvement interne, c'est le mouvement incarné en soi dans la mesure où la vie c'est le mouvement et la vie est en mouvement et cette vie en mouvement est autonome* »*.

Nous ne pouvons donc le contrôler, juste le percevoir et l'accompagner, puisque nous ne pouvons contrôler la vie. Et, toujours d'après Bois, ce caractère d'autonomie sous-tend qu'il y a une intelligence derrière, donc se laisser agir en accompagnant le vivant qui se donne sous forme d'un mouvement nous met en contact avec la créativité.

Le MI se distingue de tous les mouvements perceptibles habituellement : respiration, battements cardiaques, circulation, péristaltisme intestinal.

Par contre il va se donner à vivre sous forme de modifications dans notre intériorité corporelle, émotionnelle, psychologique ou intellectuelle (Berger, 2006).

2.8.2. Les effets du MI – La spirale processuelle du rapport au Sensible

Une première nature de changement concerne des transformations du jeu des tensions somato-psychiques : relâchements, fonte de tensions ou de crispations. Accompagnées de sensations de glissements entre les plans musculaires, d'enroulement ou de déroulement des tissus, d'expansion ou de concentration des volumes corporels, de sensations d'ouverture ou de

*Littérature grise : cours de mestrado, Université F. Pessoa, 2010

fermeture au sein des articulations, de sensations d'animation au cœur des structures...

Ces changements s'accompagnent de fluctuations des tonalités émotionnelles : sensation d'apaisement, de légèreté, de joie, simple bonheur de se sentir exister... Et ces changements peuvent surprendre, mobiliser et assouplir les idées, les représentations... (Humpich- Lefloch, 2009)

Une deuxième nature de vécus caractérise *l'expérience du Sensible* (Bois & Austry, 2009) : chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment d'exister signent la perception de cette mouvance interne. Ces vécus, répertoriés par Bois dans ses recherches doctorales, et modélisés sous forme de la *spirale processuelle du rapport au Sensible* (Bois, 2007, p.289). se révèlent sources de transformations existentielles : « *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* » (Bois, 2007, p. 287), et cette expérience dont le sens se révèle va entraîner un renouvellement des manières d'être que Bois a modélisé sous forme de la « *dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au Sensible* » (*ibid*, p.289) : la chaleur procure un sentiment de confiance et de sécurité, la profondeur est intime et impliquante, la globalité engendre unité et solidité, la présence à soi est plénitude et singularité. (L'annexe 0, p.142, expose les schémas représentant ces spirales).

Enfin, parmi ces effets, nous retiendrons particulièrement, en lien avec notre thème de recherche, l'émergence du sentiment d'existence, accompagné, pour certains participants à l'étude de Bois, de sentiment d'autonomie, de liberté, d'adaptabilité.

Prenons quelques exemples : le sentiment d'existence de cette participante à l'étude lui permet de se situer, et elle témoigne : « *je trouve ma place. J'ose être. Je suis autonome et adaptable* » (*ibid*, p.307).

Cette autre participante qui butait contre l'ordre, la hiérarchie découvre une nouvelle notion de la liberté qui lui apporte un gain de liberté : « *il me semble que je suis en train de gagner par là aussi un nouvel espace de liberté. Je me suis aperçue à quel point ma représentation de la liberté, idée fondatrice de ma personnalité et de mes choix était en train de se transformer...* » (*ibid*, p.321).

Pour cette autre, il s'agit d'une nouvelle façon de se mouvoir « *pour la première fois je me sens libre en dansant, pas de limites...* » (*ibid*, p.323).

Quant à celle-ci, elle constate l'élargissement de ses stratégies adaptatives que lui procure une autonomie : « *d'avoir une autonomie pour mettre en place des stratégies d'adaptation...* » (*ibid*, p.325).

Mais paradoxalement, les mêmes personnes font état de l'autonomie du processus de transformation engendré par leur rapport au mouvement interne. Et nous posons la question : de quelle nature est ce sentiment d'autonomie qui émerge chez les personnes au contact d'une autonomie immanente irréductible à leur volonté et au cours d'un processus de transformation qui semble également autonome ? Quelle est la part active de la personne dans son processus de transformation au contact du MI ?

Bois confirme le renouvellement du moi au contact de l'expérience sensible en écrivant que « *Vivre et exister se caractérisent par une autopoïèse, pour dire l'autorévélation et l'autocréation de soi à partir de l'éprouvé corporel* » (*ibid*, p.341), et il poursuit « *En découvrant ce sentiment d'exister, l'étudiant accède à une nouvelle connaissance de lui-même, mais aussi à des possibilités infinies de manières d'être à soi, qui apparaissent comme étant universelles dès lors que la singularité est appréhendée comme exemplaire d'un possible* » (*ibid*, p.342).

Ne voit-on pas apparaître là les prémisses d'un possible choix de manières d'être, donc d'une plus grande autonomie ?

Nous avons parlé de force de croissance et de transformation, et nous pouvons dès à présent mettre en parallèle les notions de potentialité du point de vue de la psychologie humaniste et selon le paradigme du Sensible, dont la potentialité est le second pilier.

2.8.3. La potentialité

La présence du mouvement interne comme support et facteur de renouvellement des manières d'être apporte une concrétude palpable à la notion d'une force organique immanente de croissance physique et psychique. Le MI devient « *maître d'œuvre de la potentialité* » (Bois, 2006, p.37) en tant que « *force de changement qui conduit toujours vers une amélioration* » (Bois-Austry, 2009).

Rappelons que pour le courant humaniste l'homme est un être en croissance recélant en lui des possibilités d'évolution qui ne demandent que des conditions favorables pour s'épanouir. Mais Bois souligne que le terme potentialité comporte également des dimensions

d'éducabilité, de modifiabilité et de formativité, et ouvre à une exploration de la nature humaine encore inexplorée (*ibid*).

La potentialité vue par la PPP est donc accessible sous forme du MI, et une éducation perceptive appropriée va permettre à la personne, en établissant une relation avec lui, de participer activement à sa propre formativité.

Nous retrouvons également avec la présence du MI et celle de potentialité humaine l'énaction dont parle Varela dans le processus d'autoconstitution physiologique du vivant dont le MI semble être un support, mais avec cette possibilité de participer activement à ce processus de croissance via une relation nouvelle et consciente à son corps. Cela offre la perspective d'une réappropriation de soi et du monde via un rapport nouveau à son corps pour sortir, par exemple, de l'auto-aliénation dont parle Jaeggi, et gagner en autonomie.

Jusqu'à la question du tiers dans les accompagnements traditionnels et spirituels qui trouve un écho dans l'existence du mouvement interne, « tiers » immanent dans la relation de soi à soi et de soi aux autres ou au monde, mais tiers perçu en amont de toute croyance ou représentation.

Mais contacter le MI et tendre vers un « *moi renouvelé* » (Bois, 2006) à son contact demande des conditions favorables, la première étant d'établir une relation de conscience avec lui et avec ses effets.

2.8.4. Une question de rapport

La notion de *rapport* est fondamentale dans l'approche du Sensible. D'autant plus importante pour nous qu'elle concerne notre recherche sur l'autonomie. Sans conscience de cette dynamique de croissance et sans « partenariat » avec elle, avons-nous la même possibilité de devenir acteur participant, co-auteur de notre devenir ? Si des voies d'épanouissement sont possibles, comme nous l'avons vu, avec les thérapies et accompagnements divers, avec la réflexion, ou avec les aléas de la vie, toucher au Vivant en soi est d'un autre ordre. Cela ouvre la perspective de devenir au minimum témoin des processus de création /transformation de soi, jusqu'à pouvoir y participer activement, « prendre sa vie en main », donc, avec un gain d'autonomie.

Mais entrer dans ce rapport intime avec le Vivant demande des conditions spécifiques, inhabituelles, « extra-quotidiennes », et des attitudes, comme la neutralité active.

2.8.5. L'extra-quotidienneté

La PPP propose pour cela des protocoles d'accès, au nombre de quatre (Bois, 2006 ; Berger, 2006) dans un cadre d'expérience dit « extra-quotidien », « *déclencheur de ressources perceptives et cognitives non sollicitées jusqu'alors et par conséquent inexploitées* » (Bois, 2009, p.27). Ainsi la personne « *accède à une nouvelle façon d'habiter son corps, d'entrer en relation de présence avec une pensée spontanée et non réfléchie, à partir de laquelle s'engage un processus réflexif renouvelé* » (*ibid*). L'extra-quotidienneté des protocoles conduit à une relation au corps sensible en créant les conditions d'accès à la potentialité et son activation, elle crée ainsi « *des conditions de l'accomplissement de l'être humain* » (*ibid*, p.26).

Ces mises en situation sont la médiation par le toucher, la gestuelle sensorielle, l'introspection sensorielle, l'entretien verbal. Nous ne détaillerons pas ici ces protocoles, le lecteur peut les découvrir dans la littérature du Sensible déjà citée dans ce paragraphe.

Par contre il nous semble important de préciser la finalité de ces protocoles, qui est d'établir un *acte spécifique de perception* permettant, dans une *posture en première personne*, d'établir un *rapport singulier perçu, éprouvé, conscientisé* avec les contenus du Sensible, qu'ils soient de l'ordre du senti, de l'affect ou de la pensée.

Parler de rapport perçu, éprouvé et conscientisé évoque inmanquablement une subjectivité singulière, et la responsabilité du sujet dans l'acte de perception et dans l'évolutivité de la relation établie, ce qui ouvre la question de l'autonomie de la personne, sous plusieurs angles : dans sa relation au MI, dans sa relation à ses accompagnants, dans sa relation à elle-même, à ses émotions et à ses représentations : quelle est sa marge de liberté dans ces différents domaines ? Comment son rapport au MI, en bousculant ses repères perceptifs antérieurs va-il jouer sur son sentiment d'autonomie ? Ne risque-t-elle pas de se sentir « otage » de cette dynamique qu'elle découvre en elle ? Nous verrons comment nos participantes se situent dans cette relation...

Quelle que soit la modalité proposée, que le sujet soit accompagné ou seul (lors d'une introspection ou d'une gestuelle), il est invité à orienter son attention vers son intériorité, à affiner sa perception, dans une posture de *neutralité active*, autre condition d'accès au MI.

2.8.6. La neutralité active

Cette posture, de nature phénoménologique, est une attitude d'attente ouverte à tous les possibles, un *laisser venir à soi* et un *savoir attendre*, tout en réajustant en permanence sa perception de ce qui se dévoile dans son intériorité (Bois&Austry, 2009).

C'est un entrelacement équilibré, un chiasme entre la neutralité d'une attention panoramique dénuée de vouloir et une implication totale, que Bois décrit ainsi « *La part de neutralité correspond à un 'laisser venir à soi' les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. [...] La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. [...] La posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible* » (ibid, p.10)

Nous venons donc d'évoquer quelques piliers du paradigme du Sensible : mouvement interne, corps sensible, potentialité, notion de rapport, intériorité, expérience formatrice, plasticité du moi, processus de transformation, unité corps-psychisme, enrichissement perceptivo-cognitif, éprouvé révélateur de sens, autorévélation et autocréation, extra-quotidienneté, spirale processuelle, neutralité active. Il en est d'autres que nous ne détaillerons pas ici, mais nous reviendrons sur certains au chapitre concernant notre posture épistémologique.

Deuxième partie

Posture épistémologique

Méthodologie de recherche

Chapitre 3

Posture épistémologique

3. Devis épistémologique

3.1. Contexte

Ma recherche concerne un thème éminemment subjectif. Etudier l'*évolution du sentiment d'autonomie de personnes en relation avec le mouvement interne* ne peut s'inscrire dans une dynamique de recherche quantitative ni dans celle d'une recherche de preuve. Quoi de plus subjectif en effet qu'un *sentiment*, d'une part, et que *la relation avec le mouvement interne*, d'autre part ?

Elle ne peut s'inscrire non plus dans une posture de distanciation, puisque je suis particulièrement concernée par ce sujet, et cela dans divers contextes au cœur desquels la question de l'autonomie est incontournable, qu'il s'agisse de la mienne ou de celle des personnes que j'accompagne.

Ma recherche s'enracine ainsi tout à la fois dans mon expérience de vie, dans mon expérience de somato-psychopédagogue en activité, dans mon expérience ancienne d'accompagnement de malades (quarante années de soins infirmiers), dans mon expérience de pédagogue auprès de personnels paramédicaux, et dans mon expérience d'animatrice de groupes de parole de personnes endeuillées.

Ma démarche ne peut donc s'inscrire dans une démarche positiviste, démarche où la théorie oriente le regard à partir duquel sont formulées et cadrées problématique et hypothèse, qui seront ensuite vérifiées sur le terrain. Comme le souligne Kohn, dans ce type de recherche, le chercheur se place derrière la théorie, il n'existe qu'en tant que théoricien non impliqué (Kohn, 2002).

Par contre ma recherche s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif, car il s'agit de comprendre l'impact et les processus en jeu dans le rapport au mouvement interne sur le sentiment d'autonomie des personnes, ce qui en fait une recherche qualitative, type de recherche fréquemment mise en œuvre dans le champ des sciences humaines et sociales.

C'est une démarche compréhensive, car elle adopte l'analyse herméneutique des vécus d'expérience pour qu'en émerge un sens non accessible à priori.

Et elle est d'inspiration heuristique, qui est une « *méthodologie de recherche à caractère phénoménologique ayant pour objet l'intensité de l'expérience d'un phénomène telle qu'un chercheur et des co-chercheurs l'ont vécue* » (Paillé, 2007, p.144). En effet, cette approche exige que le chercheur, comme les personnes interviewées, aient une expérience du phénomène étudié ce qui est le cas ici : mon interrogation sur le sentiment d'autonomie en lien avec la relation au MI vise effectivement un phénomène m'impliquant personnellement ainsi que les participants à ma recherche.

3.2. La recherche qualitative

La recherche qualitative « *peut être définie comme une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène. La logique à l'œuvre participe de la découverte et de la construction de sens. Elle ne nécessite ni comptage, ni quantification pour être valide, généreuse et complète, même si elle n'exclut pas de telles pratiques. Son résultat n'est, dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet* » (Paillé, 2010, p.6).

Nous nous approcherons du point de vue de Kohn qui avance qu'il s'agit en effet de considérer une personne dans sa totalité d'être humain, capable de se dire dans son unicité et sa singularité, et la recherche, qui met en valeur ses ressources et ses potentialités, est une recherche de sens qui met l'accent sur l'intériorité ressentie des personnes. Elle insiste également sur le fait que le chercheur est un être humain unique lui aussi, qu'il fait partie de son champ d'investigation, et ne peut choisir une problématique de recherche qui ne soit pas une question importante pour lui. Il lui faut donc non pas renier sa subjectivité, mais l'assumer et en tirer parti, en s'investissant et s'impliquant, en écoutant l'autre avec sa propre sensibilité et en acceptant de se laisser *affecter* par lui et par le mouvement de sa recherche (2002).

Ecouter l'autre et respecter son témoignage tout en acceptant de se laisser altérer par lui demande des conditions, reconnaît Paillé. « *Cela exige un certain silence intérieur et une disponibilité à ce qui est, à ce qui se présente à soi. [...] Bien avant toute technique ou méthode, l'attitude face aux données est ce qu'il y a de plus fondamental, c'est-à-dire la*

disposition de l'esprit, la disponibilité à l'autre, le respect des témoignages, peut-être même quelque chose comme un sens sacré » (Paillé, 2010, p.85).

C'est une attitude d'inspiration phénoménologique, à adopter tout au long de l'analyse, depuis le recueil des données jusqu'à la conclusion, dans un suspens des attentes, des projections, des recherches de confirmations, une ouverture à un laisser venir à soi les informations qui se donnent, les interprétations émergentes depuis une plongée au cœur de ces données. Posture délicate, car « *notre esprit est en réalité beaucoup plus confirmatoire qu'explorateur.* » (*ibid*, p. 87).

Cette attitude de neutralité impliquée est d'autant plus délicate lorsque la recherche concerne également la pratique du chercheur, comme c'est le cas ici, et s'effectue avec une posture de praticien-chercheur.

J'ai en effet choisi d'adopter la posture de praticienne-chercheuse du Sensible, en deuxième personne impliquée, enracinée sur le terrain de ma vie et sur celui de mon expérience d'étudiante puis de praticienne en somato-psychopédagogie, ainsi que sur celui de « patiente ».

Ma première intention était de me positionner en première personne *et* en deuxième personne impliquée en m'incluant dans les participants, mais je craignais une trop grande implication de ma part et une difficulté à me décoller de mes propres données. Je n'ai complètement renoncé à étudier mon expérience qu'après avoir malencontreusement effacé mon interview effectué à cet effet (bel acte manqué !).

3.3. Praticien-chercheur et praticien chercheur du Sensible

Avant de dessiner les contours du praticien-chercheur du Sensible, dessinons celui de praticien-chercheur, *cas limite* de la position de chercheur selon Kohn, et qui éveille encore à ce jour une défiance, tant du côté des praticiens que du côté des chercheurs non praticiens. Comme elle le souligne, « *se nommer 'praticien-chercheur' veut dire assumer, voire revendiquer, un statut qui n'existe pas officiellement à l'heure actuelle. Un statut qui 'squatte' les frontières et les traverse [...] Un nouveau statut* » (Kohn, 2001, p.17).

3.3.1. Praticien-chercheur

L'expression praticien-chercheur signifie que le chercheur est engagé dans une activité professionnelle, qui « *génère et oriente l'activité de recherche, mais aussi de façon dialogique et récursive, que l'activité de recherche ressource et ré-orienté l'activité professionnelle* » (De Lavergne, 2007, p.29). Il y a donc découverte, enrichissement et métamorphose réciproque entre ces deux activités.

Toujours selon De Lavergne, la recherche « *visé à accéder à de nouvelles compréhensions d'un monde professionnel connu, à mobiliser un ensemble de référents théoriques et de méthodes pour le regarder autrement* » (*ibid*, p.30). A la fois dans le but d'accéder à de nouveaux savoirs, mais également dans celui que soient reconnus et légitimés par le monde scientifique et social les savoirs issus des pratiques de terrain, tout en formulant et légitimant les savoirs intuitifs et implicites issus de la pratique.

Si améliorer ou renouveler sa pratique est un autre but de la recherche, celle-ci vise également un développement personnel et va toucher l'identité du chercheur, il va en être affecté, comme le souligne Kohn.

C'est donc cette posture de praticienne-chercheuse que j'ai adoptée, posture qui fait de moi un *instrument de ma recherche* (De Lavergne, 2007). Posture que l'on peut même dire d'« *implexité* », en tant qu'« *observateur triplement impliqué (comme acteur de terrain, comme citoyen acteur social, comme chercheur) [qui] fait appel à sa subjectivité, mais questionne cette subjectivité même* » (*ibid*, 2007, p. 37). Edgar Morin, qui reconnaît que « *l'observateur/concepteur doit s'inclure dans l'observation et la conception. La connaissance nécessite l'auto-connaissance* » (1994, 2008, p.11), rajoute néanmoins qu'« *on ne peut à la fois pleinement s'observer et pleinement vivre* » (*ibid*, p.12).

Mais pour De Lavergne cette apparente impossibilité est résolue lorsque « *la posture d'implexité fait appel à des capacités d'introspection* », à une intelligence intra-personnelle du chercheur apte à analyser sa subjectivité qui ne peut être gommée (2007, p.34).

Cela demande une gestion particulière de l'implication dans une « *distance de proximité* » (Berger, 2009a, 2009b), une modalité d'approche/retrait, de surplomb/plongée et de décentrage indispensable à la régulation d'une double implication d'expert et de spectateur de l'expertise d'autrui. Au regard de la psychopédagogie perceptive, cette gestion est possible par le rapport de présence habitée à la subjectivité corporelle, à la fois 'je' qui vit et 'je' qui observe, ce qui fait de l'implication, une force au service de la dynamique de recherche, et non une faiblesse (Austry&Berger, 2009).

Cela nous amène à préciser la posture de praticien-chercheur du Sensible, les modalités de la PPP sur lesquelles il s'appuie en continu lors de sa recherche lui permettant de vivre un état de soi tenant ensemble cette double posture d'acteur et d'observateur de son acte, que cet acte soit de perception, d'action ou de pensée.

3.3.2. Praticien-chercheur du Sensible

Dans le terme praticien-chercheur du Sensible, *du Sensible* signifie qu'il s'agit d'effectuer une recherche *sur* des phénomènes du Sensible, mais également que cette recherche s'effectue *depuis* le Sensible. C'est à partir de cette posture que vont se déployer toutes les opérations perceptives, cognitives et intellectuelles, depuis le recueil des données jusqu'à la fin de l'analyse.

La recherche va donc être abordée d'une manière non naturaliste, dans les conditions d'*extra-quotidienneté* propres au paradigme du Sensible, en s'appuyant sur deux modalités propres à l'expérience du Sensible, la *neutralité active* et la *réciprocité actuante* (Bois&Austry, 2009). Réciprocité du chercheur à son intériorité vivante, réciprocité du chercheur avec l'interviewé, réciprocité de l'interviewé à lui-même, lors du recueil des données, et réciprocité du chercheur avec les données lors de l'analyse. Dans la recherche du Sensible, chercheur *et* participant sont impliqués de par leur expérience antérieure de relation au Sensible, mais également dans le temps même de la recherche, ce qui impose aux entretiens de se dérouler en situation d'extra-quotidienneté, sur le mode de la neutralité active et de la réciprocité actuante encore une fois.

Ces modalités permettent au chercheur de respecter les subjectivités intimes et singulières (la sienne et celle des participants), tout en instaurant une distance de proximité qui permet de négocier son implication. Présente en continu tout au long de la recherche, l'implication n'a « *pas seulement pour vocation de capter des contenus de vécu signifiants, mais de convoquer des contenus 'insignifiants' qui deviennent signifiants sous la force agissante de la réciprocité.* » (Bois, 2011b).

Je rappelle que « *l'expérience extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non usuelles et non naturelles et qu'elle mobilise des ressources nouvelles capables de saisir la subjectivité corporelle et de lui donner sens* » (*ibid*, 2011b).

J'ai déjà évoqué ce concept dans mon champ théorique et ne m'y attarde pas, pas plus que sur le concept de neutralité active, cette attitude que Bois qualifie « *d'ouverture à toutes les*

informations qui se donnent dans l'immédiateté du champ perceptif, tandis que la part active réside dans l'effort soutenu à préserver le lieu de suspension. [...] cette doublitude qui allie l'acte et le non acte comme point d'émergence d'une intense mobilisation perceptive, cognitive et intellectuelle » (ibid).

Mais il est important de noter que cette attitude de neutralité active ouvre l'accès à la *réciprocité actuante*, autre pilier du paradigme du Sensible et de la recherche d'un praticien-chercheur du Sensible (Bois, 2006b, 2007 ; Bourrhis, 2009).

La *réciprocité actuante* est une modalité relationnelle intersubjective. Elle s'applique autant dans la relation à soi qu'à la relation entre deux personnes ou avec un groupe, et elle va concerner également la relation du chercheur avec ses données, mais elle ne peut exister qu'à partir du moment où l'échange se situe sur la base d'un rapport au Sensible. C'est une modalité de présence impliquée, un jeu de résonances évolutives entre observateur et observé qui s'influencent mutuellement, et que l'on retrouve dans toute pratique du Sensible, qu'elle soit manuelle, gestuelle, introspective ou d'entretien verbal, jusqu'à la pratique de la recherche.

Le terme *actuante* recouvre plusieurs significations. En tout premier lieu, à la différence d'une simple réciprocité empathique, cette réciprocité demande la part active des protagonistes, leur présence impliquée en tant qu'acteur et spectateur à la fois, chacun s'accueillant lui-même et accueillant l'autre dans et depuis son rapport au Sensible. Actuante renvoie également au fait qu'il y a en permanence actualisation en temps réel de l'échange en fonction des variations de vécus internes vécus par les acteurs

J'ai donc adopté cette posture de praticien-chercheur du Sensible et j'ai tenté d'en respecter tous les principes, depuis le lieu du Sensible, dans ce rapport d'implication et de distance, entre neutralité active et réciprocité actuante, m'égarant quelquefois en me coupant de mes référents corporéisés, mais toujours avec un respect immense des propos recueillis ou de ceux des auteurs rencontrés au cours de mon cheminement *et* un respect de ma subjectivité pensante se dévoilant peu à peu.

Chapitre 4

Méthodologie

Je rappelle ma question de recherche : « quels sont les effets du rapport au mouvement interne sur le sentiment d'autonomie de personnes en relation avec le mouvement interne »

Cette question concerne la relation au mouvement interne des participants à la recherche, depuis la rencontre (ou la promesse de rencontre), jusqu'au moment des entretiens. J'avais conscience que cela allait mettre à jour de nombreux paramètres d'ordre perceptivo-cognitivo-comportementaux déjà étudiés dans le cadre de la recherche du CERAP, mais je me proposais de les étudier cette fois avec pour axe la notion d'autonomie : l'autonomie du MI, et tous les processus d'autonomie/dépendance par rapport au MI. Et tout ce que cette relation là met à jour de notre manière d'être en relation avec un « invisible », et des résonances avec nos manières d'être en relation dans le visible, ainsi que les influences réciproques (invisible --> visible, visible --> invisible) avec transformations éventuelles des représentations, des attitudes, des comportements concernant le sentiment d'autonomie. Il me semblait nécessaire de pénétrer en profondeur dans ce qui relève du rapport intime à l'autonomie des participants.

4.1. Méthodologie de recueil des données

4.1.1. Les participants à la recherche

Interroger des personnes débutantes ou peu expérimentées risquait de ne pas rendre compte d'un processus évolutif ciblé sur la question de l'autonomie qui a besoin de temps pour se dérouler même si, très rapidement, certaines personnes peuvent témoigner de leur perception du MI rencontré en thérapie manuelle ou en gymnastique sensorielle et de l'intégration dans leur vie de certains paramètres propres à cette perception.

Ainsi que le mettent en évidence les travaux de recherche de Bois (2007), une transformation de représentation peut en effet s'avérer instantanée lors d'une expérience, et même fondatrice en tant que renouvellement radicale d'une vision de soi ou de la vie, mais le temps

d'intégration de cette expérience dans un changement de comportement est une étape parfois beaucoup plus longue, parfois même jamais franchie si elle rencontre une trop grande force de préservation ou ne parvient pas à la conscience du sujet.

La rencontre avec le MI peut rester une aventure épisodique ou initier une relation de longue durée, mais de quelle nature ? Passionnelle, platonique, rencontre « d'un » partenaire de vie... ? Que se passe-t-il dans l'intimité de ceux qui entretiennent une relation durable avec lui ? Par quels hauts et quels bas passent-ils ? Quels espoirs, projections, attentes, désillusions vivent-ils ? Quel rapport cela a-t'il avec un mode préexistant d'être en relation dans le monde ? Et, surtout, rappelons ici notre objet de recherche, quels impacts cette rencontre avec le MI a-t-elle concernant l'autonomie ?

En effet, il ne s'agit pas tant, dans cette étude, de tenter de définir le MI lui-même (Bois, 2006) ou ses effets sensibles que de mettre à jour les éventuelles stratégies de renforcement, d'évitement, d'habituation, en lien avec les attitudes de vie en ce qui concerne l'autonomie.

Choisir des professionnels en activité pouvait être une première option mais c'était déjà orienter la recherche vers des personnes qui sont dans un engagement journalier avec la PPP et ont donc fait le choix de cultiver leur rapport au mouvement interne. L'intérêt aurait été double : une expérience enracinée dans une pratique de transmission, donc un bon bagage de relation au MI, à la fois en eux-mêmes et avec leurs patients, et, *à priori*, une capacité accrue de symbolisation, d'expression de leur vécu. Avec possibilité d'un double point de vue : ce qui s'est passé dans leur relation personnelle avec le MI, ce que leur a apporté la relation avec leurs patients dans la relation de ces derniers avec le MI. L'inconvénient était de restreindre l'étude à des personnes extrêmement ciblées sans questionner la majorité de ceux qui n'ont pas choisi d'orienter leur vie professionnelle autour du MI, mais qui vivent un rapport étroit avec lui et peuvent observer l'impact de cette relation dans leur vie.

Deuxième option, questionner également des « pratiquants » récents des outils de la PPP : cela pouvait apporter un éclairage intéressant sur les effets à court terme de la relation au MI, effets que des « pratiquants » de longue date auraient pu oublier. Associer les deux catégories de participants permettait peut-être de mettre en lumière des contrastes entre les motivations des uns et des autres quant à leurs choix d'engagement dans la relation au Sensible et aux pratiques de la PPP.

J'ai donc choisi pour mon étude quatre personnes aux parcours différents : trois personnes côtoyant le Sensible de longue date, entre 10 et 15 années dont deux somato-psychopédagogues diplômées, et une participante ne le fréquentant que depuis trois ans.

La première, France, 63 ans, l'une de mes anciennes élèves de gymnastique sensorielle, a découvert la fasciathérapie en traitements individuels en 2000, avec une demande de soin, avant d'intégrer mes cours de gym sensorielle qu'elle a suivis avec assiduité plusieurs années jusqu'à devenir mon assistante. Entre-temps elle a suivi une formation de fascia-esthétique puis d'Art Martial Sensoriel, et elle a participé à une dizaine de stages avec divers formateurs. Femme au foyer extrêmement active, s'il lui arrive occasionnellement d'aider une personne en difficulté par une aide manuelle ou un entretien, elle ne pratique introspection et gym sensorielle que pour elle-même et demande un traitement manuel lorsqu'elle en ressent le besoin. [L'AMS est une synthèse entre l'Aïkido et la Somato-psychopédagogie créée par Martine De Nardi. La fascia-esthétique est une formation courte issue de la fasciathérapie qui propose des soins de bien-être]

La deuxième participante, Anne, 61 ans, n'est pas non plus une professionnelle. Elle a découvert la PPP plus récemment, en 2008, par le biais de la thérapie manuelle pour des problèmes de lombalgie traités par une fasciathérapeute, puis elle a pratiqué régulièrement l'introspection avec entretien verbal en groupe avec sa thérapeute, et la gymnastique sensorielle avec moi. Elle a par ailleurs suivi une année de formation en art et expressivité et deux stages avec des formateurs, dont l'un avec Danis Bois. Je l'ai choisie pour deux raisons : elle a pu attester très rapidement de changements comportementaux initiés par sa rencontre avec le MI, et elle a une capacité de symbolisation lui permettant de décrire avec une belle précision ses vécus et prises de conscience.

La troisième participante, Jeanne, 51 ans, a officialisé en 2010 sa formation de somato-psychopédagogue terminée en 2000. Ergothérapeute, elle exerce en institution et applique les outils de la SPP dans l'exercice de cette profession, co - animant parallèlement des cours collectifs de gymnastique sensorielle hors institution.

Et la dernière participante, Chloé, 59 ans, exerce à temps plein la profession de somato-psychopédagogue en cabinet. Elle a découvert la fasciathérapie en 1996 en traitement manuel et a terminé sa formation de SPP en 2002.

J'ai donc choisi pour mon étude des personnes pour lesquelles la rencontre avec le MI s'est avérée importante et offre des enjeux de changement.

4.1.2. Le recueil des données

J'ai choisi d'interroger mes participantes en deux étapes :

- la première étape consistait en l'envoi de deux questions écrites, auxquelles je demandais une réponse écrite (annexes) à me faire parvenir avant l'interview. Ceci pour amorcer la réflexion des participants sur la question vaste et intime de l'autonomie, délicate à aborder d'emblée en entretien. Ces questions sont les suivantes (elles sont également situées en annexe avec le guide d'entretien) :

- 1) --Avant ta rencontre avec le mouvement interne, que représentait l'autonomie pour toi ? Avais-tu le sentiment d'être autonome? Et était-ce global, ou était-ce dans des secteurs de vie ? Parles-moi des secteurs de ta vie où tu avais l'impression d'être autonome ou au contraire de n'être pas autonome, de comment ça se manifestait...
- 2) --Quand, comment, dans quelle(s) circonstance(s) as-tu perçu un vécu propre à la PPP, et comment as-tu nommé ce vécu ("mouvement interne" (comme cela t'avait peut-être été nommé) ? Energie ? Expérience étrange ?un intérieur à toi, un extérieur, un étranger, un familier découvert ou retrouvé....). Que t'es-tu dit, quelles pensées, émotions, sentiments ont émergé de ce vécu dans l'immédiat, quelle valeur lui as-tu donné ? S'est-il inscrit comme une expérience parmi d'autres ? Ou t'es-tu dit, à posteriori, ce vécu que j'avais perçu à ce moment là, et que j'ai nommé...., c'était le MI dont parlent les praticiens...?....
- 3) -- (Rajoutée pour deux participantes, Jeanne et Chloé). On parle de l'autonomie du MI. As-tu rencontré cette caractéristique d'autonomie, et si oui, à quoi l'as-tu identifiée, comment as-tu perçu cette autonomie ? Décris-moi une ou deux expériences qui t'ont fait percevoir cette autonomie, sous quelle forme, et ce que tu as éprouvé en constatant cette autonomie du MI, ce que tu as pensé, ce que tu t'es dit, quels sentiments, émotions tu as ressenti (confiance, méfiance, peur, fascination, envie, respect, colère.....)

La seconde étape était l'entretien lui-même, à partir d'un guide (situé en annexe) élaboré en une douzaine de questions, dont la première, que je posais d'emblée, permettait une transition entre l'écriture et l'oralité par un retour réflexif sur l'écrit :

« As-tu vécu cette remémoration ? En as-tu appris quelque chose ? Des réflexions ont-elles émergé depuis ? As-tu envie de compléter ce que tu as écrit ? »

Ensuite j'ai utilisé le guide comme canevas dont je me suis inspirée pour mener les entretiens (annexes) : sans en suivre scrupuleusement les étapes, j'ai veillé à ce que chaque entretien balaie toutes les orientations prévues, préférant rester au plus près du déroulement vivant du dialogue et de ses émergences. Les relances, questionnements, reformulations, confirmations ont émergé dans l'immédiat du déroulement de la parole du participant, avec des amplifications, approfondissements, retours en arrière ou bonds en avant, ce qui a permis des déploiements ou des émergences de nouveautés, tout en gardant en arrière plan le fil rouge du guide préétabli.

J'ai choisi ce mode oral de recueil de données pour avoir la possibilité de recadrer l'entretien sur la question précise de l'autonomie, en la distinguant par exemple de la liberté ou de l'indépendance. C'est l'une des procédures habituelles des recherches heuristiques, et les participants sont appelés dans ce cas des « co - chercheurs » (Paillé, 2008)

Dans le champ de la recherche du Sensible, nous l'avons mentionné au chapitre précédent, le choix de ce type de recueil implique que l'entretien soit mené avec une attitude de *neutralité active* et en *réciprocité actuante*, et qu'il soit un entretien à *directivité informative*, concepts que j'ai en partie explicités dans mon cadre théorique. Cette posture est la seule propice au maintien de chacun dans le lieu du Sensible, et constitue une forte contribution à la qualité introspective et réflexive des participants et de moi-même, donc à une authenticité et une richesse informative. Rappelons ici que le concept de *directivité informative* a été élaboré par Bois à partir de la maxime : « *qu'importe d'où vient l'information, l'essentiel est qu'elle circule entre deux personnes* et se potentialise sous l'effet de cette rencontre partagée. » (Bourhis, 2009, p.257). Dans ce type d'entretien, spécifique à la PPP, « *Le terme directivité n'évoque pas une démarche interventionniste qui aurait pour conséquence de se substituer à la réflexion du sujet, mais pointe comme une direction une proposition d'orientation attentionnelle vers l'information qui manque aux participants pour déployer plus avant leur réflexion.* » (*ibid* p.257). La directivité informative intervient lorsque la personne quitte une qualité de présence au déroulement de l'entretien, ou une posture en première personne, par exemple, pour permettre à la personne de réajuster sa présence. Ou, lorsqu'une information émerge de l'entretien (ou de toute autre pratique du Sensible) à l'insu de la personne, il s'agit d'attirer son attention sur cette émergence (Rosenberg 2009).

La directivité informative doit s'accompagner de *neutralité active* sous peine de devenir inductive. C'est une attitude, nous le rappelons, d'un « *laisser venir à soi* », un « *'savoir attendre' qui consiste à ne pas anticiper ce qui va advenir* », tout en procédant « *à des réajustements perceptifs permanents* » afin « *de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible* » (Bois, Austry, 2007, p.10 ; Berger, 2006). Attitude partagée par l'interviewer et l'interviewé, mais avec une parole impliquée de part et d'autre, ce qui permet l'articulation délicate de deux temporalités, entre le projet précis de décrire une expérience antérieure du rapport à l'autonomie dans notre cas, et une parole vivante de deux sujets vivant une expérience d'eux-mêmes en temps réel susceptible de les surprendre en émergences de sensations, de significations et d'orientations.

Nous retrouvons également le concept de *réciprocité actante* que j'ai explicité en justifiant ma posture épistémologique : dans toute pratique du Sensible, qu'elle soit manuelle, gestuelle, ou d'entretien verbal, il y a réciprocité entre soi et l'autre, et entre soi et soi. Il y a implication, résonance réciproque, relation évolutive de soi à soi et de soi à l'autre, actualisation de perceptions et de significations en temps réel, dans une immédiateté, chacun étant caisse de résonance pour l'autre, en lien avec le MI. Ainsi peuvent émerger des informations qui n'auraient pu apparaître en dehors de cette posture.

Un entretien de ce type était possible dans un contexte d'extra-quotidienneté, autre concept de la psychopédagogie perceptive explicité dans mon cadre théorique.

En effet, j'avais créé les conditions d'un accordage somato-psychique en préalable à chaque interview : accordage de moi à moi, du participant à lui-même, de moi au participant et vice-versa. Soit par un traitement manuel que j'effectuais (premier interview), soit par une introspection que je dirigeais, (deuxième interview), soit par un temps de gestuelle commune (troisième interview). La dernière interview s'est effectuée au cours d'un stage, à la suite d'un traitement reçu par la participante pendant que je participais moi-même à un cours de gym sensorielle.

J'ai veillé de mon mieux, tout au long des entretiens, au maintien du lien que chacun avait pu établir avec son intériorité mouvante, le lieu du Sensible, ce lieu « *d'entrelacement des processus perceptifs, affectifs, cognitifs et relationnels [...], support possible d'une véritable 'révélation' du sujet à lui-même, et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique* » (Berger, 2009, p.169). En effet, le danger, sur un thème aussi vaste que celui de l'autonomie, était de quitter l'expérience subjective passée et présente pour s'égarer dans une réflexivité purement intellectuelle sans lien avec la réalité vécue par la personne et par moi-même. Il me

semble avoir pu suffisamment minimiser cet écueil dans le recueil des données. Leur authenticité m'a fourni un matériau riche, foisonnant, passionnant.

De plus ces entretiens se sont avérés être enrichissants pour les participantes : la première, France, a conclu l'entretien avec le sentiment d'avoir vécu une étape nécessaire, voire indispensable, lui apportant plus de paix vis-à-vis d'elle-même et lui permettant de valider sa bonne humeur, sa disponibilité et sa confiance, qualités qu'elle reconnaissait chez ses enseignantes et thérapeutes et auxquelles elle aspirait autrefois. La deuxième participante, Anne, à la lecture de la transcription de l'entretien que je lui avais remise, s'est montrée très touchée, étonnée par les moments d'inspiration qu'elle y découvrait. Elle a eu l'impression de retrouver pendant cet échange le rythme d'une introspection et son approfondissement. Et elle fait part lors de l'interview du sentiment de cohérence qu'elle a éprouvé en revisitant son parcours au sein de la PPP. La troisième participante, Chloé, a témoigné d'un élan renouvelé et d'une ouverture à une dimension de sens de sa vie comme fruit de cette réflexion sur l'autonomie. Le fait de relire les expériences vécues par elle au contact du MI lui a montré leurs liens et leur cohérence et lui a permis de valider ce qu'elle nomme l'intelligence du MI. Quant à la quatrième, Jeanne, touchée par cette réflexion, elle a eu la surprise de voir s'élargir son point de vue sur l'autonomie.

4.2. Méthodologie d'analyse des données

4.2.1. Relevé des thèmes et classification en catégories

J'ai commencé l'analyse des données écrites de chaque participant après avoir établi seulement trois catégories à priori. Ces catégories étaient directement issues des questions écrites posées en préalable à l'entretien : - 1) Représentation du sentiment d'autonomie antérieure à la rencontre avec la PPP - 2) Secteurs de vie avec sentiment d'autonomie - 3) Secteurs de vie avec sentiment de non-autonomie.

Après une ébauche de mouvement classificatoire avec d'autres rubriques anticipées répondant à mes objectifs de recherche, en rentrant dans la lecture de la première entrevue j'ai choisi le mouvement inverse : je suis partie du contenu pour en laisser émerger les thèmes ou « unités de signification » (« *phrase ou ensemble de phrases liés à une même idée, un même sujet, ou, si l'on veut, à un même thème* » (Paillé, 2010, p.169)), pour lesquels je créais au fur et à mesure des catégories où les classer en les regroupant.

Peut-être était-ce dû au fait que je savais avoir pris dans l'entrevue une grande liberté par rapport à mon guide d'entretien ? Et que bien souvent ma participante avait orienté l'entrevue dans des directions que je n'avais pas anticipées ?

Toujours est-il que ce contexte m'a incitée à faire une démarche ascendante (des thèmes vers les catégories) plutôt que descendante (catégories vers thèmes). L'avantage de cette méthode est double selon P. Paillet : « *d'une part, le travail de thématization n'est pas reporté en fin de parcours (ce qui serait le cas si l'analyste générait d'abord des rubriques), d'autre part, la validité est mieux assurée, puisque l'accent est mis d'emblée sur la dénomination plutôt que sur la classification* » (2010, p.174). J'ai eu l'impression en procédant ainsi de plonger profondément au cœur des entretiens tout en effectuant un acte de discernement pointu, saisissant à la fois une totalité et les détails de cette totalité. J'ai eu l'agréable surprise au final de m'apercevoir que l'ensemble des catégories émergentes étaient présentes dans mon guide d'entretien, mais je pense que si j'avais procédé directement à partir de ces catégories je ne me serais peut-être pas donnée les moyens de la même proximité avec mes données d'enquête. Le mouvement herméneutique qui aurait suivi s'en serait trouvé très certainement altéré.

Simultanément à la construction des catégories, j'y rangeais donc les thèmes qui apparaissaient à la lecture des données, en lien avec mon objet de recherche. Il y a eu entrelacement d'analyse classificatoire et d'analyse thématique, création en temps réel de catégories conceptualisantes et rangement des thèmes.

Lors de relectures ultérieures, j'ai revisité les thèmes soulignés apportant quelques modifications principalement dans leur classification, en les déplaçant ou en les dédoublant.

Je me suis retrouvée à la fin de cette étape avec 18 catégories que j'ai pu regrouper en cinq catégories principales :

- 1) Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI
Avec 3 sous-rubriques : a) sentiment d'autonomie – b) secteurs de vie avec autonomie – c) secteurs de vie sans autonomie
- 2) Découverte du MI, de son autonomie, et manifestations de vécus
Avec 4 sous-rubriques : a) un mouvement autonome – b) des vécus – c) l'autonomie du MI, un enseignement – d) de nouveaux repères internes
- 3) Apprentissage de la relation ou maintien de la relation
Avec 2 sous-rubriques : a) rapport aux outils de la PPP – b) rapport aux enseignants

- 4) La relation au MI entre autonomie et dépendance
- 5) Le MI, repères, enseignement, rapport à soi, à l'autre, changements

Avec 3 sous-rubriques : a) MI et relation à soi – b) MI et altérité - c) Autres changements

Conclusion : l'autonomie vue par les participantes aujourd'hui

4.2.2. Récit thématique cas par cas

Au vu de la quantité des données issues de ce premier travail, j'ai choisi d'expérimenter une analyse de chaque entretien sous forme de récit thématique plutôt que phénoménologique de crainte d'obtenir un trop gros volume de récit. La précision des thèmes et la fidélité aux propos des participants m'ont permis d'ancrer ce récit dans la réalité de l'interview, évitant au maximum toute interprétation. Je suis consciente néanmoins que la structure du récit, la dynamique de catégorisation et son regroupement sont le fruit de ma subjectivité de chercheuse et n'épuisent pas toutes les possibilités qu'offrent ces interviews.

Les récits thématiques se sont révélés être beaucoup trop amples pour figurer tous les quatre dans le corps du mémoire et trois d'entre eux figurent en annexe. Le corps du mémoire comporte un seul récit thématique.

4.2.3. Mouvement herméneutique cas par cas puis transversal

J'ai procédé ensuite à des mouvements herméneutiques cas par cas, puis à un mouvement herméneutique transversal avec ébauche de discussion. Dans ces deux parties, j'ai fait le choix de rester collée aux propos des participantes à l'étude tout en prenant du recul, dans un mouvement simultané de surplomb/plongée. Cela m'a permis d'épurer le récit thématique pour n'en garder que l'essentiel en recentrant et resserrant mon propos autour de l'autonomie. Par contre, j'ai choisi d'apparaître davantage dans la dernière partie de ce mémoire, la discussion finale et la conclusion

4.2.4. Discussion finale

Imprégnée des rencontres avec les propos de nos amies, de mes lectures et réflexions, de mes questionnements, j'ai terminé par une discussion entre les résultats d'analyse, mon champ théorique, et les objectifs que j'avais envisagés pour ma recherche, avant de conclure ce travail de recherche.

Troisième partie

Analyse et interprétation des données

Chapitre 5

5. 1. Récit thématique cas par cas : l'exemple de Jeanne

Chacun des quatre entretiens a fait l'objet d'un récit à partir des thèmes catégorisés à la lecture des transcriptions d'interview. Pour alléger la lecture, ces thèmes et catégories sont classés en annexe, à la suite de chaque verbatim. De plus, le volume des récits obtenus s'est révélé trop important pour qu'ils soient inclus en totalité dans le corps du mémoire. Aussi ai-je choisi de n'en garder qu'un, celui de Jeanne. Les trois autres sont reportés en annexe.

Jeanne, femme de 51 ans, somato-psycho-pédagogue exerçant sur ordonnance dans le cadre de sa fonction institutionnelle d'ergothérapeute, 17 ans de pratique de la SPP. Demande initiale : évolutivité de sa profession (déjà enrichie de formations en sophrologie et en énergétique chinoise).

5.1.1 Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

Autrefois Jeanne ne faisait aucune différence entre indépendance et autonomie (l.514). Elle assimilait ces notions à celle d'un guerrier volontaire et courageux, capable de contrôle et de maîtrise (l.8-9, 599), allant où il veut, comme il veut, et sachant où il va (l.513-517). Et être autonome, c'était n'avoir besoin de personne (l.13, 514)

Elle avait le sentiment d'être globalement autonome, mais ce sentiment dépendait étroitement de ses états d'âme : *« j'étais bien et j'étais en capacité de vouloir donc j'avais un très fort sentiment d'être autonome, ou j'étais mal et dans une totale non-confiance donc je ne me sentais pas du tout autonome »*, écrit-elle (l.10-12)

5.1.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement

Des vécus

Jeanne nous indique que ses premières perceptions du MI étaient purement visuelles. Elle parle d'images de la « *chair* », et cela lui donnait l'impression bizarre qu'elle pouvait « *être dans l'incarné* » (1.134-140).

Mais très vite elle a perçu une animation en elle, et plus particulièrement chez l'autre (1.133, 142-143), en pratique gestuelle ou en thérapie manuelle (1.31). Animation qu'elle peut voir, sentir, dans son intériorité et/ou, parfois, à l'extérieur (1.173-175, 206-211). Elle éprouve la sensation « *d'avoir et d'être un corps animé* », animation qu'elle nomme en « *bonne élève* » « *mouvement interne* », et qu'elle décrit comme « *une sensation de fluidité interne, de pétitement chaleureux qui s'opposait à l'impression de figement et de cristallisation interne que je pouvais ressentir de façon parfois très désagréable* » (1.32-36).

Dans un troisième temps elle perçoit les effets de cette animation sous forme d'impulsions de départ et d'orientations de son mouvement, de rythmes (1.143-146), tout en percevant encore cette animation comme faisant partie d'elle, tout en étant, bizarrement, une part à part (1.87). Une quatrième étape, plus tardive, et qu'elle vit plus rarement, lui a fait différencier le MI d'elle-même lorsqu'une perception nouvelle lui permet de distinguer l'autonomie du MI et son autonomie par rapport au MI, et lui fait parler d'un chiasme entre elle et le MI : « *le MI s'incarne en moi mais il n'est pas moi* » (1.58), « *il est extérieur à moi* » (1.62), « *c'est paradoxal [...] c'est complètement moi et à la fois c'est pas du tout moi [...], quelque chose qui fait vraiment partie de moi, que je sens être moi dans ma chair, et en même temps je sens que c'est différent. C'est [...] une animation en moi* » (1.81-91). « *C'est quoi cette magie là* » (1.122) s'est-elle demandée lorsqu'elle a senti pour la première fois que le mouvement n'était pas elle, lors d'un stage, puis elle a laissé cette question en suspens, dans l'attente d'une compréhension ultérieure.

Il lui apparaît parfois comme un couloir où se glisser, couloir qui la guide dans une orientation et une vitesse précise (1.61-62), mouvement qui la précède, la porte et la contient en même temps lorsqu'elle s'engage à le suivre (1.106-107), et qu'elle a le choix de suivre ou pas (1.63, 154-155). « *oui, le MI me précède, il est autonome* » (1.70) et « *c'est moi qui m'engage dans quelque chose qui me précède* » (1.147). Même s'il lui est difficile d'en parler, elle ressent très précisément aujourd'hui (1.213-214) la différence entre elle et ce mouvement (1.108, 122, 128, 210). « *C'est, pour moi, ça l'autonomie, c'est que c'est distinct* » (1.147).

Jeanne confie qu'elle ressent rarement cette sensation de pouvoir se glisser dans un mouvement qui la précède, mais plutôt l'animation interne comme partie intégrante d'elle-même. « *Il faut que je travaille longtemps pour ça !* », nous dit-elle (1.229). Et les effets en sont très différents.

Ces différentes étapes d'expérience du MI ont vu évoluer le statut que Jeanne lui accordait. Lors des trois premières phases, il lui semblait avoir simplement déployé une qualité perceptive supplémentaire (1.178-187).

Lorsqu'elle a pu faire la distinction entre elle et le MI, il lui est apparu que, oui, elle avait développé avec l'entraînement une perception particulière, mais pour « *voir quelque chose qui est ni dedans, ni dehors* » (1.184-185), « *qui est déjà là* » (1.206), « *un mouvement intelligent* » (1.189, 45). « *C'est pas qu'une qualité perceptive, il y a un MI, lui-même, himself, autonome* » nous dit-elle (1.181), « *ça me sort d'une relation de moi à moi, en tout cas. ça me montre que la Vie, la Vie avec un grand V, est faite de façon à ce que l'on puisse sentir la relation de moi à moi, mais aussi la relation de moi à l'extérieur, et je peux sentir aussi la relation de moi à...au MI qui est...un principe...d'intelligence...[...] le principe de vie* » (1.192-197) .

Elle nous confie : « *j'avais une idée de ce qui pouvait être ni moi, ni ce que je vois, ni ce que je peux toucher, etc...l'idée...avant la SPP, l'idée du plus grand que moi...je ne sais même pas si je me disais que c'était forcément plus grand, oui...je vois bien que c'est matériel, matérialisé, puisque je peux percevoir, si je suis entraînée, à certaines conditions* » (1.197-201) et elle se questionne « *est-ce que c'est ça la dimension spirituelle, par exemple ? Pas notre dimension spirituelle, mais le spirituel du monde ? Je ne sais, c'est quelque chose entre les deux...* » (1.201-203).

Elle pressent ne pas être au bout de ses surprises, aspirant joyeusement (« *mais pas trop vite, quand même !* ») au moment où sa perception sera aiguisée à percevoir avec autant de précision le mouvement à l'extérieur d'elle-même que dans son intériorité, comme cela lui arrive quelquefois ... (1.206-214)

Matière animée, fluidité interne, pétilllement chaleureux, mais également vitalité physique et psychique inhabituelle sont le fruit des pratiques gestuelles ou des thérapies manuelles. Jeanne s'étonne de sensations de volume physique, d'état d'être puissante et douce, de sa pensée qui se délie.

Ces nouvelles sensations d'elle-même la comblent et l'emplissent de gratitude (1.31-40). Elle se sent en « *émoi* » (1.40), à la fois émue et sollicitée (1.75), impliquée et guidée (1.57) par ce

mouvement dans lequel elle dit s'exprimer bien qu'il soit extérieur à elle (1.62). Mais laissons lui la parole : « *Il a une saveur particulière de moi, de non moi, de moi et du MI différenciés ; peut-être le goût de mon action présente et en devenir, le goût de l'advenir quand de façon furtive je peux me laisser aller juste là. Ce que j'éprouve en ce moment là est extrêmement émouvant et exaltant, je me tiens à la frontière de l'impossible c'est-à-dire de l'inconnu sans avoir peur car je suis guidée, accompagnée, contenue de façon déterminée dans mon action. Je suis lors très troublée et dans le respect de ce qui émerge qui me concerne totalement et pourtant n'est pas encore moi.* » (1.63-69).

Des émergences de perceptions kinesthésiques ou de pensées la surprennent également dans son quotidien, en dehors de toute pratique (1.42-45).

Ces expériences pas banales, bizarres, dont il est difficile de parler malgré la pertinence de leur perception (1.213), la bousculent (1.102, 151-152), l'épatent et la bouleversent d'autant plus qu'elles ne rentrent pas dans ses cases (1.110-111, 160) : ses repères habituels sont la volonté, le contrôle, la maîtrise, le mental. Habituellement elle a besoin de savoir ce qu'elle fait, où elle va, si c'est juste ou faux, si elle fait le bon choix, et elle a la trouille du changement et de l'imprévisible (1.444-463).

Elle sent presque de la peur au moment de se glisser dans le mouvement : « *J'ai presque pas envie [...] c'est trop, quoi ! [...] il y a une sorte de chose dedans moi, c'est pas vraiment de la peur, mais qui me dit 'hou là, hou là, hou là !* » (1.152, 163-164).

Mais si elle dépasse son appréhension, si elle fait le choix de suivre la proposition du MI, elle ne se sent plus seule et trouve très rassurant de se laisser guider vers l'inédit, de se sentir contenue comme un petit enfant qui découvre le monde avec ses parents dans une confiance absolue. Elle trouve royal d'aller ainsi vers l'inconnu, guidée en toute sécurité, de sentir la richesse de formes, de rythmes, de nuances. « *C'est ça le sel de la vie* » et, rajoute-t-elle en riant, « *mais je peux bouger tout le temps comme ça ! Il n'y a pas de problème ! Je vais où tu veux ! Oh, les perspectives...d'inédit !* » (1.454-495).

Cette façon de bouger dans sa vie lui apparaît donc une troisième voie « royale » par rapport à ses attitudes antérieures : contrôler, décider mentalement, ou à l'inverse en laissant faire dans une sorte de fatalisme, « *advienne que pourra !* » (1.463-469).

Et elle reconnaît une grande différence de qualité dans sa mise en action dans les moments où elle distingue le MI comme étant autonome, séparé d'elle et la guidant, et les moments où elle sent son corps animé par les effets du MI sans le percevoir, lui. Dans le premier cas, elle

précise : « *ça change tout ! Ça change même la qualité et le goût du mouvement que je fais, quand je suis là dedans !* » (l.149-150, 218). Dans la deuxième expérience, la plus fréquente, elle a des indications internes d'orientation et de séquence de mouvement qui lui font dire « *c'est moi qui bouge en même temps que c'est là* », mais elle n'est ni précédée, ni guidée par quelque chose qui n'est pas elle, et beaucoup moins interpellée (l.142-150).

L'autonomie du MI, un enseignement

A la question de ce que lui a appris l'autonomie du MI, Jeanne nous parle beaucoup de la notion de choix : « *c'est surtout par rapport au contrôle, par rapport au choix, par rapport à ne pas se tromper* » (l.444-445), « *j'ai le choix. [...] pour moi le choix est très, très difficile. Là je le touche perceptivement. Je sais de quoi le choix est fait perceptivement, à quoi il ressemble* » (l.157-159). Elle se rend compte que quand le mouvement est là, distinct d'elle, elle est totalement libre de s'y engager, ce qu'elle a sans doute toujours fait en dépit de son appréhension (l.154-155, 167). En effet, faire un choix, oser l'action n'est plus une décision solitaire, puisqu'elle se sent guidée et accompagnée, mais c'est aussi avoir des indicateurs internes, des informations dégagées du souci mental de bien faire, d'être au bon endroit, de savoir si « *c'est juste ou faux* ». Elle peut avoir une confiance absolue dans l'autonomie de ce MI qui la contient et dont elle a pu apprécier la pertinence, l'intelligence ; elle peut lâcher le besoin de contrôler et suivre une envie plutôt qu'une idée, lâcher le mental sans se perdre (l.451-505).

Elle a donc de nouveaux repères pour sa mise en action.

Des indicateurs internes

Visualisations, perception sensorielle d'une animation interne non visible mais perceptible se déployant jusque dans l'espace péricorporel, voire extracorporel, perceptions de couloirs qui s'ouvrent devant elle et l'invitent à s'y engager, goût, naissance d'un intérêt, d'une curiosité, d'une envie de découverte, autant de nouveautés signant pour Jeanne un développement perceptif qui lui permet de capter des orientations et des tempos d'action émergeant d'un autre lieu que sa pensée réflexive décisionnelle (l.135, 461, 466). Elle peut sentir se réajuster son action en temps réel, ses formes, son rythme, et vivre toute une richesse de nuances imprévisibles (l.471-477).

Elle a développé une attention plus stable conjointement à une plus grande présence à elle-même et aux autres, ce qui a transformé un rapport douloureux au temps : il ne lui échappe plus comme auparavant, elle le voit, le sent, s'en souvient (1.557, 574).

Et elle reconnaît avoir des « *critères de qualité du mouvement dedans* » (1.340) : implication, concernation et goût (1.57-65), disponibilité (1.269), perméabilité (1.280), malléabilité et confiance (1.321), élan, sens et motivation (1.606-610), émergences de nouveautés (1.476-479).

5.1.3. Apprentissage ou maintien de la relation au MI – relation aux enseignants

Jeanne fréquente le MI depuis 16 ans à présent, et si elle n'a pas fait de la SPP son métier à part entière, dont elle a les compétences, elle pratique la thérapie manuelle et l'accompagnement gestuel avec ses patients d'ergothérapie et quelques personnes extérieures.

Apprentissage et maintien de la relation au MI

Quant à son usage personnel des outils de la SPP, tantôt elle a une pratique régulière privilégiant soit l'introspection, soit la gym sensorielle, tantôt, fatiguée, elle se laisse submerger et perd le contact avec le MI. Dans ce cas elle attend un stage ou décide de se faire traiter, l'autre devenant indispensable pour renouer cette relation (1.297-305, 357-358).

Mais elle fait le constat qu'elle a tendance à subir, à se trouver des excuses, ou à procrastiner (1.367-371) lors de cet éloignement du MI, sans se prendre en main malgré l'inconfort de cette situation. « *C'est pas agréable. Ça me rend floue. Je n'aime pas ça du tout...mais je ne fais pas grand-chose* » (1.352), avoue-t-elle, « *C'est l'horreur. J'ai l'impression que je n'ai pas d'attention. Que mon attention, je ne peux pas la retenir. [...] Que je n'ai qu'une attention diffuse, pas d'attention focalisée, alors que ce qui fait qu'on est présent, c'est les deux ensemble* » (1.345-348).

Elle retrouve dans ces moments une situation ancienne où il lui était impossible d'être présente à elle ou aux autres, incapable de maintenir son attention, se sentant impuissante à changer cet état de fait qui la désespérait.

Par contre elle valide le fait qu'aujourd'hui elle est plus présente : « *Même quand l'attention me quitte un peu, je suis quand même globalement là ! Il y a quand même quelque chose qui est stable de ce point de vue là !* » (1.567-578).

Une autre difficulté dont elle a pris conscience après quelques années était sa propension à être trop intériorisée. Elle se sentait évoluer, être plus à l'aise avec elle-même, mais elle perdait toute cette confiance dans les situations extérieures de la vie quotidienne, se ressentait en retrait, pas à sa place (1.309-325).

Elle s'est appuyée sur la gestuelle pour rétablir un équilibre entre intériorisation et extériorisation et doit encore faire l'effort de garder une vigilance orientée autant vers l'espace extérieur que vers son intériorité, y compris pendant les intériorisations. C'est encore difficile pour elle, et elle continue à s'y inviter : « *mais attends, mais ton attention, d'accord, ok, c'est sur toi, tu as plein de critères de qualité du mouvement dedans, etc...ça fait quoi dehors, et comment tu fais cette symétrie là ? Comment tu peux être en même temps dans cette attention portée sur moi et dans cette attention aussi potée vers l'extérieur sans me quitter moi ?* » (1.327-343).

Il arrive à Jeanne de faire appel à sa mémoire pour retrouver le lien avec le MI. Se souvenir est alors source d'informations, et elle peut de nouveau se sentir elle, animée par le mouvement (1.260-269).

Rapport aux enseignants

Si les enseignants ou les thérapeutes que Jeanne a côtoyés au long de ces années n'ont pas été forcément des modèles, la relation à ces figures a été et reste très importante. Elle en parle comme de points d'appui porteurs sur lesquels elle peut compter, notamment lorsqu'elle est seule (1.396-436).

Il fut un temps où elle constatait « *Quand je ne suis plus en stage, j'ai l'impression que je suis toute seule ! Et c'est l'horreur !* », et elle avait un besoin vital de sentir ces relations. « *Alors que maintenant* » dit-elle « *oui, je suis toute seule, mais ce n'est pas l'horreur* » (1.418-420) Elle leur parle lorsqu'une réflexion l'habite, avec l'impression de continuer à évoluer en leur absence lors d'émergences de réminiscences d'expériences passées, de phrases entendues autrefois, ou de nouveautés.

Mais ce besoin de les sentir en point d'appui s'est atténué avec le temps, ce qui lui fait dire : « *Peut-être, du coup, je suis plus autonome* » (1.405)

5.1.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance

Lorsqu'elle nous parle de sa relation au MI, elle évoque deux aspects de son autonomie par rapport au MI : son besoin antérieur incontournable de venir en stage pour se sentir en

mouvement et sentir les effets du mouvement, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui et lui fait dire qu'elle est plus autonome par rapport à lui.

Et le fait qu'elle n'a plus forcément besoin de créer les conditions pour se sentir en mouvement ou pour avoir accès à des nouveautés (1.235-249). Le MI est plus présent dans sa vie, il peut la surprendre ou, comme nous l'avons vu, le souvenir suffit à réactiver sa perception (1.260).

Par compte, si elle n'entretient pas sa relation au MI, elle ressent un manque, « *quelque chose qui s'abîme par rapport à cette relation* » (1.256-257). Ses acquis ne lui suffisent plus et elle perd sa disponibilité à elle-même (1.266-269).

Du coup ça change son rapport à elle et aux autres. « *Je suis moins au contact du meilleur de moi. Et ça je le sens. Et c'est pas agréable. [...]. Je me sens moins riche...dans mes pensées...je me sens fermée, en fait, figée. [...] Dans mes pensées et dans mon corps, les deux* », nous dit-elle, et « *ça change mon rapport aux autres parce-que, du coup, je ne suis pas perméable. Je ne suis pas perméable de moi à moi, [...] et je ne suis pas perméable de moi aux autres* » (1.272-282). Et à une question sur ce qu'elle entend par perméabilité, elle répond : « *ouverte...Je me sens en rupture avec moi, en rupture avec l'autre* ». (1.283-285).

Le plus difficile pour elle est de perdre son adaptabilité : « *j'ai l'impression de ne pas m'ajuster rapidement. Tu vois, quand je suis, quand je travaille régulièrement, je sens que je suis toujours...je m'ajuste aux situations, je m'ajuste à l'environnement, je m'ajuste à moi, à mes états à moi, je m'ajuste, alors que sinon j'ai l'impression que ça gêne ma capacité de m'ajuster, de m'adapter rapidement, facilement. Ça ne va plus de soi. Ça me demande des efforts.* » (1.288-293).

5.1.5. Transformations de son corps, de sa psyché, de ses manières d'être, gains d'autonomie

MI et relation à soi

Ce que sa relation au MI a profondément modifié dans un premier temps chez Jeanne est sa faculté de perception. Elle a pu déployer avec l'entraînement une qualité perceptive à voir quelque chose en elle et hors d'elle-même qu'elle ne voyait ni ne sentait auparavant (1.178-185), mais qui, pour elle, était déjà là, le MI (1.206).

Et elle peut à présent entrer en relation de elle à elle, de elle à l'extérieur, de elle au MI, et même peut-être, ajoute-t-elle, avec le MI en tant que manifestation matérialisée d'une dimension spirituelle (1.192-203).

Une nouvelle possibilité de prise de recul modifie sa vision des choses et l'amène à plus de discernement. Cela lui permet de se distancier de ses émotions, et ainsi de remplacer des jugements de valeur par une appréciation des différences, dans une acceptation des choses telles qu'elles sont : lorsqu'elle confondait autonomie et indépendance, cette dernière était synonyme pour elle de n'avoir ni peur ni freins, de n'avoir besoin de personne et de savoir où elle allait. Sa représentation actuelle de l'autonomie est l'acceptation des variations de ses états d'âme, que ce soit la peur, l'inconfort, ou l'inverse, et l'acceptation des changements, des variations de rythme, et de ce qui la dérange. Elle peut accueillir tout cela sans être fondamentalement déstabilisée, décollée des événements dans lesquels elle se sentait prise auparavant, sans besoin de forcément les rejeter ou les condamner (1.513-545). Sa capacité d'adaptation s'est enrichie. Lorsqu'elle se sent au contact du meilleur d'elle-même, elle est rapidement et sans effort plus adaptable aux événements « *je m'ajuste aux situations, je m'ajuste à l'environnement, je m'ajuste à moi, à mes états à moi, je m'ajuste* » (1.289-293), et lorsqu'elle est guidée par le MI, elle peut réajuster ses actions en temps réel, bénéficiant de surplus de perceptions enrichies (1.471-479).

Ainsi décollée de son action, Jeanne a vu se transformer radicalement son rapport au temps. « *Le temps ne m'échappe pas de la même façon. Le temps ne m'échappe pas. Avant, ça c'est vraiment terrible, j'avais l'impression que ma vie était pleine de blancs, d'absences, de moments où...ah oui...il est passé où, le temps ? Il était rempli de quoi ? Alors que maintenant je suis plus dans une relation au temps où...je me rappelle le temps passé, je vois bien le temps que je passe [...] J'ai l'impression que le fait d'être présente à moi, je suis présente au temps* » (1.549-557), constate-t-elle.

Cette présence au temps, comme à elle, aux autres et aux événements, elle la doit à son attention. Celle-ci, autrefois flottante et floue est devenue plus stable et précise, à la fois globale et focalisée (1.344-350, 1.548-574).

Elle se sentait toujours ailleurs, dans sa tête, absente de l'ici et maintenant et impuissante à modifier cet état des choses qui la désespérait et qu'elle ne pouvait que subir malgré la conscience qu'elle en avait. Elle subissait avec désespoir cet état de fait, entre autres difficultés (1. 367, 560-585).

Rappelons un autre changement que Jeanne a observé dans sa mise en action : son indépendance, sa volonté de contrôler son action en fonction de ses repères réflexifs et de ses jugements de valeur ont cédé la place au plaisir et à la possibilité de se laisser guider. Elle a découvert une troisième voie, privilégiant l'envie et le goût, fort différente de ses deux modes antérieurs d'action : « *advienne que pourra* » ou maîtrise totale (1.444-502). Cette mise en action d'elle-même s'appuie sur sa confiance dans le guidage du MI, sur son nouveau regard sur le changement et l'imprévisible qu'elle détestait autrefois et dont elle devient plus friande malgré quelques appréhensions encore présentes.

Nous avons évoqué le sentiment d'une autonomie renouvelée de Jeanne dans son rapport au MI. Elle a moins besoin d'être en stage ou de travailler d'arrache-pied (1.235-240), ou de se relier aux enseignants (1.405) pour maintenir ou reconstruire la relation, et n'a plus l'impression d'être toute seule (1.419-420), le MI se manifestant parfois de façon inédite, de jour comme de nuit (1.239-247), et, se montrant un guide et un repère, il l'informe (1.451-462) et la contient (483-485). Elle peut avoir une totale confiance en lui pour oser aller dans l'inconnu où il la mène (1.490-495), et être guidée ainsi vers l'imprévisible la fait jubiler « *c'est ça le sel, le sel de la vie* » (1.500-502), « *ce que j'éprouve à ce moment là est extrêmement émouvant et exaltant, je me tiens à la frontière de l'impossible c'est-à-dire de l'inconnu sans avoir peur car je suis guidée, accompagnée, contenue de façon déterminée dans mon action* » (1.66-68). La base de ses repères est ainsi devenue perceptive avant d'être réflexive, interne avant d'être extérieure (1.411, 457) : sa mise en action s'est libérée du vouloir bien faire, de représentations du juste et du faux grâce aux informations émanant de son intériorité mouvante (1.448-461).

Sa mémoire est même devenue une ressource : des remémorations d'expérience peuvent se manifester par surprise des années après et continuer leur donation de sens (1.430-439), ou, parfois, elle peut faire appel au souvenir pour réajuster sa relation au MI (1.260).

Elle garde néanmoins une prudence et une légère crainte (1.212, 163) associées paradoxalement à une grande confiance (1.495) vis-à-vis du MI.

MI et relation aux autres

Jeanne constate les impacts de sa relation au MI sur sa capacité d'adaptation à elle-même, aux autres et aux situations extérieures, bien qu'elle ait vécu une longue période d'intériorisation. Cette période d'intériorisation, pendant laquelle elle apprenait à fréquenter le MI, lui a permis

de se sentir évoluer vers plus de malléabilité, d'être de plus en plus en confiance avec elle-même, sans par contre avoir l'impression d'être à sa place avec les autres dont elle se sentait en retrait. Elle a du équilibrer cette dissymétrie de relation par un effort attentionnel porté sur l'extérieur, effort encore nécessaire à ce jour (l.288-325).

Mais elle reconnaît être à présent beaucoup plus autonome dans sa relation aux autres : « *je suis autonome parce-que j'accepte qu'on ne m'aime pas, j'accepte que quelqu'un ne me gratifie pas...j'accepte ça autant que l'inverse* » (l.530-531). Le changement de rapport à ses émotions et une prise de recul l'amènent à un positionnement plus nuancé « *Etre autonome c'est avoir le recul* », souligne-t-elle. Cela lui permet de différencier les choses, dans son rapport aux autres comme aux évènements, de les discerner sans rester dans un jugement de valeur et une dichotomie l'obligeant à éliminer systématiquement ce qui ne lui convient pas (l.529-545). Elle peut percevoir la posture de l'autre sans se couper de la sienne, signe d'autonomie pour elle (l.20-21).

Elle avait une propension à être absente dans la relation parce-que trop préoccupée par ses pensées, toujours dans sa tête à ressasser des « *petits vélos* », des projections, des déceptions, des ruminations, et elle se voit à présent beaucoup plus présente et stable, avec une attention qui ne la quitte plus jamais totalement comme par le passé (l.568-577).

Tous ces changements ont profondément modifié le sentiment d'autonomie de Jeanne, notion qu'elle ne confond plus aujourd'hui avec l'indépendance.

5.1.6. Sentiment d'autonomie à l'heure actuelle

Elle nous a écrit d'emblée que ce sentiment est relié à sa capacité de distanciation (l.15). Ce décollement lui permet de se « *sentir à la fois spectateur et acteur dans un même élan* » (l.17-18).

La différenciation qu'elle a perçue à un moment donné entre elle et le MI lui évoque l'autonomie « *dans le sens où, comme je sens cette distinction, il y a vraiment un moment où je peux y aller, mais je pourrais ne pas y aller [...]. J'ai le choix* » (l.96, 109, 154-157).

La notion de choix a pris un sens très concret, presque palpable (l.158), fait d'autant plus important que son sentiment actuel d'autonomie est lié à son sentiment de pouvoir faire des choix (l.16). Choix qui s'inscrivent parfois, précise-t-elle « *dans cet espace infime, que je perçois dans un temps très éphémère. Dans ce moment là, j'ai un sentiment d'autonomie très goûteux* » (l.18-19), et « *pour moi le choix est très, très difficile. Là je le touche*

perceptivement. Je sais de quoi le choix est fait perceptivement, à quoi il ressemble » (1.157-159). Jeanne conclut l'entretien en insistant sur l'aspect dynamique de l'autonomie qu'elle voit comme une « dynamique processuelle » qui la relie à son potentiel, génère du sens et une motivation : « Ce n'est pas quelque chose que tu plantes, un décor que tu plantes ; ça me met avec un élan, en contact avec un élan, avec... du sens [...]. Et ce qui est fou, avant l'autonomie c'était ce que je maîtrise, ce que je contrôle. Là au contraire, quand je te dis autonomie, c'est l'accès au potentiel, c'est-à-dire ce que je ne connais pas encore. Je me dis 'ouah !' » (1.590-610).

Nous voici au bout du récit thématique de Jeanne. On y voit se déployer un enrichissement perceptif qui ouvre à des questionnements, des curiosités, des aspirations nouvelles, et qui initie des transformations de représentations et de comportements. Les récits thématiques placés en annexe dévoilent autant de richesses dans un foisonnement d'informations aux colorations singulières à chaque participante, et j'invite le lecteur à les consulter avant d'entrer plus avant dans la lecture des mouvements herméneutiques que je vais aborder à présent.

5.2. Mouvement herméneutique cas par cas

Je tiens à rappeler ici le choix que j'ai posé dans ma méthodologie : les mouvements herméneutiques restent collés aux propos des participantes pour les resserrer et les recentrer autour de l'autonomie, dans une prise de recul, un surplomb/plongée, et leur redéploiement s'effectuera en réciprocité avec le champ théorique et les objectifs de la recherche lors de la discussion.

5.2.1. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Jeanne

Il est évident que la fréquentation du MI a transformé le rapport de Jeanne à son corps et à sa pensée. Personne dont l'action dépendait autrefois de critères essentiellement réflexifs, elle est devenue attentive à ses perceptions depuis qu'elle fréquente le MI et se laisse volontiers guider par des informations plus sensorielles.

5.2.1.1. Le MI initiateur de vécus :

Jeanne reconnaît au MI une intelligence dans la cohérence de l'évolution qu'il lui permet. Avec une perception qui s'aiguise, elle éprouve des sensations d'avoir et être un corps animé et d'une pensée moins figée par ses anciens repères mentaux de contrôle et de volonté.

La joie accompagne un sentiment d'existence imprégné de saveur, un goût du présent et de l'avenir, et, si elle se sent troublée et parfois un peu inquiète devant l'inconnu, il lui semble qu'elle peut sans danger s'ouvrir à ce qu'elle ne peut même pas imaginer, se laisser guider en toute confiance par ce qu'elle ressent dans son intériorité mouvante. Cette ouverture à l'inédit, l'accès à un potentiel représente pour elle le sel de la vie.

Comblée, émue et impliquée, elle découvre un état d'être, puissante et douce à la fois, et une confiance en ce mouvement qui lui apparaît comme un principe de Vie devenu concrètement palpable, porteur d'une dimension spirituelle perceptible. En tout cas, il lui indique des orientations d'action, elle se sent sollicitée, portée, contenue, accompagnée, tout en étant absolument libre de suivre ou pas ses indications. Et elle ressent du respect et de la gratitude envers le MI.

5.2.1.2. L'autonomie du MI, un enseignement

La caractéristique d'autonomie du MI a révolutionné la manière dont Jeanne appréhendait la notion du choix. Ses choix, autrefois dictés par le souci de bien faire et un contrôle rigoureux de ses actions à la suite de décisions mentales solitaires, s'appuient à présent sur les indications sensorielles que lui fournit sa relation au MI. L'expérience de la pertinence de ses propositions concrètement perceptibles fonde sa confiance en ce compagnon guide et soutien. Nous voyons là deux niveaux de choix : le choix possible d'une action initiée par une idée ou par la perception d'un élan, là où seule l'idée était autrefois indication d'action. Et, en amont, le choix d'adhérer à une décision personnelle ou celui de suivre une proposition venue d'un mouvement qui ne lui semble pas venir d'elle, qu'elle le perçoive intérieur ou extérieur à elle, porteur d'une autre forme d'intelligence, une intelligence qui se manifeste sous forme sensorielle, autrement fiable que sa réflexivité antérieure, et sur laquelle elle ne peut exercer aucune forme de contrôle car elle apparaît hors sa volonté, hors ses représentations du vrai ou du faux, du bien ou du mal, du mauvais ou du bon.

5.2.1.3. De nouveaux repères internes et des outils de lien à son intériorité

- De nouveaux repères internes

Jeanne s'est donc découvert des repères de justesse de qualité de rapport à elle et à son action. Une attention plus stable et une plus grande présence, associées au développement de sa perception, lui permettent de capter les nuances d'informations sensorielles, sous forme de

visualisations, de sensations de mouvement, de perceptions d'espaces ou de rythmes... Elle peut donc réajuster son action en temps réel en fonction des effets qui en émergent. Ses nouveaux critères de qualité sont l'implication et la concernation, le goût, l'élan et la motivation, une disponibilité et une perméabilité, facteurs ouvrant à l'émergence de nouveautés perceptives porteuses d'orientation d'action et de signification.

- *Des outils de relation*

Enseignants et thérapeutes côtoyés par Jeanne n'ont pas été seulement les initiateurs d'un apprentissage ou des pourvoyeurs de connaissance, mais de véritables points d'appui auxquels se référer en dehors des périodes de formation. Le besoin vital de se relier mentalement à eux, de leur parler intérieurement, s'est atténué avec le temps, lui faisant reconnaître sa plus grande autonomie, mais le lien persiste aujourd'hui en leur absence, comme une présence invisible accompagnant son évolution et qu'elle peut solliciter.

Elle peut également faire appel à sa mémoire d'expériences passées comme ressource pour retrouver le lien sensoriel avec le MI.

Néanmoins, l'usage qu'elle fait des outils de la SPP reste à ce jour inconstant. Privilégiant tantôt l'introspection, tantôt la gym sensorielle avec une certaine régularité, elle se laisse encore parfois submerger par le quotidien au point de perdre sa relation au MI et attend alors trop longtemps avant de demander l'aide d'un thérapeute, ou suspend son besoin jusqu'à un stage qui lui permettra de se reconnecter. Par contre, si elle retrouve un état antérieur désagréable accompagné d'un sentiment d'impuissance, cela ne lui fait plus perdre totalement son attention, sa présence et un fond de stabilité.

Comme elle garde une prédominance à être très intériorisée, elle doit encore maintenir un effort de vigilance orientée vers l'espace extérieur pour s'y sentir à l'aise et en relation avec les autres et le monde. La gym sensorielle lui est toujours d'un grand secours pour rétablir ou maintenir cet équilibre.

5.2.1.4. Transformation de son corps, sa psyché, ses manières d'être, gains d'autonomie

- *Perception antérieure de l'autonomie*

Jeanne confondait autrefois autonomie et indépendance. Si elle se sentait globalement autonome, en capacité puissante de vouloir, savoir, contrôler et maîtriser, libre de ses actions,

sans peur ni freins, et sans besoin de quiconque, elle éprouvait un fort sentiment d'autonomie. Mais ce sentiment variait selon ses états d'âme, disparaissant lorsque mal-être, absence de confiance, peur de l'inconnu surgissaient.

- *Transformation du sentiment d'autonomie*

Jeanne constate que sa perception s'est affinée au contact du MI. Elle se ressent plus perméable, plus présente, plus en relation à elle, à l'extérieur (les autres, le monde), et au MI lui-même. Son attention, à la fois globale et focalisée, s'est aiguisée et stabilisée, et ne la quitte plus jamais complètement comme auparavant, lorsqu'elle la sentait floue, absente, ou happée par des ruminations ou des projections.

Elle a gagné en confiance en elle et en stabilité, avec une possibilité de recul par rapport à ses émotions, ce qui lui permet une distanciation, avec plus de discernement et d'adaptabilité. Autrefois prompte au jugement et catégorique dans ses prises de position, terrifiée par le changement, elle accepte à présent autant les variations de ses états internes que la possibilité de changer de point de vue, ou que les événements ne correspondent pas à ses attentes, et elle ne porte plus un regard dichotomique et excluant sur les choses et les gens. Elle ne se sent plus non plus dérangée par le regard d'autrui, qu'il soit positif ou négatif.

Sa présence et son attention renouvelées ont radicalement transformé son rapport au temps qui semblait lui échapper constamment, avec l'impression d'être toujours dans sa tête et absente à sa vie. Elle se sent située dans le présent qu'elle peut goûter, et consciente du passé dont elle peut enfin se souvenir. Le futur n'est plus une menace mais, ouverture à la nouveauté, il suscite la curiosité et l'envie plutôt que la crainte. Et cette mémoire qui lui faisait défaut ou la maintenait dans la rumination est devenue ressource pour retrouver le chemin d'elle-même par le souvenir de son lien avec le MI ou avec les enseignants.

Ses repères réflexifs ont laissé place, nous l'avons vu, à des indicateurs internes sur lesquels elle peut compter, libérée du besoin de bien faire. Indépendante autrefois, elle aime aujourd'hui se laisser guider par le MI et ses effets, MI qu'elle reconnaît comme un guide intelligent et un repère, qui l'accompagne et la contient comme le ferait un parent bienveillant et lui donne la sensation de ne plus être toute seule. Plaisir, envie, goût, confiance donnent saveur à la vie.

Elle considère aujourd'hui l'autonomie non plus comme une maîtrise de sa vie mais comme une dynamique processuelle qui la relie à son potentiel et génère du sens et une motivation.

C'est la possibilité d'être à la fois spectateur et acteur et de pouvoir faire des choix, ce qui autrefois lui paraissait très difficile.

5.2.1.5. Défis, obstacles et voies de passage

La rencontre avec le MI fut bouleversante pour Jeanne et elle reste encore prudente devant ses propositions. N'oublions pas qu'elle craignait la nouveauté et qu'elle avait besoin de contrôler et comprendre avant d'oser l'action. Mais la progressivité de ses gains de perception et les effets bénéfiques ressentis dans son corps et sur sa pensée ont construit une confiance que, en dépit de sa prudence, elle affirme totale en ce mouvement. De plus, cette confiance est étayée par le constat qu'elle a le choix absolu d'adhérer ou pas à ce qu'elle perçoit dans son intériorité, et par la cohérence du cheminement qu'elle constate dans sa démarche au contact du MI.

L'une de ses difficultés fut longtemps sa solitude géographique. Se relier mentalement à ses enseignants, leur parler, et se remémorer ses expériences, ont été des voies de passage fondamentales pour retrouver le contact avec son intériorité.

Point d'appui des enseignants, souvenir restent encore parfois facteurs de lien dans les moments difficiles, mais elle reconnaît ne pas toujours se donner les moyens d'entretenir régulièrement sa relation au MI et se laisser submerger par une certaine inertie, attendant un stage pour combler le manque qu'elle ressent, ou tardant à demander une relance par un traitement manuel.

Une autre problématique était une propension à être trop intériorisée, ce qu'elle a réussi à équilibrer grâce à la gymnastique sensorielle et aux intériorisations qu'elle pratique seule, en restant très vigilante à garder une attention ouverte à l'espace extérieur.

5.2.2. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien France

France, femme de 63 ans, épouse et mère au foyer, 11 années de pratique de la PPP en stages ponctuels de SPP, cours de gym sensorielle et traitements manuels + formation en fascia-esthétique et art martial sensoriel, non professionnelle. Demande initiale de fasciathérapie pour des problèmes de santé.

A la lecture de son récit thématique, nous constatons que France a vécu des expériences inédites lors de ses rencontres avec le MI et qu'elles ont changé son rapport à elle, aux autres et au monde en modifiant le statut de son corps. Son corps *objet* de son contrôle et de sa

volonté au cours de pratiques sportives intensives qui, seules, lui donnaient un sentiment d'existence, son corps est devenu 'corps sensible', lieu de rencontre et de révélation d'elle-même, corps vivant, véhicule précieux de sa vie, dépositaire de la Vie universelle, et lieu d'émergences de perceptions inconnues fondatrices de nouvelles manières d'être.

5.2.2.1. Le MI initiateur de vécus

Elle n'a plus besoin de l'intensité du sport pour éprouver le simple plaisir de se sentir vivante. Un vécu de chaleur initie un sentiment de confiance dans le vivant, alors qu'elle est concernée et touchée par une sensation de profondeur. Unifiée, elle éprouve un sentiment d'existence goûteux, et perçoit à présent son appartenance et sa reliance aux humains et à plus grand qu'elle (la Vie, l'univers), avec le sentiment de se découvrir une identité réelle qu'elle a le droit d'exprimer dans sa singularité au sein d'une universalité.

Ces vécus porteurs de renouvellement d'elle-même émergent d'une présence attentive nouvelle à son intériorité mouvante.

Elle ressent gratitude, respect, et sens accru de responsabilité envers son corps et ce qui l'anime, et sa tristesse antérieure s'est transformée en une bonne humeur de fond stable.

5.2.2.2. L'autonomie du MI, un enseignement

La découverte qu'un mouvement autonome à sa volonté animait sa matière corporelle a pendant 8 à 9 ans crée une dépendance chez France ! Accroc au besoin d'une intensité qu'elle connaissait bien dans le sport, elle voulait ressentir le MI en permanence. Elle retrouvait également une soumission à une autorité devenue immanente, un devoir d'allégeance envers le MI digne selon elle du plus grand respect jusqu'à une forme de sacralisation, et elle considérait comme une faille et une faiblesse de s'en éloigner.

Jusqu'au moment où, sans perdre le respect envers ce que représente pour elle le MI, elle a pris conscience que son autonomie à lui impliquait la sienne : elle aussi était autonome dans sa gestion de la relation avec lui, comme elle l'était pour toute relation. D'autant plus qu'elle avait acquis la certitude qu'il était toujours là, même lorsqu'elle ne le percevait pas, et qu'il ne tenait qu'à elle de le recontacter si elle en éprouvait le besoin, ce qu'elle avait les moyens de faire. Elle validait également suffisamment la stabilité des gains et des acquis pour ne plus craindre un retour à son état antérieur. Et, fait capital, son sentiment d'existence était suffisamment prégnant pour ne plus dépendre de la seule perception du MI.

Cette autonomie du MI, en lui faisant prendre conscience de son appartenance à un principe de vie universel qui anime singulièrement chaque humain, lui a donné confiance en la Vie et en sa vie. Elle a donc le droit d'exister, elle peut enfin s'accepter, elle, à sa place dans cet univers au milieu des humains, posée dans ce corps là, dans ce cœur là.

5.2.2.3. De nouveaux repères internes et des outils de lien à son intériorité et d'accordage

- De nouveaux repères internes

Sa relation au MI lui a fourni de nouveaux repères internes, transformant ses critères de décision autrefois réflexifs et interprétatifs en repères organiques, indices de sa proximité ou de son éloignement avec elle-même: des coups de chaleur, la perte d'un ressenti profond de la lenteur lui indiquent un déficit de son attention et de sa perception d'elle-même, un désaccordage entre son expression et son ressenti, ce qui l'invite à se réapproprier sa présence à elle et à l'extérieur en se posant et en prenant du recul.

Certaine que le MI ne la quitte jamais, elle le ressent comme un point d'appui fiable.

- Des outils de relation

Les enseignants et thérapeutes ont joué un rôle capital dans l'apprentissage de sa relation à son intériorité vivante : non seulement aptes à créer et à lui enseigner les conditions de cette rencontre avec elle, ils étaient un modèle concret d'aptitudes qu'elle pressentait en elle et souhaitait développer, leurs attitudes étant par ailleurs sources d'une confiance en eux et en la méthode qu'ils proposaient. A présent France est affranchie du besoin incontournable de ces intermédiaires comme médiation entre elle et le MI.

En effet, elle possède des outils, autres que le sport, pour se connecter à elle-même, outils constamment à sa disposition, plus doux et respectueux de ce corps autrefois malmené, et facteurs d'un type de rapport à elle porteur du développement de ces potentialités qu'elle pressentait auparavant sans pouvoir les déployer.

Elle se sent autonome dans cette nouvelle gestion de son rapport à elle. Elle sait qu'en changeant de posture, en se posant et s'immobilisant, en sentant sa verticalité, en respirant, en descendant dans son bassin, avec une attention appropriée, elle peut se glisser pour faire corps avec son intériorité animée et unifier corps/cœur/pensée.

Elle dispose également des outils de la PPP : introspection, écriture, traitement manuel, mouvement de gym sensorielle lui permettent de se rencontrer, de continuer à se révéler à elle-même, et de développer son empathie envers elle et envers les autres, ainsi que son lien avec le MI.

5.2.2.4. Des transformations de son corps, de sa psyché, de ses manières d'être, gains d'autonomie

- Perception antérieure de l'autonomie

France considérait l'autonomie comme une construction personnelle par laquelle on accédait au statut social d'adulte. Devenir autonome, synonyme d'indépendance, était pour elle un besoin vital, et la volonté et le contrôle étaient les moyens d'y parvenir. Être autonome, c'était être libre du choix de ses actions et de ses pensées, libre de réaliser ses désirs, et libre de gérer les événements sans avoir besoin de personne, affranchie des normes sociales et familiales. Si elle avait l'impression d'être globalement autonome, elle avait du mal à savoir vraiment qui elle était, à trouver sa place, à se situer dans les relations. Craignant le regard des autres, après s'être longtemps positionnée de façon péremptoire et conflictuelle, elle avait adopté une posture de soumission pour éviter le conflit et/ou ne pas perdre la relation avec les personnes significatives pour elle.

Son corps, « objet » qu'elle pouvait manipuler à sa guise, était le véritable vecteur de son sentiment d'autonomie lors de pratiques sportives intensives. Il lui procurait alors un sentiment d'identité et d'existence, un lien avec elle-même et avec l'extérieur, du plaisir, de l'estime d'elle-même, dans le triomphe de sa volonté et de sa maîtrise.

Mais elle sentait une tristesse de fond, percevant qu'elle ne parvenait pas à déployer ce qu'elle pouvait vraiment être, et voyait bien que son corps lui-même souffrait.

- Transformations du sentiment d'autonomie

Nous avons vu que sa relation au MI a permis à France de construire un nouveau sentiment d'identité : elle s'accepte à présent telle qu'elle est, assumant et osant sa singularité. Plus douce avec elle-même, elle a remplacé un auto-jugement permanent en discernement et acceptation de ses pensées et de ses actes.

Ses attitudes de contrôle et de volonté, la pression exigeante qu'elle s'imposait ont laissé la place à une invitation à se glisser dans une présence attentive et disponible, dans une écoute

interne et/ou une action plus détendues. Son rapport à l'effort s'en est trouvé transformé : plus besoin de forcer, et les effets en sont plus efficaces, le plaisir plus savoureux.

Elle n'éprouve plus non plus le besoin impérieux de tout comprendre, de ne rien louper. Ne confondant plus prise de distance avec éloignement géographique, elle sait à présent se poser et prendre du recul, prendre le temps d'accorder ses pensées, son cœur, ses sensations, ce qui facilite ses choix. Elle peut choisir en fonction d'autres critères que ceux du mental, analyse et interprétation, ou que la soumission à un désir extérieur, mais en fonction de ce qu'elle ressent organiquement comme le meilleur pour elle et comme le plus adapté à la situation. Sa confiance lui permet, en lâchant le contrôle, de rester dans le présent qui se déroule. Ses limites mentales lui apparaissent moins figées, plus mobiles et, de plus, lorsqu'elle est en lien avec la lenteur, le temps et l'espace, des révélations, des solutions lui apparaissent spontanément, et elle apprécie aujourd'hui que ses pensées puissent survenir sous forme de questions plutôt que de certitudes.

Sa relation à la lenteur, précieux repère pour elle, a modifié son rapport au temps. Elle n'est plus aussi pressée et vit ce qu'elle a à vivre, dans cet espace/temps où elle est située, ce qui lui donne un sentiment de paix et un sentiment d'existence savoureux.

Se sentant à sa place dans l'univers et au milieu des humains, et non plus seulement dans les pratiques sportives, elle a un fort sentiment d'appartenance à cet univers et une grande confiance dans la vie, qu'elle goûte avec une bonne humeur de fond qui a remplacé sa tristesse antérieure.

France nous montre un gain d'adaptabilité, tant dans la relation à elle qu'aux autres et aux événements, tout en se ressentant plus perméable à l'extérieur et plus en lien, et cela est signe d'autonomie à ses yeux.

Du coup, les événements, s'ils continuent à la toucher, ne la déstabilisent plus comme avant. Elle ne les prend plus de plein fouet, ils ont moins d'impact, ils ne sont plus sous sa seule responsabilité, leur gestion en est facilitée si elle les accueille et garde une présence attentive avec le recul nécessaire.

Il en est de même concernant sa relation à autrui. Si elle est restée un certain laps de temps en retrait, cultivant et renforçant son rapport à elle, elle peut à présent exprimer qui elle est sans plus craindre leur regard. Son écoute est devenue plus accueillante, plus pertinente et moins interprétative. Elle a le choix de son attitude et peut oser être elle-même. Elle préfère parier sur le duo, même confrontant, plutôt que sur le duel ou la fuite comme autrefois, mais rompre ou suspendre une relation n'est plus un problème.

Un dernier aspect de son sentiment d'autonomie renouvelé concerne son rapport à la mort. Fascinée par les histoires de NDE, il lui arrivait, empreinte d'une « *nostalgie de l'ailleurs* », d'être tentée de passer de l'autre côté de la vie. Elle aime trop cette vie à présent pour avoir de telles pensées et n'a plus ce besoin avide d'histoires de cet ordre. [NDE signifie near death experience. Il existe à ce jour de nombreux témoignages de personnes ayant frôlé la mort, parfois déclarées mortes cliniquement, qui reviennent de cette 'frontière' et relatent avoir vécu des expériences de type paroxystique].

5.2.2.5. Défis, obstacles et voies de passage

France a rencontré quelques paradoxes dans l'apprentissage de sa relation au MI. Elle investissait déjà son corps d'une attention particulière, mais en tant qu'objet performant pourvoyeur de sensations fortes et source de valeur de soi. Ce rapport préalable, qui était un appui motivant dans l'apprentissage d'une méthode à médiation corporelle, s'est révélé également un obstacle dans le besoin de sensations aussi fortes que celles rencontrées auparavant dans le sport. Plus encore, la découverte que son corps recélait un précieux mouvement de vie en a fait un contenant sacré, objet d'une soumission à un autre type de performance : devoir sentir en permanence une animation interne à caractère sacré. Autre paradoxe : sa volonté et sa persévérance farouches lui ont permis de tenir à travers les difficultés rencontrées, tout en se montrant des obstacles à l'apprentissage de lâcher le contrôle, à l'exercice de se laisser agir.

Par contre, une confiance inconditionnelle envers ses enseignants et thérapeutes, basée sur la validation et la valorisation de ce qu'ils lui permettaient de rencontrer et sur l'observation de ce qui émanait de leur personne, cette confiance a soutenu constamment ses efforts d'appropriation des outils de la PPP.

Passer de l'analyse intellectuelle à une écoute de perceptions corporelles devenues subtiles et quitter sa nouvelle soumission à l'obligation de percevoir en permanence le MI et de redevance envers ses enseignants, cela fut une gageure pendant de longues années, et il lui a fallu pouvoir reconnaître la stabilité des gains acquis et valider un sentiment d'existence persistant pour enfin lâcher un engagement l'enfermant dans le systématisme d'un devoir être, pour simplement oser être.

Quant à la difficulté à transférer dans le relationnel extérieur une relation renouvelée d'elle à elle, elle s'est résolue pendant les 3 années de sa formation en Art Martial Sensoriel (ou AMS), époque où elle a pu rencontrer l'autre d'égal à égal, et non seulement en tant que

thérapeute ou que patiente. [Rappelons que L'AMS est une synthèse entre l'Aïkido et la Somato-psycho-pédagogie créée par Martine De Nardi]

5.2.3. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Anne

Anne, femme de 60 ans, pratique la SPP pour elle-même depuis 4 ans. Demande initiale de thérapie manuelle en fasciathérapie pour des lombalgies

Le récit thématique de l'interview d'Anne nous dévoile comment elle établit spontanément des liens entre les vécus surprenants nés de la PPP, des changements de représentations, de nouvelles possibilités d'être, et un sentiment d'autonomie renouvelée.

5.2.3.1. Le MI initiateur de vécus

Son sentiment antérieur d'autonomie dépendait principalement de sa capacité réflexive, mais le rapport qu'elle a développé avec le MI et ses effets a amplifié considérablement ce sentiment en lui donnant une base plus perceptive. Elle témoigne de sensations corporelles l'amenant à une ouverture au monde, une vision plus large et plus sereine, une stabilité et une confiance, un sentiment de sécurité que lui procure la perception du MI, partenaire intérieur aimant et toujours présent. Touchée, curiosité éveillée, elle se sent plus vivante et avec un fort sentiment d'existence. Et se sentir appartenir au mouvement de la vie, de l'univers, est source de joie et donne sens à cette existence. Elle a l'impression de vivre un processus de construction intérieure cohérent qui transforme sa posture, l'unifie, la tranquillise et la pose tout en lui permettant de se déployer. Elle parle de déposer les armes, de moins faire, avec plus de souplesse et de fluidité, et d'être plus dans l'accueil, ouverte à la nouveauté d'autres possibles, et, plus apte à changer de point de vue ou d'orientation d'actions, elle révèle une plus grande adaptabilité.

Elle éprouve du soulagement et de la gratitude à la fois pour cet apprentissage qui lui permet d'être plus en cohérence avec elle, les autres, l'univers, la nature, la vie, et pour elle d'avoir adhéré à ce qui émergeait de son intériorité au contact du MI. Par ailleurs Anne nous confie qu'elle assimile le MI à une énergie créatrice qu'elle pourrait appeler énergie divine, et sentir cette animation vivante en elle et en dehors d'elle lui donne la perception concrète d'être reliée à sa spiritualité, à Dieu.

5.2.3.2 .L'autonomie du MI, un enseignement

Anne n'a jamais ressenti plus de dépendance au MI qu'à n'importe quelle autorité extérieure ou transcendante. Elle reconnaît avoir été et être très autonome dans le choix d'adhérer et de cultiver sans pression la relation avec ce nouveau partenaire de vie, source d'enseignement pour elle.

Percevoir l'autonomie du MI lui a révélé que les autres et le monde étant animés comme elle de cette mouvance ils étaient eux aussi autonomes, et elle pouvait leur faire confiance et quitter une attitude de sauveur. Elle a compris également que tout est mouvement et évolue sans cesse, les autres, elle, les relations, que rien n'est figé. Elle peut donc cultiver une disponibilité à accueillir l'inconcevable, les changements de point de vue ou d'orientation d'action, et accepter le vide comme temps de gestation, de ressourcement ou de repos. Le MI lui a appris la patience, le respect de ses limites, et l'importance des petites choses.

5.2.3.3. De nouveaux repères internes et des outils de lien à son intériorité et d'accordage

- De nouveaux repères internes

Anne se reconnaît de nouveaux indicateurs sensoriels : capable de recul et de recentrage, en se connectant à une qualité de lenteur intérieure, repère important pour elle, elle peut se proposer un point d'appui, autre repère fondamental qui lui permet de faire appel à son ressenti pour choisir son action sans plus être dans une réaction automatique.

Plus tranquille, posée et sereine, en sécurité, elle constate avoir une bien meilleure écoute d'elle et des autres. Elle considère le MI comme un ami aimant toujours présent, qu'elle le ressent ou pas, pont d'appui en qui elle peut avoir confiance. Accompagnée, elle n'est plus seule, mais elle a toujours le choix de le suivre ou non.

- Des outils de relation

Anne sait faire appel à un praticien lorsqu'elle a besoin qu'on prenne soin d'elle en thérapie manuelle, et, très libre dans son rapport à eux et aux enseignants qu'elle a rencontrés, elle ressent confiance, gratitude et respect envers eux, sans une once de dépendance. Son affinité naturelle avec le silence et l'intériorisation lui font préférer comme outil de lien avec elle-même les introspections, qu'elle prolonge volontiers par un temps d'écriture. La pratique de la gymnastique sensorielle lui est moins familière et lui demande la persévérance de suivre des cours collectifs. Pour l'instant, aucune de ces pratiques n'est

vraiment régulière, mais elle commence à en ressentir l'envie, pressentant qu'elle en retirerait plus de bienfaits.

5.2.3.4. Transformations de son corps, sa psyché, ses manières d'être, gains d'autonomie

- Perception antérieure de l'autonomie

Nous avons constaté que pour Anne l'autonomie, si elle était associée à la liberté d'être, de bouger, de mener sa vie, était avant tout une liberté essentielle de penser.

Si elle se sentait globalement autonome dans la gestion de sa vie matérielle et dans sa capacité à assumer autant sa solitude que sa vie relationnelle amicale, elle avouait une fragilité dans le domaine affectif. Pendant longtemps, allant jusqu'à refuser l'aide de quiconque, elle a associé l'autonomie, plus qu'à l'indépendance, à une anti-dépendance épuisante. Elle laisse apparaître là une certaine méfiance envers la vie et envers autrui, avant sa relation avec le MI, et même une réticence à être sur terre teintée d'une nostalgie d'un 'avant'...

Elle reconnaît également avoir vu s'éveiller des peurs de perte de liberté d'action, de dépendance, de vieillissement solitaire et des peurs de la mort lors d'une hernie discale limitante qui l'a amenée à découvrir la fasciathérapie.

- Transformation du sentiment d'autonomie

Aujourd'hui Anne se sent reliée et réconciliée avec la vie, elle l'accepte, y adhère, se sent plus vivante, et l'univers lui semble bienveillant et bienfaisant.

Elle n'est plus seule, habitée par quelque chose, le MI, énergie vitale et créatrice, à quoi elle se sent appartenir, ce qui justifie qu'elle soit là, et ce qui donne du sens à son existence, sens à vivre et non plus à chercher, et un sentiment de sécurité intérieure.

Elle a gagné une confiance en elle et un respect d'elle-même et se permet d'oser exprimer et vivre ses besoins et ses limites.

Sa capacité de recentrage et de recul lui apporte plus de stabilité dans la gestion de ses émotions, avec un élargissement de ses points de vue et une capacité de choix amplifiée, d'autant plus qu'elle a davantage accès à ce qu'elle appelle l'écoute du changement, une plus grande ouverture à la nouveauté. Moins prisonnière de ses habitudes, elle reconnaît ce gain d'adaptabilité comme un gain d'autonomie.

Gain d'adaptabilité également dans son rapport au temps : elle vit davantage dans le présent en ne ressassant plus le passé, apte à clore une séquence, et ouverte à un avenir qui, grâce à sa

perception du vivant actuel, lui paraît moins effrayant malgré les perspectives de vieillissement et de mort.

Dans sa relation aux autres, elle a quitté méfiance, doute en leurs capacités, et posture de sauveur. Elle se situe dans une écoute renouvelée d'elle-même et de l'autre sans se perdre, ouverte, attentive et accueillante, dans le respect d'elle et de l'autre, et ose s'exprimer sans réactivité en évitant le conflit.

Plus, si anti-dépendante autrefois, elle a découvert grâce aux pratiques de groupe que l'autre pouvait être un soutien ou un guide, et même qu'il pouvait enrichir sa créativité en l'ouvrant à d'autres possibilités d'être.

5.2.3.5. Défis, obstacles et voies de passage

Anne ne rencontre pas de difficultés majeures dans son apprentissage de la relation au MI. Si des sensations nouvelles lui font presque peur, la troublent, ou la touchent, cela éveille plutôt une curiosité, et les effets bienfaisants qu'elle ressent l'invitent à adhérer à ce qu'elle vit. Un besoin de silence et une écoute de son intériorité enracinés dans l'enfance se révèlent des atouts dans l'accueil confiant et la prise en compte d'une intériorité mouvante, et l'habitude de réfléchir et d'écrire semble faciliter l'intégration des nouveautés perceptives. En témoignent sa découverte de la prise de recul et du point d'appui et leur transposition rapide dans ses comportements.

Confiante en ce qu'elle ressent, elle peut l'être vis-à-vis d'enseignements avec lesquels elle est en accord, alors qu'elle semble avoir depuis toujours une capacité de doute et de confrontation avec la pensée d'autrui. Et elle avance sans pression, avec persévérance tout en respectant son rythme, percevant comme un challenge plutôt qu'une limitation le fait de rencontrer une difficulté, comme d'accorder lenteur interne et rythmes du quotidien.

5.2.4. Mouvement herméneutique à partir de l'entretien de Chloé

Chloé, femme de 59 ans, reconversion d'ingénieure à somato-psychopédagogue, pratique la SPP depuis 15 ans. Pas de demande initiale, découverte accompagnée d'un vécu de type paroxystique en servant de 'cobaye' à une élève en formation.

Après avoir vécu des années dans la crainte de faillir aux lois familiales et sociales, subissant sa vie avec juste un sentiment relatif de liberté de pensée, Chloé témoigne avec jubilation du chemin parcouru au contact du MI. La rencontre avec lui a d'emblée été une expérience

fondatrice, ouverture d'une voie de libération de son corps et de ses actions emprisonnés dans les principes, et de l'expansion d'une pensée plus ouverte et créatrice. Aujourd'hui elle aime la vie !

5.2.4.1. *Le MI initiateur de vécus*

Sa première perception d'une animation à la fois interne et externe lui procura un tel sentiment de plénitude et de globalité qu'il lui parut évident qu'elle avait enfin trouvé ce à quoi elle aspirait : l'unification de son corps et de son esprit grâce à quelque chose de plus grand qu'elle, et qu'elle qualifie d'origine surnaturelle, divine, sans doute déjà rencontré dans l'enfance sans qu'elle puisse le nommer. Elle parle de substance, d'âme, d'esprit saint, du vivant, de mouvement universel s'incarnant singulièrement et qui la met en contact avec son essence, avec l'essentiel.

Cette évidence immédiate d'avoir trouvé quelque chose de fondamental et de vouloir le partager a initié son engagement à devenir thérapeute, acte qu'elle reconnaît comme le premier acte pleinement autonome de sa vie.

Habituée du MI, en qui elle dit avoir une confiance absolue, elle a l'impression de pouvoir envisager et faire de grandes choses, de posséder un savoir immanent, de voir émerger des pensées créatrices, novatrices, et de sentir des zones de son corps se libérer. Elle atteste avec satisfaction éprouver un très fort sentiment d'existence, un bien-être stable, plus de profondeur et de goût pour la vie, et elle peut respecter la justesse de ce qu'elle pense, dit, fait.

5.2.4.2. *L'autonomie du MI, un enseignement*

Il semble qu'avant de pouvoir nommer MI son vécu interne, Chloé ait ressenti plutôt les effets produits par le MI, jusqu'au moment où, en formation, elle a nettement perçu un mouvement animant le corps de sa partenaire/patiente.

Sensible aux signes extérieurs et aux rencontres, Chloé avait déjà l'impression d'être guidée par une « *bonne étoile* ». Le guidage par le MI lui semble une continuité mais participe d'un sentiment d'autonomie plus intime, d'elle à elle.

Totalement confiante en lui, elle considère l'autonomie du MI comme source d'enseignement pour sa propre autonomie. Si elle le laisse faire, si elle lâche le contrôle, la peur, il pourra la toucher plus en profondeur. Pour elle, devenir sujet autonome serait ne rien retenir dans cette relation, se laisser totalement agir par le MI.

5.2.4.3. De nouveaux repères internes et des outils de lien à son intériorité et d'accordage

- De nouveaux repères internes

Le Sensible a développé chez Chloé des indicateurs internes sur lesquels appuyer ses choix. Devant une décision à prendre, elle se questionne, s'écoute, et la réponse lui parvient sous forme de ressenti. Lorsqu'elle agit en adéquation avec les sentiments organiques émergents, elle éprouve un sentiment de justesse.

Elle n'a plus besoin d'attendre des repères extérieurs, ils sont en elle, ce qui participe de son sentiment d'autonomie.

- Des outils de relation

Les enseignants et thérapeutes n'ont pas été facteurs d'attachement affectif. Ils ont juste confirmé Chloé dans son cheminement de future thérapeute, bien qu'elle ait souhaité une reconnaissance un peu plus personnelle.

Par contre elle reconnaît avoir eu peur d'entrer en relation avec la figure d'autorité que représente le fondateur de la PPP, D. Bois, ce qui l'a déçue d'elle-même en la ramenant à un comportement ancien.

Peu encline à une pratique régulière des outils de la PPP, elle a tendance à les utiliser uniquement lorsqu'elle en a besoin, et plus pour les autres que pour elle. Cela lui semblerait pourtant signe d'autonomie de le faire davantage pour elle.

Elle a une affinité particulière avec l'introspection sensorielle et la thérapie manuelle, mais n'apprécie pas la gym sensorielle dont elle ressent peu les effets. Elle émet l'hypothèse que, encore trop peu confiante en son ressenti, elle n'ose l'exprimer ni s'exposer au regard des autres. Mais son manque de confiance est-il au niveau de son ressenti, qu'elle valide pleinement par ailleurs, ou au niveau de l'expression visible de ce ressenti,?

5.2.4.4. Transformations du sentiment d'autonomie

- Perception antérieure de l'autonomie

Non seulement l'autonomie semblait inaccessible à Chloé avant sa rencontre avec le MI, mais elle avait subi une vie privée de sens pendant 35 ans, redoutant de se lever le matin et trouvant refuge dans le sommeil.

Pourtant, tout au long de sa vie, et surtout après une expérience de nature paroxystique vécue à l'âge de 35 ans, des signes, des rencontres, indicateurs externes de quelque chose de plus grand qu'elle, d'une « *bonne étoile* » la guidant en l'ouvrant à d'autres possibles, lui donnaient l'impression d'une forme d'autonomie possible par rapport aux principes de vie inculqués qu'elle croyait devoir suivre. Et ce qu'elle avait vécu à 35 ans avait été la prémisse d'une confiance possible en la vie, d'un début de sens.

Mais corps et actes obéissaient à ces normes, pendant que sa pensée, son imaginaire, sa capacité à observer et à réfléchir lui procuraient un sentiment relatif de liberté, d'un espace d'autonomie intime.

Sa peur de mal faire, de rater, et sa peur du regard des autres coupaient ses élans de vie et son envie d'entreprendre. Policée, passive et influençable, sans aucune confiance en ce qu'elle ressentait, elle doutait de la légitimité de ses choix et avait l'impression de vivre par procuration.

- *Transformation du sentiment d'autonomie*

Chloé se reconnaît à la fois autonome et dépendante vis-à-vis du MI.

Autonome dans le choix de renouer la relation, et d'en avoir les moyens. Et en même temps, dépendante du fait qu'elle ne choisit pas de perdre la relation au MI, et dépendante de sa présence hors de laquelle elle retombe dans ses anciennes représentations et ses vieux schémas relationnels. Mais elle a l'impression d'une connexion presque constante, persuadée de plus que le MI est toujours présent indépendamment de sa perception.

Sa vie a changé et vaut la peine d'être vécue pleinement, elle a du sens en elle-même autant que dans l'accompagnement que Chloé procure à son entourage et à ses patients. Heureuse, elle n'a plus le sentiment de vivre par procuration, et elle insiste sur le fait que ses sentiments d'autonomie et d'adaptabilité sont étroitement reliés au vécu nouveau d'un fort sentiment d'existence. Elle ressent cette autonomie bien réelle et très intime, d'elle à elle, ce qui l'emplit de satisfaction, de paix, et de plénitude.

Qui plus est, elle ne redoute plus la solitude puisqu'elle est avec elle-même, en contact avec le Sensible, qu'elle se sent accompagnée, qu'elle s'accompagne elle-même.

Plus respectueuse d'elle-même, elle ose s'affirmer, elle valide et assume avec assurance ses positionnements, confiante en son ressenti et en la justesse de ses pensées, ses paroles, et ses actes.

Très pratiquante autrefois, elle se sent libérée du besoin de rites religieux auxquels elle était

soumise et libre du choix de ses croyances. En effet, celles-ci sont à présent en lien direct avec son *essence*, lien qu'elle vit dans la rencontre avec ce qu'elle nommait 'Dieu' autrefois et 'l'essentiel' aujourd'hui, représenté par le MI.

Elle insiste sur le changement de son rapport au temps : lorsqu'elle prend le temps de vivre en conscience le présent, d'étirer le temps, la mise en action de tout son être, y compris la plus banale, devient nourrissante, plaisante, donne du goût à la vie, et laisse une trace, un souvenir palpable. Cette trace perceptive et mémorielle lui permet aussi de faire des bilans.

Chaque jour lui semble nouveau et porteur de découverte, par conséquent elle ne craint pas l'avenir, au contraire, elle est friande des nouveautés qu'il va lui apporter. Même la peur du vieillissement, de la maladie ou de la mort n'éveillent pas de crainte particulière, avec la certitude que le MI ne la quittera jamais.

Quant à l'espace, si elle se dit qu'elle pourrait aussi bien être là qu'ailleurs, elle ne sait pas trop ce qui a changé dans la perception qu'elle en a...

Par contre, si son rapport aux autres a évolué, c'est moins évident que son rapport à elle. Néanmoins, elle se sent elle-même, a plus d'assurance et nettement moins peur de leur regard. Que ce soit dans son couple, avec ses parents ou ses enfants, elle considère les autres comme des individus autonomes à part entière, elle est moins inquiète et plus respectueuse, sans s'imposer ou prendre sur elle leurs problèmes. Quand elle est en lien avec le MI, ses relations sont dégagées des rapports de force, dans une réelle réciprocité.

Elle considère aujourd'hui que l'autonomie n'a de sens qu'en tant que chemin guidé par une intelligence de type sensoriel, et qu'elle est inversement proportionnelle aux inévitables dépendances que sont les représentations, pensées parasites, addictions, affectivité, et qui s'atténuent peu à peu. C'est un compromis, avec des gains progressifs de marge de liberté de pensée et d'action qui dégagent un sentiment de pouvoir, de liberté, de légèreté, sentiment empreint de satisfaction, de plénitude, de paix.

5.2.4.5. Défis d'apprentissage et voie de passage

Chloé parle de révélations sources de confrontations lors de sa formation, et des résistances très fortes de son conjoint envers sa démarche au cœur de la PPP.

Il semble que l'ancrage d'évidence dans sa première expérience en tant que patiente, ainsi que la confirmation par les professeurs qu'elle était bien à sa place, lui ont permis de surmonter ces obstacles avec détermination.

Cet ancrage, à la fois sensoriel et cognitif, s'était produit sur un terrain rendu propice par différents facteurs : l'expérience « fondatrice » vécue une dizaine d'années auparavant qui avait initié un début de sens et une possible confiance en la vie, sa croyance en un guidage d'origine divine, et une notion forte d'engagement et de service à l'œuvre au sein de sa communauté religieuse. Elle se questionne même sur sa motivation orientée davantage vers son métier d'accompagnante que vers elle-même : ne serait-ce pas un signe d'autonomie d'user des outils de relation au MI pour elle-même avant d'en faire usage pour les autres ? Et d'avoir une pratique plus régulière ? Néanmoins, sa perception est suffisamment développée pour saisir son éloignement d'elle et l'inciter à se recentrer par la méditation ou un traitement manuel.

5.3. Mouvement herméneutique transversal et amorce d'interprétation

Dans ce chapitre, par souci de fidélité, les propos que je tiens collent au plus près aux termes mêmes des propos des participants, comme je l'avais souligné dans ma méthodologie. Quand ce ne sera pas le cas, je le notifierai.

A la lecture des quatre mouvements herméneutiques, il apparaît d'emblée que, aux yeux de chaque participante, la relation au MI a eu un impact fort sur leur sentiment d'autonomie, en touchant leur rapport à leur corps, à leur perception, à leur psychisme. Si de nombreux éléments convergent dans les témoignages en une trame commune à toutes, des différences signant la singularité de chacune émergent dans la coloration de cette relation, dans son évolution et dans ses impacts.

5.3.1. Des vécus initiateurs de nouveautés perceptives

Toutes quatre attestent de vécus dont la source est de deux ordres : soit la perception immédiate d'une animation interne, le MI (France et Chloé), soit la perception d'effets issus d'une animation interne qui, elle, sera perçue ultérieurement et reconnue comme source de ces vécus (Anne et Jeanne).

Nous retrouvons une communauté de vécus largement décrits dans la littérature de la PPP et modélisés par Bois dans *la spirale processuelle du rapport au Sensible* (Bois, 2007; Humpich, Lefloch, 2009), vécus décrits avec des nuances, des intensités et suivant des axes variables suivant les participantes (voir le champ théorique et l'annexe 0).

Toutes parlent de confiance. Tantôt directement, comme F., qui la dit initiée par une sensation de chaleur, ou bien cela est évoqué, par exemple sous forme de sécurité et tranquillité (A.). Ces items correspondent au premier niveau de relation au Sensible.

Chloé et France parlent de profondeur et Jeanne d'implication, ce qui correspond au deuxième niveau de la spirale processuelle, et nous situons à ce même niveau ce dont elles témoignent lorsqu'elles se disent émue (J.), concernée (F.), touchées (A., F.), ou sollicitée (J.).

Au troisième niveau, Anne, France et Chloé se sentent unifiées, dans une globalité. Anne posée et stable, Jeanne dans un état d'être puissante et douce, ce qui nous évoque la solidité perçue à ce niveau.

Elles se retrouvent au rendez-vous du quatrième niveau, celui de la plénitude, de la présence à soi et de la singularité : plaisir, tout simple (F.), teinté de joie (J., A.) ou de bonne humeur (F.), avec des nuances goûteuses (F., J., C.) ou savoureuses (J.), du bien-être (C.), sensation de se sentir plus vivante (F., A.), jusqu'à être comblée (J.), en plénitude (C.). Présence à soi (F.), perceptions aiguës (J.), identité et singularité (F.), vision plus large et plus sereine (A.), ouverture au monde et aux autres (F.), accès à un potentiel de déploiement de soi (A., J., C.), sentiment d'appartenance et de reliance aux humains, à l'univers, à plus grand que soi, et de n'être plus seule mais accompagnée par le MI (F., A., J., C.).

Quant au cinquième niveau, nos quatre participantes témoignent toutes d'un très fort sentiment d'existence et d'une stabilité identitaire que nous retrouvons sous forme d'ouverture à la nouveauté, à l'inédit (A., J.), d'éveil d'une curiosité et de goût de l'avenir (A., J.), d'émergence de pensées créatrices (C.). Elles se sentent moins dans le contrôle, la volonté, le faire (F., A., J.), avec un sentiment de justesse dans leur posture (C.), plus souple et fluide (A.), et infiniment plus adaptables (A.). ... On voit poindre ici la notion d'une autonomie renouvelée dans un rapport singulier à une existence porteuse de sens, tant en sensations qu'en orientations et en significations.

Nos amies révèlent toutes les quatre une dimension particulière de la relation au MI, dont attestent d'autres expérimentateurs des outils de la PPP, et dont Bois fait état dans sa thèse (2007), mais qui n'apparaît pas explicitement dans le schéma de la spirale processuelle : le sentiment de reliance et d'appartenance à quelque chose qui les dépasse, qu'elles l'appellent Dieu (C., A.), le spirituel du monde (J.), ou la Vie (F.), et dont le MI est le véhicule, ou le

principe devenu palpable avec une concrétude signant à la fois son universalité et son incarnation singulière en chacun d'entre nous. Danis Bois lui-même, en 2002, parlait du « *sentiment de toucher au plus près à ce que devrait être Dieu* » vécu au contact du MI, tout en précisant qu'il ne prendrait pas position entre « *Présence divine ou simplement force hyper-organique...* » (2002, p.32)...

A ce stade de description des vécus, puis de ce qu'ils induisent chez chacune en terme d'engagement, les différences les plus flagrantes entre nos amies nous semblent résider principalement dans la typologie somato-psychique de chacune (prédominance du rapport au corps, ou plutôt à la pensée) et leur inscription antérieure dans le monde, d'une part, et l'engagement qui découle de leur perception du MI, d'autre part.

Expliquons-nous : par exemple Chloé vit d'emblée une expérience fondatrice dont l'évidence l'engage avec détermination dans un processus d'apprentissage et de transmission qu'elle poursuit à ce jour en tant que professionnelle de la SPP, domaine fort éloigné de sa profession antérieure d'ingénieur. Elle l'a fait dans la continuité d'un engagement préalable de *service* au sein de l'église catholique en basculant dans un *service* au sein de la communauté humaine en général, après avoir ancré une ancienne croyance en Dieu transmise par l'église en un éprouvé corporéisé et conscientisé, éprouvé certainement déjà vécu quelques fois dans son enfance mais par hasard et sans mots pour se dire à l'époque.

Par contre, dans la logique antérieure d'un sentiment identitaire fondé sur l'entretien et le respect d'un corps de sportive, France a montré une cohérence en cultivant cette nouvelle approche d'un corps devenu encore plus précieux, tel un réceptacle sacré du MI, et qu'il fallait absolument rendre *sensible*. Elle s'est engagée avec détermination, volonté, assiduité dans des formations dont le but n'était pas la professionnalisation mais l'acquisition d'outils de mieux-être pour elle-même et son entourage. Nous y voyons une double motivation personnelle de quête identitaire et du besoin de prendre soin d'une santé défaillante, et motivation ancrée dans un rôle de femme au foyer soucieuse du bien-être de son entourage.

Jeanne, quant à elle, a mis de longues années à finaliser sa formation professionnelle, tout en introduisant les outils de la PPP au sein de son métier d'ergothérapeute, se montrant par là en accord avec la prudence dont elle fait état dans son quotidien, sa crainte de la nouveauté, et son besoin de contrôler sa vie.

Anne, notre benjamine, poursuit tranquillement l'approfondissement de sa relation au MI en tant que démarche d'épanouissement personnel, suivant son envie de bien-être sans se mettre

de pression ni souci de transmission, dans la continuité d'une démarche antérieure d'intériorisation.

Poursuivons notre mouvement transversal...

5.3.2. L'autonomie du MI, un enseignement

Nos quatre amies ont la certitude que le MI est toujours là même en l'absence de perception, autonome à leur volonté. Chacune, par des chemins différents, se dit ramenée à l'apprentissage de sa propre autonomie dans son rapport à lui.

Chloé le considère comme un guide intime qui participe de son sentiment d'autonomie puisqu'il est libre des injonctions apprises, guide qui lui enseigne l'autonomie en tant que confiance totale en son intériorité mouvante, ce qui l'invite à lâcher le contrôle et les peurs et à se laisser agir en choisissant d'adhérer à ses perceptions plutôt qu'à ses idées ou à des injonctions extérieures.

Jeanne, en reconnaissant la pertinence du guidage et du soutien du MI, se sent libre d'y adhérer ou pas, et dit percevoir à présent de façon très concrète la notion de choix, pour elle signe d'autonomie, choix qui nous apparaît en tant que choix entre suivre une idée ou suivre un élan, ou en tant que choix né d'un moi limité ou né d'un autre en soi infiniment plus riche en possibles.

L'autonomie du MI rassure Anne sur le fait qu'il anime autant les autres qu'elle-même, donc qu'ils ont cette ressource au même titre qu'elle, ce qui l'allège d'un poids de responsabilité envers eux. Elle assoit une confiance en ce nouveau partenaire de vie qu'elle est libre d'écouter ou pas et qui lui enseigne la patience, la prise de recul, l'accueil de la nouveauté, le respect de ses limites. Grâce à lui elle a pris conscience que tout était mouvement, changement, et que les plus petites choses de la vie ont une importance.

Quant à France, femme de devoir, de volonté et de contrôle, n'oublions pas qu'elle s'est longtemps fait une obligation de sentir en permanence le MI, avec une sorte d'addiction à un besoin de bien-être permanent, et une croyance qu'elle était redevable de cette découverte. Elle nous dit simplement que la conscience de l'autonomie du MI a fini par la renvoyer à sa propre autonomie, au choix qui lui appartient de gérer cette relation intime dont ne dépend plus exclusivement son sentiment d'existence. Nous avançons l'hypothèse que la peur de perdre ce lien a peut-être été un facteur de dépendance, puisqu'elle n'a commencé à lâcher cette dépendance, nous dit-elle, qu'après avoir pris conscience que le MI était autonome à sa

volonté, qu'il était toujours présent même si elle ne le sentait pas, mais surtout que son sentiment d'existence ne dépendait plus seulement de le sentir ou pas.

Nous constatons que la notion du choix a mûri pour toutes au cours de leur fréquentation du MI. Ce changement est exprimé très clairement par Jeanne lorsqu'elle nous dit que le choix est devenu quelque chose de palpable, nous l'avons vu. Les trois autres évoquent chacune à leur manière ce qui montre une capacité de choix élargie : France se donne le droit de choisir d'entrer en relation avec le MI ou pas. Anne et Jeanne affirment avoir une vision plus large des choses et une prise de recul facilitant le choix de leurs actions, Chloé nous parle des pensées nouvelles qui émergent et d'être moins prisonnière d'anciennes croyances limitant le choix de ses actions. Et surtout, toutes quatre attestent avoir à présent des repères organiques facilitant une prise de décision plus ajustée, donc une meilleure qualité de choix.

Par contre, nous pouvons nous poser la question de la nature d'autonomie que rencontrent nos amies au contact du MI. Il n'est en effet question pour aucune d'entre elles de ne plus entretenir ou ne plus tenter de retrouver leur relation au MI. Si elles s'en éloignent trop longtemps, même si leur sentiment d'existence reste stable, elles perdent une qualité de présence, un goût de la vie, et ont tendance à retomber dans d'anciens schémas de comportements, néanmoins atténués. Avoir joui de cette présence en elle a éveillé un besoin, un désir, une forme de dépendance. Mais n'est-il pas logique d'aspirer à entretenir ce qui nous rend heureux, et n'est-il pas cohérent d'accepter une dépendance qui paradoxalement donne un sentiment de liberté, au même titre qu'une dépendance amoureuse, ou, pour reprendre le parallèle que France établit entre MI et respiration, de préférer respirer un air sain plutôt qu'un air pollué une fois qu'on y a goûté ?...

Poursuivons notre enquête à propos des repères internes que décrivent nos amies...

5.3.3. De nouveaux repères internes et des outils de relation à son intériorité

- *De nouveaux repères internes*

Les repères internes que nos amies ont découvert sont des ressentis organiques, et/ou des sentiments de qualité ou de justesse. Elles reconnaissent avoir une meilleure écoute d'elle et des autres, une attention, une présence et une perception plus stable pour capter ces indices, et, si elles perdent ce rapport à elles, modifier leur posture en se posant, se recentrant et prenant du recul leur permet de le retrouver. Le développement de ces aptitudes est à

l'évidence fruit de leur apprentissage perceptif au contact de la PPP, car toutes quatre décrivent ces indices dans les termes que nous retrouvons dans la « spirale processuelle » et elles les sentent plus fiables que leurs anciens repères purement réflexifs.

Si Chloé met l'accent sur le sentiment de justesse qu'elle éprouve lorsqu'elle adhère à ses sensations organiques, Anne, Jeanne et France insistent sur la qualité de l'éprouvé en tant que repère organique : qualité de lenteur perçue par Anne et France, qualité de goût, implication, élan, motivation, disponibilité, perméabilité, concernation pour Jeanne, ainsi que l'accès à des nouveautés perceptives (espaces, rythmes, orientations, significations...).

Et toutes se disent en possession d'outils de ré-accordage avec elles, le MI et les autres, lorsque leur présence et leur attention ne sont plus vraiment au rendez-vous, ce qui est une marque d'autonomie de leur capacité de se relier à leur intériorité.

- *Outils de relation*

En ce qui concerne les enseignants et thérapeutes, elles ont eu besoin de s'appuyer sur eux, mais chacune a établi une relation singulière avec eux, entre dépendance et indépendance.

Peu dépendante depuis toujours de figures d'autorité, Anne les considère comme des points d'appui, suit librement leur enseignement, n'hésite pas à faire appel à eux lorsque le besoin d'un traitement se fait sentir.

Par contre Jeanne a éprouvé longtemps le besoin impérieux de se relier mentalement à eux comme à des points d'appui solides, rassurants, tout en ne se donnant pas toujours les moyens d'une rencontre concrète avec eux.

Pour France, ils ont été des modèles et des appuis de confiance indispensables pour traverser les confrontations lors de son cheminement au contact du Sensible, avec parfois une pointe de dépendance, comme avec le MI, qu'il lui a fallu rompre à moment donné en prenant de la distance, à la fois géographique et temporelle, et surtout en réajustant une posture plus égalitaire avec eux.

Chloé, quant à elle, se contente de voir en eux des indicateurs la confirmant dans l'évolution de son apprentissage.

Nous remarquons avec étonnement qu'aucune n'a une pratique régulière des outils de la PPP, ce qui semble en contradiction avec les bienfaits qu'elles leur reconnaissent.

Néanmoins France se distingue : à l'inverse des trois autres, après s'être fait un devoir d'une pratique intensive, comme dans le sport, elle se sent autonome à présent dans le choix

d'écouter son besoin du moment et d'utiliser sans contrainte autant gym sensorielle que méditation, écriture ou thérapie manuelle, mais également toute autre activité physique, relationnelle, ou réflexive.

Par contre ses trois collègues disent toutes ressentir le besoin d'une pratique plus régulière mais ne s'en donnent pas toujours les moyens.

Mais chacune sait faire appel à un traitement manuel, parfois en attendant un peu trop longtemps (J.). Anne et Chloé ont une affinité pour le silence de l'introspection, que pratique également Jeanne, et la gym sensorielle, qui rebute Chloé, est pratiquée par Jeanne en solitaire et par Anne en cours collectifs. Et Chloé qui a toujours aimé écrire, comme France, s'accorde des temps d'écriture. Jeanne montre une particularité dans sa capacité à faire appel à sa mémoire d'expériences passées comme moyen de reconnexion au MI.

Venons-en à présent aux transformations du sentiment d'autonomie induites par la fréquentation du MI

5.3.4. Transformations du sentiment d'autonomie

- Perception antérieure de l'autonomie

Bien que pour Chloé l'autonomie paraissait être de l'ordre de l'inaccessible, toutes quatre avaient l'impression d'une autonomie globale ou relative, avec des zones d'ombre. Et pour toutes, autonomie était synonyme d'indépendance vis-à-vis des autres et des normes, de n'avoir besoin de personne, jusqu'à être carrément anti-dépendante comme Anne l'avait été une partie de sa vie.

Si Chloé ne ressentait un espace d'autonomie que dans ses pensées et son imaginaire, Anne privilégiait la liberté de pensée, tout en cultivant une liberté d'être et d'agir. Pour Jeanne et France, en revanche, contrôle, maîtrise et volonté garantissaient un indispensable choix de liberté d'action et de gestion des événements. Et si France enracinait son sentiment d'autonomie dans un corps performant et obéissant, Jeanne ne la percevait que dans des états de bien être, de confiance et de certitude dénués de peurs et de freins.

Toutes quatre craignaient le regard des autres jusqu'à se placer en posture de soumission (F. et C.), ou adopter une attitude de méfiance (A. et J.).

La peur de mal faire habitait Chloé, Jeanne et France. Elle coupait Chloé, non confiante dans son ressenti et la légitimité de ses choix, de ses élans de vie. Elle donnait à France l'impression de ne pouvoir se déployer. Et Jeanne perdait confiance en absence de toute

certitude.

Anne et Jeanne montraient une certaine méfiance de la vie, une peur de l'inconnu, de l'avenir, et France, comme Anne, gardait la nostalgie d'un *avant* ou d'un *ailleurs* peut-être meilleur, d'une difficulté à aimer cette vie.

Par contraste, Chloé, après ses longues années de vie dépourvues de sens, était déjà soutenue par la sensation d'être guidée par une bonne étoile.

L'autonomie se révélait donc comme volonté, maîtrise et contrôle, de son corps et/ou de ses pensées, et s'appuyait sur un besoin de certitudes. Mais la peur de mal faire et la peur du regard des autres entraînaient méfiance ou soumission. Le manque de confiance en soi, dans les autres, et dans la vie, la rupture avec ses élans de vie, la peur de l'inconnu, de l'avenir, tout cela empêchait un déploiement de soi autonome.

Voyons comment ont évolué nos amies au contact du Sensible

- *Transformation du sentiment d'autonomie*

Nous avons déjà évoqué une caractéristique fondamentale dont attestent nos quatre participantes, leur nouvelle qualité de présence, présence autant vis-à-vis d'elles (sensations, états d'âme, comportements, pensées), que vis-à-vis de leur intériorité mouvante, ou vis-à-vis des autres, mais également à l'espace (avec capacité à se situer, se poser, prendre du recul) et au temps (présent, passé, futur sont vécus différemment).

Celle-ci se manifeste par une perception affinée, une attention plus aiguisée et plus stable une écoute pertinente et accueillante, une disponibilité, une perméabilité, du discernement.

Cette capacité de discernement participe de l'ouverture d'une pensée moins figée, plus souple, moins dichotomique, catégorique et excluante, et toutes quatre témoignent avoir beaucoup moins tendance au jugement et à l'auto-jugement. Jeanne, France et Chloé sont même surprises par l'émergence de pensées novatrices et créatives spontanées qui se donnent hors leur mode habituel réflexif ou interprétatif, et Anne, Jeanne et Chloé parlent d'une curiosité éveillée, d'une ouverture à la nouveauté.

Nous observons chez toutes comment leur présence enrichie s'accompagne d'un gain évident de plaisir, de goût et de saveur (F., C., J), et de sentiments de paix (F., C.), de joie et de sérénité (A.), de plénitude et de satisfaction (C.), et, pour France, une « bonne humeur » de fond stable a remplacé son ancienne tristesse.

Mais plus encore, la présence à leur intériorité, en leur permettant de percevoir le MI et ses effets, leur donne un fort sentiment de reliance et d'appartenance à la Vie, et à leur vie, perception qui, en retour, semble nourrir leur qualité de présence. Reliance également, nous l'avons vu, à l'univers et aux humains.

Cette perception d'être reliées leur donne, bien sûr, le sentiment d'être plus vivantes, et de pouvoir enfin aimer et adhérer à la vie. France, Anne et Chloé se disent réconciliées avec elle, et Jeanne a confiance en elle.

L'impact de cette reliance se présente sous plusieurs formes :

- 1) toutes en éprouvent un sentiment d'existence puissant, avec l'impression que :
- 2) la vie a du sens en elle-même, une cohérence, une intelligence (A., C., F., J.), plus à vivre qu'à chercher (A.)
- 3) donc leur propre existence a du sens, est légitime (A., F., C.), située et singulière (F.)
- 4) elles ne sont plus seules mais accompagnées et guidées
- 5) elles ont toutes à présent davantage confiance dans la réalité, dans quelque chose de plus grand qu'elles, dans le changement, la nouveauté, l'avenir, et confiance en elles et dans les autres.

Ces impacts à leur tour engendrent une série d'effets :

- 1) Les quatre attestent d'un gain de confiance et de respect en elles, d'auto-acceptation et d'auto-validation (F., C.), de plus de douceur avec elle (J.), et d'une assurance, d'une affirmation et d'une expression de leur singularité tout en choisissant le duo au duel dans la relation.
- 2) Être accompagnée et avoir des critères organiques leur donne la sensation d'une responsabilité moins lourde (F., A., C.), et les libère du besoin de bien faire, de tout contrôler ou comprendre (J., F.), ce qui allège leur action (F.).
- 3) Leur confiance nouvelle a transformé dans un deuxième temps leur rapport aux autres : plus authentiques et assurées, confiantes dans le potentiel des autres autant que dans le leur, elles ont moins peur d'eux tout en étant plus respectueuses, ouvertes, attentives, jusqu'à quitter un rôle ancien de *sauveur* pour Anne et Chloé, et vivent des relations dans une réelle réciprocité. Anne a même découvert que l'autre pouvait devenir soutien, guide, ouverture à sa créativité !

Un changement particulier a attiré notre attention : il concerne le rapport à la temporalité. Toutes quatre témoignent aujourd'hui d'une qualité de présence au présent, en étant moins pressée (F.), avec un goût de la lenteur, et soulignent que cela leur permet d'en garder la

trace, la mémoire (J., C.). Les unes ressassent moins le passé (A., J.), ou des projections pour le futur (J.), jusqu'à être curieuses d'un futur dont les peurs liées au vieillissement et à la mort s'estompent (A., C., F.).

Autre point important : leur posture globale, le fait de se poser, de prendre du recul, de se distancier, avec des points de vue élargis, diminue l'impact des événements. Moins réactives, elles se reconnaissent plus de stabilité (A., J., F.) et une meilleure adaptabilité (F., A., C.).

Tous ces effets convergent vers la notion de choix : Chloé parle de gain de liberté de choix, Anne d'une augmentation de sa capacité de choix, France de choix plus faciles, Jeanne de la concrétude perceptive de la notion de choix.

Nos amies s'accordent à présent pour différencier autonomie et indépendance, l'autonomie apparaissant liée à un choix d'attitude dans une interdépendance plutôt qu'une indépendance, autonomie en tant que processus dynamique jamais achevé, autonomie en tant que sentiment intérieur et rapport distancié aux événements et aux personnes tout en restant impliqué, en étant tout à la fois spectateur et acteur comme le suggère Jeanne.

Ce gain d'autonomie a rencontré quelques difficultés que nous allons évoquer.

5.3.5. Défis et voies de passage

Nos amies ont rencontré des défis de plusieurs types pendant leur apprentissage de la relation au MI : - pour toutes, confrontations et résistances inhérents à tout apprentissage, avec du trouble, des bouleversements, des peurs devant les nouveautés rencontrées. – éloignement géographique pour Jeanne. – obligation de ressenti avec sacralisation et soumission pour France. – difficulté à maintenir un entraînement régulier en dehors des stages, cours ou traitements pour Jeanne, Chloé et Anne.

Leurs points d'appui communs pour trouver des voies de passage ou persévérer dans leur engagement ont été :

-1) la relation avec leurs enseignants en qui elles pouvaient avoir confiance (A., J., C., F.), qui les confirmaient dans leur cheminement (C.), auxquels elles pouvaient se référer mentalement même en leur absence (J.), qui représentaient des modèles (F.).

-2) la validation et la valorisation de leurs gains perceptifs, de l'amélioration de leur bien être, de l'observation de la cohérence de leur évolution vers un sentiment d'existence stable, ce qui maintenait leur persévérance à cultiver ce rapport à leur intériorité.

Les différences se jouent moins sur le fond que sur la coloration singulière de chacune, comme nous l'avons signifié plus haut :

-1) Un terreau préexistant chez chacune, de nature différente mais qui s'est avéré également porteur : de croyance et d'engagement confirmés par une expérience fondatrice pour Chloé ; une culture de silence et d'intériorisation pour Anne ; un rapport au corps en tant que lieu identitaire pour France.

-2) Un sentiment d'insatisfaction commun à toutes et s'exprimant différemment : tristesse de fond chez France, mal-être chez Chloé, déstabilisation en absence de certitudes chez Jeanne, une méfiance envers la vie chez Anne. Et difficultés dans les relations à autrui, réactivité vis-à-vis des événements, choix dictés par le raisonnement plus que par un élan du corps ou du cœur.

Si France a fini par remplacer l'obéissance à un devoir être en relation avec le MI par l'écoute de son désir du moment, il apparaît que toutes quatre sont confrontées à un besoin ou une envie de maintenir et cultiver leur lien avec le MI. Elles restent dépendantes de pratiques individuelles, et de coups de pouce extérieurs (stage, cours de mouvement, aide manuelle), en dehors de toute problématique nécessitant une aide ponctuelle. Mais la mise en œuvre des conditions pour maintenir, garder, ou retrouver ce lien leur demande un effort qu'elles ne se proposent pas toujours.

Là se pose à nouveau une question sur l'autonomie, non plus dans la relation directe au MI, mais dans l'équilibre entre autonomie d'accès au MI et dépendance à autrui. Il apparaît dans les quatre témoignages que la dépendance aux conditions extérieures de mise en relation avec le MI (enseignants, thérapeutes), très importantes au début, perdure dans le temps tout en s'allégeant. L'articulation entre indépendance et interdépendance se maintient dans un équilibre évolutif : plus la personne se sent reliée au MI dans une permanence, et sans doute une profondeur, moins le besoin d'un autrui facilitateur se fait sentir, mais sans jamais disparaître.

Nous allons à présent continuer à explorer les données de notre enquête en résonance avec notre champ théorique

Chapitre 6

Discussion

Dans cette partie je me propose dans un premier temps d'effectuer un retour sur les objectifs de ma recherche, et dans un deuxième temps de mettre en discussion les résultats de l'analyse avec le champ théorique

Retour sur les objectifs de la recherche

Rappelons ici les objectifs de ma recherche.

- 1) Dégager une description de l'expérience du sentiment d'autonomie telle qu'elle est vécue par les participants au contact de la psychopédagogie perceptive
- 2) Repérer l'impact de la relation au mouvement interne sur le rapport à l'autonomie tel que le vit la personne.
 - Identifier en quoi le mouvement interne est une école de l'autonomie
 - Identifier l'enrichissement du sentiment d'autonomie à la faveur d'un cheminement au contact de la psychopédagogie perceptive
- 3) Répertorier les expressions d'une autonomie renouvelée dans les différents secteurs de vie des participants

Ces objectifs ont guidé ma recherche, et l'analyse des résultats montre à voir la transformation du sentiment d'autonomie des participantes au contact de la PPP, et comment ce renouvellement s'enracine dans les nouveautés perceptivo-cognitives initiées par la relation au MI.

La mise en contraste entre la description de leur sentiment antérieur d'autonomie et la description de ce qu'il devient au contact du MI permet plus que de valider une simple amélioration de ce sentiment, elle nous révèle que le concept même d'autonomie en est bouleversé. En effet, l'autonomie assimilée à indépendance, contrôle, volonté, devoir, certitude, subit un renversement radical en devenant interdépendance assumée, accueil, ouverture à l'incertitude, curiosité de la nouveauté, se laisser guider, se laisser agir. Nous avons vu au chapitre précédent comment nos amies décrivent avec assurance cette autonomie

renouvelée, avec prise de recul, discernement, intégration des dichotomies, présence et stabilité identitaire, confiance, indicateurs organiques et, paradoxalement par rapport au fait de se laisser guider, une capacité de choix élargie.

A la question du MI comme 'maître' en autonomie, nos quatre amies valident le changement de statut du MI : celui-ci effectue un saut impressionnant en devenant partenaire de vie et non plus seulement contenu de vécus. Cela confirme ce que des recherches antérieures avaient révélé (Bouchet, 2007 ; Humpich-Lefloch, 2009).

Mais elles reconnaissent que rencontrer ce partenaire intérieur demande de leur part l'apprentissage de cette attitude spécifique de confiance, de lâcher le contrôle, d'accueil et d'ouverture qui devient la caractéristique même de leur nouveau sentiment d'autonomie. Nous pouvons observer là un processus de réciprocité entre le MI et la personne, cette réciprocité s'épanouissant d'autant plus que la personne adopte cette attitude de neutralité active, attitude qui, lorsque la personne la vit, l'enrichit au contact du MI et lui donne un intense sentiment d'existence, de liberté et d'adaptabilité.

Cette autonomie renouvelée n'est pas qu'un sentiment subjectif, elle se vérifie dans la vie quotidienne. Outre les effets intimes d'une estime de soi retrouvée, d'une confiance en ses perceptions, ses pensées, ses choix, nous constatons la possibilité de n'être plus prisonnier de réactivités automatiques vis-à-vis des autres et des événements de la vie ou d'une réflexivité alimentée uniquement par des croyances implicites ou par la rationalité. Plus de choix, appuyés par des indicateurs organiques, et des pensées novatrices, mais également une inscription différente dans le temps et l'espace (chacune affirme avoir trouvé sa place et se sentir située), un enracinement dans une stabilité identitaire, la confiance dans les autres et dans la vie. Et pour toutes, un gain de plaisir, de goût de la vie, vie dont le sens est à vivre plutôt qu'à chercher, comme le souligne Chloé, ce qui libère d'attentes, de projections, de regrets inutiles, d'angoisses de l'avenir.

Ce changement de rapport à l'autonomie s'effectue par des processus d'apprentissage inhérents à l'utilisation des outils de la somato-psychopédagogie, que la personne soit seule ou accompagnée d'un thérapeute ou d'un enseignant, en gestuelle, thérapie manuelle ou introspection. Tout d'abord elle apprend à prendre le temps. Le temps de poser son attention sur ses perceptions internes, le temps de s'accorder à la lenteur du déroulement du MI, le temps de laisser émerger les informations véhiculées par ses vécus intimes, le temps de maturation des compréhensions qui en découlent, le temps d'intégration de ces nouvelles

compréhensions dans sa vie quotidienne. Le temps de se sentir présente au présent, présente à elle comme aux autres et aux événements.

Elle apprend également la neutralité active qui va lui permettre d'accéder à son intériorité mouvante, à une sensorialité concrète qui n'est pas fruit d'un imaginaire, une posture de suspens des attentes et des *a priori*, attitude associée à une vigilance apte à saisir en temps réel les phénomènes émergents, et à s'y adapter dans l'immédiateté du présent qui se déroule. Cette attitude cultivée en situation extra-quotidienne lui apprend à discerner les orientations proposées par le MI, propositions qui s'avèrent invitations et non exigences, et elle s'aperçoit dans des possibles d'elle-même nouveaux, aussi puissants et doux que le MI qu'elle rencontre, et qui s'intègrent peu à peu dans de nouvelles manières d'être, à la fois ouverte, curieuse, perméable, et située tant dans l'espace que dans le temps. La lecture des verbatim de chaque participante montre bien la progression du cheminement au contact du MI, et comment ce contact est un véritable apprentissage d'une nouvelle autonomie.

Retour sur le champ théorique

Ainsi le mouvement herméneutique transversal montre à voir les réponses des participantes aux trois objectifs de la recherche. Il m'a également ouvert quelques pistes de réflexion qui m'ont amenée à revisiter et compléter mon champ théorique, notamment en développant la théorie des besoins étudiés par Maslow. En effet, j'ai eu la surprise en étudiant les interviews de découvrir des parallèles entre les caractéristiques que Maslow a identifiées chez ceux qu'il nomme « *des humains accomplis* », et celles que nos participantes ont développées. Il m'arrive de proposer sa grille de lecture des besoins humains lors de formations auprès de personnels soignants, ou même auprès de personnes endeuillées, et je la trouve pertinente pour éclairer les différents secteurs de vie d'une personne et recenser les zones de frustrations.

Dans un premier temps, l'analyse des récits de nos amies montre comment tous les besoins définis par Maslow (2010) se trouvent concernés par la fréquentation du MI.

Les besoins physiologiques concernant la sphère corporelle étaient déjà globalement satisfaits, chacune vivant dans des conditions matérielles satisfaisantes, mais je constate un gain de plaisir sensoriel accompagnant un mieux être purement physique.

Le besoin de sécurité est rejoint à la faveur d'une confiance renouvelée qui s'ancre dans leur relation intime avec ce guide immanent, qu'elles qualifient d'aimant et fidèle, le MI.

Leur sentiment d'appartenance n'est plus seulement familial ou social, mais elles se sentent davantage partie de l'espèce humaine et de l'univers, et qui plus est, appartenant à la vie qui les anime.

Elles ont retrouvé ou amélioré leur estime d'elles-mêmes, se sentent singulières, reconnues et aimées de leur nouveau partenaire intérieur, et aptes à nouer des relations plus saines avec les autres et le monde.

Quant au besoin d'accomplissement de soi, toutes quatre montrent leur satisfaction d'une évolution les conduisant vers plus d'épanouissement, et elles éprouvent une curiosité pour ce qu'elles sont appelées à devenir, persévérant à s'en donner les moyens même irrégulièrement. Elles quittent une vision dichotomique des choses, avec intégration des contraires, assumant tant l'objectivité du monde visible que leur subjectivité intime.

Par contre, pour Maslow, d'une part très peu d'humains parviennent au niveau supérieur d'accomplissement d'eux-mêmes, et d'autre part la voie de passage pour la réalisation de soi passe par des conditions extérieures optimales de satisfaction des besoins physiologiques - et, pour les humains les plus épanouis, par des expériences paroxystiques qui jouent là un rôle transformateur essentiel (2004). Mais notre étude montre que c'est une rencontre immanente avec le principe de force du Vivant en elles qui permet à nos amies d'entrer dans un processus de comblement de leurs manques, et non une sécurité supplémentaire extérieure, matérielle ou affective, par exemple. Nous pouvons cependant supposer que cette construction d'une confiance immanente va de pair avec l'appui extérieur que constituent des praticiens en somato-psychopédagogie ou fasciathérapie. Nos participantes témoignent en ce sens en les reconnaissant comme des thérapeutes parfois indispensables auxquels elles font appel au même titre que de se prescrire des exercices de type introspection ou travail gestuel. D'autre part, nous pouvons parler d'expérience paroxystique dans la mesure où, en vivant un paroxysme perceptif, elles éprouvent des vécus hors normes habituelles et captent des informations initiatrices de transformation existentielle. Certains de ces vécus sont très proches de ceux que décrit Maslow lorsqu'il parle des expériences paroxystiques que vivent les sujets de son étude. Citons en quelques uns, que nous avons également pu entendre lors de interviews des participantes : essence, bienveillance, unité, intégration des dichotomies, énergie qui circule, ce qui se crée de lui-même, singularité, nouveauté, qualité, complétude, pertinence, totalité, satisfaction, absence de tension, pas de lutte, évidence, différenciation, plaisir, joie, autonomie, identité (2004, p.166-168).

Par contre, les expériences qu'amènent à vivre les pratiques du Sensible ne sont pas accidentelles. Les vécus qu'elles initient sont renouvelables, ils peuvent se vivre dans une continuité de relation au MI, mouvement qui n'existe pas dans la littérature de Maslow. Mais ces vécus, bien qu'ils aient toujours une coloration non naturaliste, ne sont pas tous paroxystiques au sens où l'entend Maslow. Si certains ont une puissance fondatrice de transformation essentielle radicale, comme celui que relate Chloé, la plupart construisent peu à peu le socle d'une identité nouvelle.

Pour nos participantes, le sentiment d'une autonomie évolutive s'enracine donc dans une source qui ne peut se tarir, le MI, à condition d'entretenir la relation tangible et intime avec lui, cette force dynamique du vivant. C'est donc de la qualité et de la stabilité du rapport au MI dont il est question, et cela renvoie la personne aux moyens qu'elle se donne pour prendre soin de cette réciprocité interne, donc à son autonomie : mise en action gestuelle pour les unes, introspection sensorielle pour les autres, ou encore traitement manuel.

Le fondement d'une autonomie renouvelée est ainsi accessible à tous et en tout lieu moyennant un entraînement dans lequel la relation au MI devient enseignement d'autonomie. De plus, le concept lui-même d'autonomie change radicalement de nature, comme nous l'avons vu. Rappelons que l'autonomie entendue comme indépendance, volonté, contrôle, certitude devient interdépendance, accueil, se laisser guider, ouverture et curiosité à la nouveauté et acceptation de l'incertitude. Ce changement découle du sentiment de liberté et de légèreté qu'elles éprouvent lorsque, lâchant la volonté classique et le contrôle qui se montrent impuissants à déclencher le MI, elles adoptent une attitude d'ouverture confiante, vigilante et curieuse, et lorsqu'elles adaptent leur attention et leur posture au fur et à mesure des nouveautés perceptives sans s'y opposer. Là elles se sentent à la fois spectatrices et actrices de ce qu'elles vivent, comme le souligne Jeanne. Elles ont elles-mêmes créé les conditions de contact avec leur intériorité, soit directement soit en faisant appel à un tiers, et elles sont libres de stopper l'expérience à tout moment, de la prolonger ou de la réitérer. Même si parfois les nouveautés rencontrées les surprennent ou rencontrent des résistances, elles attestent se sentir en confiance avec le MI, et cette confiance immanente devient confiance en elles-mêmes puis, dans un deuxième temps, elle s'étend au monde extérieur dans lequel elles s'aperçoivent évoluant avec un sentiment d'autonomie renouvelé, détendues, moins volontaires et dans le contrôle, ouvertes et curieuses, avec moins d'attente, toutes les caractéristiques de l'attitude cultivée pour entrer dans la relation avec le MI.

Par ailleurs, j'ai été frappée de découvrir les modifications du rapport aux grandes questions existentielles que la relation au MI a initié chez mes participantes à l'étude. Le psychiatre et psychanalyste Irvin Yalom fait état des quatre grands questionnements humains qu'il a rencontrés dans l'exercice de sa fonction. Ce sont les interrogations concernant « *l'aspect inéluctable de la mort, pour chacun de nous et ceux que nous aimons ; la liberté de diriger notre vie comme nous l'entendons ; notre solitude fondamentale ; et enfin, l'absence d'une signification - ou d'un sens évident de l'existence.* » Il poursuit « *Pour oppressantes que soient ces données, elles contiennent le germe de la sagesse [...]* » (2005, p.13).

Mon étude porte sur l'autonomie, mais je constate que l'évolution du rapport à ces quatre notions, et pas seulement à celle de la liberté, apparaît partie intégrante de la modification du sentiment d'autonomie chez nos amies. Si nous les écoutons, nous voyons que chacune témoigne en ce sens.

- Le sens de l'existence : la sensation de vivance que leur procure la perception de leur intériorité mouvante leur donne un sentiment d'existence fort et porteur de sens en lui-même autant que d'orientations d'action. Sens à vivre plus qu'à rechercher et, si des questions remplacent les certitudes rassurantes d'antan, elles ne sont plus taraudantes, ni ressassement du passé ou projections sur l'avenir, mais laissent venir des informations à partir d'une globalité somato-psychique. De cela découle une détente dans l'action, un allègement du sens de responsabilité et de la tendance au jugement, un équilibrage entre la notion de plaisir et celle de devoir autrefois prédominante.

- La mortalité : je suppose que la présence accrue au présent, alliée à l'impression que la Vie est porteuse d'un sens et d'une cohérence, peuvent être à la source de la curiosité nouvelle dont témoignent nos amies, avec diminution des peurs liées à la nouveauté, dont toutes quatre témoignent, mais également affaiblissement des peurs liées au futur que sont les peurs du vieillissement et de la mort, dont trois participantes font clairement état.

- La solitude : toutes évoquent l'impression de ne plus être seules. Le MI leur apparaît comme un compagnon, un guide, un ami, présent même en l'absence de sa perception, et qu'il est toujours possible de contacter. Leur confiance acquise en la Vie, en elles mêmes et dans les autres leur permet à la fois une prise de recul avec moindre dépendance vis-à-vis du regard des autres, de leurs propres idées, de leurs émotions, mais également une articulation riche et souple avec autrui et les événements, dégagée des peurs et des exigences anciennes. L'autre n'est plus là seulement pour combler leur manque et leur solitude. De plus nos amies semblent assumer davantage leur solitude face aux enjeux existentiels, non plus dans une

farouche anti-dépendance comme Anne autrefois, mais dans une interrelation où l'autre est parfois un point d'appui indispensable. Par contre, leurs réflexions au sujet de leurs rapports aux enseignants ou aux outils de la PPP montrent la conscience qu'elles ont d'être seules maîtres de leur rapport au vivant, seules aptes à le cultiver et en récolter les fruits.

- La liberté : j'extrapole en osant dire que l'autonomie semble apparaître à la lecture des interviews, plus qu'un équilibre : un entrelacement d'une nature particulière entre liberté et interdépendance. Nos amies attestent d'une nouvelle liberté de choix de leurs décisions et de leurs actions dans leurs relations à elles et au monde. Il est paradoxal de constater que, loin de *n'en faire qu'à leur tête* comme le laisserait supposer une notion assez commune de la liberté, justement elles n'écoutent plus une indication purement réflexive en lien avec une représentation du beau, du bon, du vrai ou du bien, mais plutôt une instance intérieure qu'elles estiment *sage*, intelligente, cohérente, autre et supérieure à leur moi habituel, et j'observe que les critères principaux du bien-fondé de leur choix d'action devient un sentiment de justesse, plus proche d'une notion d'éthique que de morale ou de devoir accompli. Toutes quatre montrent à voir leur adhésion à des valeurs qui semblent communes à l'humanité que j'ai évoquées dans mon champ théorique : le respect, la gratitude, préférer le duo au duel, la réciprocité, par exemple (p.47).

En même temps, nos participantes suivent les informations de cette instance interne avec la certitude qu'elles ont le choix absolu de l'écouter ou pas, et avec une confiance basée sur l'expérience des effets de ce qui apparaît comme une obéissance. En cela on peut dire qu'elles tendent à *gérer leur vie selon leurs propres lois*, des lois internes qui se dévoilent au fil du temps, ce qui les rend plus adaptables aux événements mais dans une expression authentique d'elles-mêmes.

Cela m'évoque ces quelques lignes poétiques de C. Charrière (1987) : « *Parfois, en certains moments, [...] j'ai senti, éprouvé dans ma chair subtile, cette force mystérieuse qui venait à moi pour me toucher, pour m'émuouvoir. Pour m'agrandir et m'ouvrir : pour briser les barricades intérieures où souffre le mortifié. [...] cette force n'est pas insistante et se retire aussitôt...* » (p.18) et un peu plus loin : « *notre chemin d'évolution : quand nous agissons pour obéir, non à quelques calculs de carrière, mais à la loi même de notre nature !* » (p.21) ou encore : « *et nous avons compris que les véritables droits de l'homme étaient ses devoirs, que sa haute libération commençait quand il acceptait d'obéir. Se soumettant à sa nature essentielle, à son roi, à sa loi personnelle de développement, il concourt à l'équilibre collectif.* » (p.55). Ces lignes font écho à la force puissante et discrète du MI, qui anime la

chair et ouvre l'accès à un potentiel d'évolution, qui se montre à nos amies tel un guide bienveillant et aimant dont suivre les indications donne un sentiment de justesse.

Mais restons pragmatique...

Je tiens à rappeler que Josso, en ce qui concerne l'expérience, distinguait expérience formatrice et expérience transformatrice. En écoutant nos amies relater les changements survenus au contact du MI, nous ne pouvons ignorer la nature existentielle de ces changements, comme je l'ai relaté ci-dessus. L'expérience de soi que vivent les personnes lors de leurs apprentissages en PPP s'élargit donc d'une notion de formation à une notion de transformation de soi, et nous retrouvons là le « *moi renouvelé* » d'un sujet qui entretient une qualité de rapport singulier avec sa vie, via son corps, ses pensées, ses actions, et avec autrui (Bois, 2006, p.42-43). La notion même de ce que représentait l'autonomie est devenue toute autre : indépendance, volonté, contrôle, maîtrise qui la caractérisaient sont devenus prise de recul, observation, se laisser guider, lâcher prise, confiance...avec comme fruit un gain de liberté.

Par contre, il peut paraître surprenant que le constat de l'amélioration du bien-être et l'envie évidente de cultiver le lien au MI, qui en est la source, ne s'accompagnent pas d'un effort plus constant et soutenu pour maintenir ce lien, même parfois lorsque cette envie devient besoin, nécessité. Cela fait écho avec les observations de Maslow (2010) concernant les besoins humains : plus un besoin est hiérarchiquement élevé, plus il semble labile, alors même que sa satisfaction apporte des bienfaits supérieurs. Pour l'auteur, la complexité de la vie augmentant avec les niveaux, les conditions d'accès à un besoin et les conditions de sa satisfaction deviennent elles aussi plus complexes. Nous pouvons établir un parallèle avec les bienfaits qu'apporte la relation au MI, qui sont pour nos participantes d'un ordre supérieur à ce qu'elles connaissaient auparavant, et le fait qu'y accéder demande des conditions particulières d'extra-quotidienneté.

De plus, si l'accès au MI devient plus naturel avec le développement de la perception, de l'attention, de l'intention, de la structure d'accueil, cette relation ne semble pas définitivement acquise. Elle demeure vulnérable aux aléas du quotidien, d'une part, et s'étiole si elle n'est pas entretenue, d'autre part. Mais n'est-ce pas une propriété du vivant d'être évolutif ? L'intériorité du Sensible est intrinsèquement évolutif, ce qui demande à la personne un réajustement permanent dans sa relation au MI.

Les réticences de nos amies à entretenir régulièrement la relation sont à différencier de l'autonomie vis-à-vis du MI dont elles témoignent à moment donné, autonomie à mettre en parallèle avec l'autonomie « fonctionnelle » dont Maslow fait état : lorsque la certitude que le MI est partie intégrante de leur intériorité, lorsqu'une confiance est installée vis-à-vis de lui, le sentiment d'existence ne semble plus être menacé en absence de sa perception. C'est très frappant chez France à qui il a fallu 8 ans pour se sentir autonome par rapport à son besoin de percevoir constamment le MI. De même, pour Maslow, lorsqu'un besoin physiologique, ou un besoin d'amour, ou de sécurité a été suffisamment nourri, la personne ne se sent plus menacée psychiquement par l'absence temporaire de la satisfaction de ce besoin, elle a une autonomie fonctionnelle par rapport à lui.

L'acquisition de cette autonomie fonctionnelle semble concomitante avec le moment où ce qui était besoin se transforme en désir. Ceci demande une explication. Si le besoin est plutôt d'ordre pulsionnel, une pulsion qui demande impérativement à être comblée, (j'ai faim, j'ai besoin de manger), il peut rester inconscient, ou être dévié : le besoin d'être rassuré peut tenter d'être satisfait en dévorant du chocolat, par exemple ! Le besoin d'un vêtement peut être simplement le besoin de protéger son corps des intempéries ou recouvrir un besoin d'appartenance etc. Par contre le désir, lui, est d'un autre ordre et relève d'un élan reconnu et teinté d'affectivité ; il tend vers un devenir. Répondre aux besoins physiologiques est question de survie, le désir concerne plutôt la subjectivité de la vie et la croissance de l'être, il ressemble plus un élan du Vivant en soi, « *la motivation de vivre, de se percevoir, de se ressentir, d'être présent dans son geste [...] un intérêt puissant, accompagné d'une attention active et consciente* » (Bois, 2002, p.64).

Au passage, d'après Deleuze, le désir est de l'ordre d'un ensemble et concerne un rapport, le rapport entre des éléments qui le rendent désirable : si je désire une robe, ce n'est pas l'objet, mais tout un paysage en rapport avec le moment, le lieu, ma profession, mes amis, mon image de moi. Cette notion de rapport me semble plus concerner un élan évolutif qu'une pulsion à assouvir.

Qu'en est-il de la position de nos participantes concernant leur motivation et leur désir ?

La motivation première des participantes apparaît de l'ordre du besoin : le mal-être physique et/ou psychique les oriente vers la PPP, puis elles découvrent des nouveautés perceptives qui les comblent tout en éveillant leur curiosité et une envie, ainsi que la nécessité d'éduquer leur perception pour optimiser leur relation au MI et à ses effets bénéfiques.

Il me semble que cette motivation basée sur un manque à réparer ou un inconfort à alléger tend à se transformer en désir d'évolution au fur et à mesure que le bien-être progresse. L'enjeu change de nature, l'effort également. Une confiance s'affirme, et une tranquillité permet de ne plus se sentir dans une obligation ou dans une peur poussant à entretenir la relation au MI, de ne plus être dans la volonté et le contrôle par rapport à cette relation, mais bien plutôt dans une coopération avec le processus d'évolution personnelle enclenché, même lorsqu'il bouscule, dans un laisser-advénir empreint de curiosité, posture de « neutralité active » qui, nous l'avons vu, a été cultivée pendant l'apprentissage de la PPP, voie privilégiée d'accès au MI et à ses effets.

Nous pouvons observer un autre aspect de ce changement du besoin en désir. A l'inverse de motivations basées sur une représentation, et qui peuvent encore imprégner les premiers temps de la fréquentation du MI, celle qui pousse ensuite à rechercher le lien est devenue propre au sujet, de nature « immanente », consubstantielle à cette puissance en mouvement qui l'anime. C'est au nom de ce que la personne vit au contact du MI et de ses effets qu'elle s'engage dans un prendre soin de cette réciprocité intra-personnelle.

Pour Maslow ce type de changement de niveau de la motivation signifie le passage d'un individu névrosé qui cherche à pallier des déficiences à un individu sain, qu'il nomme « *accompli* ».

Je n'adhère pas à la notion d'accompli et lui préfère l'autre terminologie qu'il emploie : celui d'individu sain, c'est-à-dire en bonne santé physique et psychique. En effet, la plasticité neuronale persistant jusqu'à la mort, à quel moment pourrions-nous penser qu'une personne est accomplie dans le sens qu'elle a achevé son évolution, sinon au moment de sa mort ? En tout cas, il me semble certain que nous assistons là à un changement de motivation correspondant à une autonomisation : nos amies ne sont plus mues par la peur, par le besoin de combler des déficiences, par un idéal à atteindre, par des croyances, ou par des attirances mimétiques, mais le réajustement entre les sphères sensorielle, émotionnelle, psychique, leur nouveau rapport à elle leur offre enfin une possible reliance avec leur vie intime. Animées de l'intérieur, mues par le désir d'épanouissement de la vie elle-même en elles, elles n'ont plus à combattre pour survivre, à lutter contre elles mêmes et le monde qui sont à changer absolument, mais à consentir à ce qui est. La perspective est toute autre entre un combat contre soi et le monde pour les modifier, et un élan vers soi et le monde pour les découvrir!

La perception et l'attention plus aiguës, la prise de recul tant par rapport à elles qu'aux événements et à autrui, tous ces facteurs leur permettent d'adhérer au réel avec une

perspicacité accrue, tout en effectuant des choix ajustés tant à ce qu'elles deviennent et désirent qu'à ce qu'elles rencontrent autour d'elles. En effet, la perception de leurs états internes résonnant en permanence avec le flux d'informations externes s'est affinée, ce qui laisse supposer qu'il devient plus facile de capter les phénomènes mimétiques, par exemple, les leurs et ceux d'autrui, de les accueillir et d'ajuster leur réponse dans une unité entre soi et soi et entre soi et le monde, dans une globalité et à l'instant même, sans se laisser absorber par ce qui imprègne l'extérieur à soi, tout en restant en réciprocité avec cet extérieur. Donc gain d'adaptabilité, à la fois soumission au réel dans le sens d'un discernement sans jugement, et choix de sa posture singulière, en fonction de ses valeurs.

Je retrouve ici la posture que propose Ougourlian, ou celle des « *sages* » de Droit, avec la sortie de l'auto-aliénation de Jaeggi. La posture d'un « sujet souverain », tout à la fois sujet soumis au réel, et sujet co-auteur de sa vie.

La source de ce comblement des besoins et de leur changement en désir apparaît ici d'origine interne, avec la relation au MI. C'est ce dont témoignent nos amies. Mais nous ne pouvons exclure des influences extrinsèques telles les relations avec les thérapeutes et enseignants, et avec des collègues, ni mesurer la part effective qu'elles occupent dans leur processus de transformation. Il est certain que sans un autre pour ouvrir à ce processus et pour l'accompagner, il n'aurait pas lieu. Toutes en témoignent. Nous retrouvons l'entrelacement entre relation intime à soi et interdépendance avec autrui dans ce processus d'autonomisation, comme dans toute relation enseignant/élève ou thérapeute/patient.

Nous ne pouvons non plus ignorer l'influence des événements de la vie ou de la maturation qu'apporte le temps dans le processus d'autonomisation de nos amies. Mais nous n'avons pas la possibilité de mesurer les impacts de tous ces éléments, ce qui peut être vu comme une limite de cette recherche ou simplement nous rappeler l'humilité à garder devant ce qui paraît être *a priori* des évidences.

Un autre point peut soulever notre intérêt : nous retrouvons la notion du tiers présent dans la relation maître/disciple, mais sous une forme différente. Rappelons que le tiers transcendant n'est accessible dans les traditions spirituelles que par imitation d'un humain supposé en lien direct avec lui et qui, en plus d'être un modèle, est une voie de passage obligée, comme les shamans sont voie de passage incontournable de l'invisible (mais par contre sans être des modèles à imiter).

Ici, le tiers est immanent, il ne passe pas par un autre. Ou alors transitoirement, le temps d'une séance de somato-psychopédagogie par exemple. Et même là le terme « passer par un autre » n'est pas adéquat. Le rôle de l'autre en effet est de créer les conditions d'accès au tiers, le MI, que son accompagnement soit à but thérapeutique ou pédagogique. Ce tiers est accessible directement par tout un chacun à qui il suffit d'apprendre à créer les conditions de rencontre. Immanent en chacun, mais commun à tous, puisque le MI se présente avec des paramètres identifiables et répertoriés, MI en tant que caractéristique du vivant, accessible à la conscience uniquement par un retournement vers soi.

Pourrions-nous dire que la relation à cet autre découvert en soi suffise pour autant à combler totalement nos amies, au point de les détourner de leurs congénères ? Au contraire ! C'est comme si cet autre, le MI, créait un espace entre l'autre et soi (elles parlent toutes de prise de recul), un espace qui, justement, permet de se différencier d'autrui, de s'ajuster dans son espace propre, tout en étant relié par cet espace commun. Décollé de l'autre, il devient possible de le voir avec discernement. De même, ainsi décollé de soi, il devient possible de s'observer sentant, percevant, pensant, agissant. Quelle promesse de liberté que de n'être plus confondu avec ses réactions ou celles d'autrui ! D'ailleurs nos participantes se disent moins excluantes et dichotomiques dans leurs jugements des autres et d'elles-mêmes, plus disponibles et bienveillantes dans leurs relations...

De plus, si nous nous référons à la spirale processuelle que nous avons présentée au titre des notions caractérisant le Sensible, nous observons que la présence à soi précède le sentiment d'existence. Nos amies témoignent en ce sens : une fois stables dans leur rapport intime à elles-mêmes, elles peuvent manifester sans crainte leur présence dans le monde et vers les autres, elles peuvent exister, se montrer dans leur singularité, en toute autonomie.

Un autre point mérite d'être relevé chez l'une des participantes à l'étude, Chloé. Fortement engagée au sein d'une église dont elle respectait les règles et les dogmes, la rencontre qu'elle fait avec le MI, qu'elle nomme son essence, ou Dieu, ou le Saint Esprit, sans s'attacher à une dénomination précise, l'amène à se dégager des croyances inculquées par sa religion ou à les revisiter et à leur donner sens à partir de ses vécus intimes. Elle peut confronter sa vision antérieure d'une foi basée sur des croyances inculquées de l'extérieur avec une foi en ce que son expérience lui donne à vivre, une confiance incarnée et non plus intellectuelle. Elle n'obéit plus à des normes extérieures, mais au sentiment de justesse qui l'habite lorsqu'elle est en accord avec ses élans internes. Elle valide elle-même cela comme un gain d'autonomie.

En conclusion, l'analyse montre que le sentiment d'autonomie apparaît renouvelé au contact du MI, non seulement dans la perception intime qu'en ont les personnes, mais également dans ce qu'elles perçoivent de changements tangibles de leurs comportements au quotidien. Ce renouvellement modifie la représentation antérieure de l'autonomie, jusqu'à un renversement radical du sens du concept d'autonomie. Il s'appuie sur plusieurs items : retour à soi et éducatibilité perceptive, accès à la perception du MI dans un lieu de confiance, signification et valeur donnée à cette expérience, nouvelle présence à soi et au monde dans une stabilité identitaire et une adaptabilité, accès à une motivation immanente, possibilité de convoquer le Sensible à tout moment grâce aux instruments pratiques de la PPP et grâce à la posture de neutralité active cultivée au contact du MI, conscience de la nécessité de cultiver la relation au MI, validation des transformations intimes et existentielles.

Conclusion

Mon projet de recherche s'est organisé autour de la question suivante : « quels sont les effets du rapport au mouvement interne sur le sentiment d'autonomie d'experts de la psychopédagogie perceptive ? ».

Me former à la recherche

Un premier point que je souhaite souligner est que le domaine de la recherche était tout à fait nouveau pour moi. Mon expérience était essentiellement une pratique de terrain. Quarante années de soins infirmiers, puis ma pratique de somato-psychopédagogue ne m'avaient pas préparée à effectuer une recherche universitaire à 60 ans. Mes lectures et compréhensions en ce domaine n'ont pas suffi à compenser mon inexpérience, j'en suis consciente.

Cet apprentissage à la recherche s'est effectuée tout au long de ce parcours par la recherche elle-même, chaque étape se présentant tel un territoire nouveau à défricher, mais fort heureusement soutenu, guidé et validé par l'équipe des enseignants chercheurs du CERAP et mes collègues apprentis chercheurs. Mais pas seulement : j'ai pu mesurer combien un processus de recherche est paradoxal, tout à la fois singulièrement solitaire et personnel, mais constamment inscrit dans une intersubjectivité. La réciprocité est constante en effet avec les participants à l'étude à travers leurs données d'entretiens, avec les auteurs rencontrés en chemin, avec les prédécesseurs chercheurs qui ont ouvert des voies de passage en théorisant leurs expériences, avec les personnes et les événements rencontrés au fil des jours. Une attention particulière reste en éveil jour et nuit, même lors des phases de relâchement où tout se brouille, lorsque le goût se perd, que le non sens de l'effort le fait apparaître inutile et vain, avec l'impression soit de creuser là où il n'y a plus rien à trouver car tout a été dit sur le sujet, soit de n'être pas au bon endroit, soit de rencontrer sa propre limite ultime et infranchissable.

Par ailleurs, ce type de recherche qualitative qui fait appel à la subjectivité sensible du chercheur m'a mise en résonance constante avec mon thème de recherche, 'l'autonomie', dans cette articulation subtile entre ma pensée singulière et celle d'autrui, et je vis aujourd'hui un paradoxe dans le fait que mes propres points de vue m'apparaissent d'une relativité absolue tout en me sentant apte à les affirmer et les assumer.

Zones de questionnements sur ce travail de recherche

Je me propose de relever d'emblée certains endroits où mon manque de maturité a pu affaiblir la recherche.

En premier lieu, concernant les participants à la recherche et les interviews, des précisions auraient permis d'apporter des informations utiles :

- Il est dommage que je n'aie choisi d'interviewer que des femmes. Il serait intéressant de repérer si les sentiments d'autonomie des hommes et leur évolution montrent des particularités en ce domaine.

- Mon canevas d'interview n'était pas suffisamment précis et complet. Plusieurs éléments de questionnement auraient gagné à y figurer :

Quel était le rapport au corps préexistant à la rencontre avec la PPP ? Cet aspect du rapport à une subjectivité corporalisée est essentiel dans ma recherche, et situer le contexte antérieur du rapport au corps de toutes les participantes aurait certainement fait apparaître des éléments intéressants. Cette indication n'apparaît spontanément et clairement que chez une des participantes, France, et amène des éléments de compréhension à sa démarche.

Les participantes avaient-elles entrepris auparavant une démarche d'évolution personnelle, et si oui laquelle, combien de temps, et quels en avaient été les effets ? Ce n'est qu'après coup, par exemple, que j'ai eu connaissance de formations suivies auparavant par Jeanne en sophrologie et énergétique chinoise.

La question peut en effet se poser sur les impacts d'une démarche antérieure sur le sentiment d'autonomie de la personne, ou sur le fait qu'un autre type de démarche aurait pu 'préparer le terrain' avant la rencontre avec la PPP. Ou encore, avoir entrepris une démarche antérieure, n'était-ce pas déjà la marque d'une recherche signalant une quête d'autonomie ? Ou bien, qu'est-ce qui aurait poussé la personne à rencontrer la PPP et à persévérer dans cette voie d'évolution plutôt que dans une autre ?

Autre question du même type : effectuaient-elles en parallèle avec leur progression dans la PPP un autre type de démarche ? Là aussi, lorsque nous écoutons parler nos amies, il semblerait que seuls les outils de la PPP et la rencontre avec le MI soient

facteurs d'autonomisation. Mais leur poser cette question aurait permis de ne pas laisser dans l'ombre cette possibilité, ou non, que d'autres démarches aient contribué à cette évolution.

- J'aurais pu également interroger les expériences de vie importantes vécues ces dernières années par les participantes à l'étude pour en extraire des informations sur la gestion qu'elles en avaient fait, en lien ou non avec leur relation au MI : l'une a perdu sa mère, une autre son père, la troisième a vécu une séparation d'avec le père de ses enfants, et la quatrième a pris sa retraite. De telles séquences de vie confrontent inévitablement au rapport à l'autonomie et font probablement bouger quelque chose dans ce domaine.

- Seule l'une des participantes a évoqué spontanément avoir eu dans son enfance une expérience particulière spontanée lui évoquant ce qu'elle vit à présent au contact du MI. Saisir cette information et questionner les trois autres interviewées auraient pu apporter des éléments de connaissance supplémentaire sur les expériences formatrices ou transformatrices en lien avec notre thème de recherche.

Un deuxième point mérite d'être abordé. Le professeur Bois a élaboré une méthodologie de recherche propre au chercheur du Sensible ; il l'a rassemblée sous la terminologie de « méthodologie de recherche prospective » (2011c) et je pense que si je m'en étais inspirée davantage, j'aurais 'essoré' avec plus de pertinence mes données et gagné en précision et profondeur. Je n'ai pas eu le courage de réorienter en ce sens thématization et catégorisation déjà bien avancées lorsqu'il nous a proposé d'aborder ainsi la recherche.

Autre réserve, mon thème de recherche est si vaste que j'ai souvent eu l'impression de survoler les différents champs conceptuels dans lequel il s'inscrit. Ce questionnement sur l'autonomie est l'un des grands questionnements existentiels humains, de plus particulièrement prégnant à notre époque, et il peut apparaître sinon prétentieux, du moins utopique de vouloir apporter quelque éclairage nouveau sur ce thème en si peu de pages. D'autant plus que les travaux du CERAP foisonnent d'indices sur le renouvellement du moi et le devenir sujet des personnes au contact du Sensible.

Cependant, cibler une recherche sur cet aspect précis du sentiment d'autonomie n'avait pas été effectué à ce jour, et les résultats de la recherche apportent un éclairage particulier sur le processus d'autonomisation et la nature du sentiment d'autonomie vécu au contact du mouvement interne ainsi que ses répercussions dans la vie quotidienne. Je n'ai pas la naïveté

de croire que rien n'a été dit sur ce thème de l'autonomie dans le cadre de la PPP, mais là aussi j'ai survolé une partie des résultats universitaires tant ils sont abondants à ce jour.

Dernière remarque, ce thème et le mode d'investigation étaient tellement subjectifs, les participantes et moi-même étaié si impliquées et les données si foisonnantes qu'il m'a parfois été difficile de garder une attitude phénoménologique, un décollément suffisant lors des analyses pour ne pas orienter mes résultats vers des *a priori* personnels, des conclusions prématurées, ou même des réflexions débordant le cadre de la recherche.

Points forts du travail de recherche

Néanmoins, au regard de ma question de départ et des objectifs formulés, les résultats montrent avec évidence l'évolution du sentiment d'autonomie des personnes en relation avec le mouvement interne, au point que la notion même d'autonomie vit un renversement, comme je l'ai souligné dans la discussion : perçue autrefois comme attitude de contrôle, maîtrise, volonté, elle devient posture d'écoute, de consentement, de laisser agir. *De synonyme d'indépendance, elle devient ouverture à l'interdépendance*, avec le vivant en soi tout comme avec autrui.

Cette vision radicalement autre de la notion d'autonomie me paraît d'une importance capitale. A mon avis elle ouvre à une possibilité infinie d'apprendre de tous et de tout, et de soi, en tout temps et en tout lieu, tout au long de la vie, dans une réelle jouissance de cette vie, dans les deux significations de ce terme : jouir de se sentir vivant et apprenant, tout en entrant en jouissance, en s'appropriant ce que l'on est et ce qu'est le monde. En effet, vouloir à tout prix être indépendant ne signe-t-il pas la crainte d'être altéré par l'autre ou de se retrouver à sa merci ? Une méfiance envers la vie et son lot d'incertitude ? La peur du moi qui se sait fragile et mortel et a tant besoin de se rassurer par la compréhension et la maîtrise ?

Toujours est-il que cette ouverture à une interdépendance avec le vivant en soi ouvre à de nouvelles possibilités d'être et d'exister dans le monde, comme le montre la thèse de Bois (2007). Parmi les transformations que vivent les sujets sensibles, le renouveau du sentiment d'autonomie que montre cette recherche me semble la quintessence de cette transformation en tant qu'attribut d'un sujet souverain responsable. En effet, la posture d'un sujet autonome resitue autrement tous ses rapports existentiels à la vie : à la solitude, à la mort, au sens et à la liberté, comme en témoignent nos participantes. Elle modifie tous ses rapports aux quêtes du soi et du nous, du bonheur, du sens et de la connaissance qui guident nos vies d'après Josso (2009, p.135-167) : la quête de soi est un retournement vers soi avec apparition d'un soi d'une

autre nature, et ouvre ensuite à l'altérité ; une source du bonheur se révèle intrinsèque et indépendante des facteurs extérieurs, le sens devient plus à vivre qu'à chercher, la connaissance émerge d'un lieu d'immanence.

Perspectives

Comme le souligne Bois, « *la méthodologie pratique utilisée en somato-psychopédagogie offre de mettre à jour non pas des possibilités perceptives déjà existantes, acquises, mais bien des potentialités latentes, non encore actualisées mais prêtes à l'être* » (2007). En cela, elle s'inscrit au carrefour de l'intelligence évolutive, de la potentialité, et de l'expérience formatrice. Notre recherche confirme l'évolution du sentiment d'autonomie au contact du MI avec lequel cette méthodologie permet d'entrer en relation. Tout être humain est concerné par cette question d'un devenir autonome, en interaction harmonieuse avec le monde, et le renversement radical que nous observons quant au concept d'autonomie mériterait d'être observé de plus près.

Cette recherche n'a fait qu'évoquer, par exemple, les défis et les voies de passage qu'ont rencontré les participantes au fil de leur fréquentation du MI, ce qui peut inciter à penser que ce cheminement est aisé et demande peu d'efforts. Une étude approfondie sur ce thème permettrait sans doute d'apporter de nouveaux éléments à ceux que Bois a déjà recensés dans sa thèse (2007), sur ce qui peut s'opposer à, ou faciliter, un devenir autonome et d'améliorer la prise en compte de ces items lors de l'application de la méthodologie de la SPP.

Il serait également opportun de regarder dans quelle mesure les modalités d'apprentissage de la SPP ne sont pas en elles-mêmes une école d'interdépendance autant que d'autonomie. L'expérience ne se vit pas uniquement dans l'apprentissage de la relation de soi au MI. En effet, si l'objectif de la SPP est de permettre à un sujet d'accéder à son autonomie dans la relation avec le MI via l'intégration d'outils, cela s'effectue par une transmission expérientielle effectuée par des enseignants ou thérapeutes. A ce niveau-là sont mis en jeu tous les rapports enseignants/élèves ou thérapeutes/patients, qui mériteraient déjà à eux seuls une étude approfondie. A un autre niveau, l'apprentissage s'effectue dans des inter-échanges où chaque élève occupe tour à tour la position de l'accompagné et celle de l'accompagnant, et où tous deux partagent ensuite leurs vécus et le sens qui s'en dégage. Si une des participantes fait part de sa difficulté à entrer en relation avec le fondateur de la PPP, deux des participantes évoquent l'importance du travail de groupe dans l'ouverture à l'altérité, jusqu'à reconnaître l'autre comme point d'appui propulseur ou facilitant l'ouverture à sa propre créativité.

De même que l'ouverture que vivent les personnes à une réalité qui les met en contact avec ce qu'elles nomment spontanément la Vie, ou l'essence, à quoi elles attribuent le statut de partenaire, de guide aimant, délivrant du sens, pourrait situer également la PPP au carrefour du champ d'une spiritualité laïque. Spiritualité parce que dégageant du sens dans un lien concret avec le vivant, laïque parce que exempte de dogmes religieux et ouverte à tous en amont de toute religion. Spiritualité laïque parce que reliance entre invisible et visible, entre substance et existence, ouverture à des valeurs de fond communes à l'humanité mais s'exprimant singulièrement chez chacun en toute autonomie.

Ce travail de recherche a balayé le thème de l'évolution du sentiment d'autonomie au contact du mouvement interne et posé les bases d'une vaste exploration. Je souhaite qu'il se trouve un, ou des chercheurs des pratiques et théories du Sensible qui, un jour, s'appuyant sur la rigueur qu'impose la recherche, approfondissent ce qui continue de m'apparaître comme une voie originale pour habiter la réalité de cette alliance subtile entre ce que Danis Bois nomme *le plus grand de l'homme*, et les limites existentielles qui expriment et contiennent ce dernier.

Bibliographie

Austry, D., Berger, E. (2009). *Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation*, Communication au 2^o colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, Recherches qualitatives : enjeux et stratégies, 25-26 juin 2009, Lille, publié en ligne : <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmg2009>.

Beauvais, M. (2003b). Accompagner en complexité, fondements et paradoxes : vers une éthique de la paradoxalité. *Grand atelier MCX, Lille, 18 et 19 septembre 2003-* La formation au défi de la complexité- Interroger et modéliser les interventions de formation en situations complexes.

Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Ed. Point d'appui

Berger, E. (2006). *La somato-psycho-pédagogie*. Paris : Point d'appui,

Berger, E. (2006). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* Juillet 2006, publication du CERAP

Berger, E. (2009a). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie*. Bois D, Josso M.-C., Humpich M. (dir.), (Hillion J. coord. pour la version française). Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 167-190.

Berger, E. (2009b). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psycho-pédagogique*. Thèse de doctorat, université Paris-VIII

Berger, E., Paillé, P. (2010). *Les défis de l'écriture en recherche qualitative*. Revue Recherche Qualitative hors série n°11. En ligne <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue.html>.

Berthoz A., (1999). *Leçons sur le corps et le cerveau, le corps et l'esprit*. Paris : Ed. Odile Jacob

Bois, D. (1984). *Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde*. Paris : Ed. Maloine

Bois, D. (1985). *Fascias, Sang, Rythmes*. Paris : Ed. Spek

Bois, D. Berger, E. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Ed. De Maisnie.

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'Appui.

Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'Appui.

Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé : introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'Appui.

Bois, D. (2009a). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain, in *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Paris : Pont d'appui, pp21-33

Bois, D. (2009b). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'appui, p.47-72

Bois, D. (2011). Les leçons sur le Sensible – 1 – La nature Sensible de l'homme. Site personnel de Danis Bois (en ligne).

Bois, D. (2011b). Les leçons sur le Sensible – 3 – Etats d'âme d'un chercheur du Sensible en prise avec ses premiers choix épistémologiques et méthodologiques. Site personnel de Danis Bois (en ligne)

Bois, D. (2011c). Les leçons sur le Sensible – 6 – Leçon à l'usage des étudiants de second et troisième cycle universitaire. Le modèle de la dynamique de recherche prospective. Site personnel de Danis Bois (en ligne)

Bois D, Austray D. (2009b). Vers l'émergence du paradigme du sensible. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'appui, p. 105-135

Bois,D. & Humpich,M. (sous la dir. De) (2009a). *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation, Actes du Congrès International de Somato-psychopédagogie*. Athènes, 18-20 mai 2007. Ivry/Seine : Point d'appui

Bois, D., Josso, M.C. & Humpich, M. (orgs) (2009b). *Sujet sensible et renouvellement du moi : les contributions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry/Seine : Point d'appui

Bois D., Rugira, J. (2006). *La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation*. Juillet 2006, publication du CERAP

Bourrhis, H. (2009). La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'appui, p.245-270

Brugère, F. (2008). *Le sexe de la sollicitude*. Paris : Ed. seuil « non conforme »

- Campbell J. (1993). *Les Mythes à travers les âges*. Canada : Ed. Le jour
- Castoriadis, C. (1997). *De la monade à l'autonomie. Fait et à faire*. Paris : Ed. Seuil
- Cencig D (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa formation soignante et formatrice vécue par des patients en SPP, Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne*
- Comte-Sponville, A. (2000). *L'amour la solitude*. Paris : Albin Michel.
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport : le match de la santé*. Paris : Ed. Point d'appui
- Courraud-Bourrhis H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Ivry : Ed. Point d'appui
- Courtois, B. Pineau, G. (1991) : *La formation expérientielle des adultes ; Paris : La documentation française _*
- Deffuant, G. (1997). *L'autonomie est-elle création ou rupture d'une clôture ? Tentative d'articulation entre les visions de l'autonomie de F. Varela et de C. Castoriadis* ». In *revue internationale de systémique, vol11, N°5, pp. 515 à 534*
- De Gaulejac, V. (2009). *Qui est « je » ?* Paris : Ed. Seuil
- De Lavergne, C. (2007). *Recherches qualitatives-Hors Série-n°3. Actes du colloque Bilan et perspectives de la recherche qualitative. Association pour la recherche qualitative ISSN 1715-8702*
- De Rosney J. (2010). « Intégrer la complexité est la Clé du Progrès », in *Clés* (oct-nov, p.52-57)
- Descartes R. (2000). *Discours de la méthode*. Paris : Flammarion.
- Dolto F., Nasio, J-D, (2002, 1987). *L'enfant du miroir*. Paris : Ed. Payot et Rivages
- Donnars J. (1998). *Shalom, salam, paix...Entretien entre J. Donnars, Eric Le Nouvel et Sylviane Oling*. <http://lenouvel-editions.com/interviews/jacques-donnars-shalom-salam-paix/>
- Droit, RP. (2009). *Les héros de la sagesse*. Mayenne : Ed.Plon
- Dugué B. (2008). *Neurones miroirs. Une découverte monumentale mais ignorée*. Site Agora Vox
- Duprat E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi – Application auprès d'une population souffrant de troubles de conduites alimentaires, Mémoire de Mestrado, Université libre de Lisbonne*.
- Durand, D. (2010, 1979). *La systémique*. Paris : PUF
- Erhenberg A. (2000). *La fatigue d'être soi*. Paris : Odile Jacob

- Eschali er, I. (2005). *La Fasciathérapie-Une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Le Cherche Midi
- Eschali er, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Presses de L'harmattan
- Franz, M.L. (2011). *Reflets de l'âme*. Paris : Ed. Entrelacs
- Hennezel, M. (2004). *Le souci de l'autre*. Paris: Ed.Laffont
- G.Laguardia J., M.Ryan R., (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, vol. 21, n o2, 2000
- Glucksmann, A. , Bacharan, N. , Meddeb, A. (2009). *La plus belle histoire de la liberté*. Paris : Ed. Seuil.
- Héritier F. ; Xanthakou M. (2004). *Corps et affect*. Paris : Ed. Odile Jacob
- Honoré B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin, Ouverture philosophique*. Paris : Ed. l'Harmattan
- Humpich, M. (2002). *Accompagnement et stratégies d'attention*.
- Humpich M, Lefloch G. (2009). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au c oeur de soi. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'appui, p. 73-103
- Humpich, M. (2012 à paraître). Rapport au corps et expérience de Sensible : réflexions philosophiques, aperçu de la recherche et perspectives psychopédagogiques in *Dimitri Lamprellis (Ed.), Theodosia Pelegrinis (Co.Ed.), Dia-Logos, Vol.1, Papazisis publication, Athens*
- Jaeggi, R. (2009) JouanM.-Laugier S. (Sous la direction de). *Comment penser l'autonomie ? Entre compétences et dépendances*. Paris : PUF
- Jollien, A., (2006). *La construction de soi. Un usage de la philosophie*. Paris : Ed. Seuil
- Josso, M.C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en formation. In Courtois, B., Pineau, G. (éd), *La formation exp erentielle des adultes*. Paris : la documentation française, pp.191-200.
- Josso, M.C., (1991). *Cheminer vers soi*. Lausanne, Suisse : Ed. L'âge d'homme
- Josso, MC. (2009). Les instances d'expression du biographique singulier pluriel. In *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Ed. Point d'appui, p.19-44

- Jourdain, S. (1990). *Première personne*. Paris : Ed. les deux océans
- JouanM.-Laugier S. (Sous la direction de) (2009). *Comment penser l'autonomie ? Entre compétences et dépendances*. Paris : PUF
- Juleau, J-J. (2006). *Histoire de France pour les nuls*. First Editions
- Kaufmann, J.C. (2009). *Quand Je est un autre. Pourquoi et comment ça change en nous*. Paris : Hachette littératures
- Kohn, R.C. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur, in *praticien et chercheur : parcours dans le champ social*. Paris : Ed. L'Harmattan
- Kohn, R.C. (2002). La démarche clinique en recherche. *Séminaire de DEA de Jean-Louis Le grand*
- Knowles, M. (1990) « Une théorie de l'apprentissage des adultes : l'andragogie », in *L'apprenant adulte : vers un nouvel art de la formation*. Paris : Ed. d'organisation, pp 45-77
- Krishnamurti (1998). *De l'amour et de la solitude*. C.Joyeux, trad.). Paris : Ed. Stock. (Original publié en 1993)
- Lacroix, M (2009). *Se réaliser. Petite philosophie de l'épanouissement personnel*. Paris : Ed.Laffont
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Larivey, M. (février 2001). *Transfert et conquête de l'autonomie*. In la lettre du psy volume 5 N°2 : Février 2001 sous le titre « la conquête de l'autonomie » (en ligne). <http://WWW.redpsy.com/infopsy/autonomie.html> (pages consultées le 15 octobre 2009)
- Lebourgeois C. (1999) : survol historique de la psychologie et de la psychothérapie existentielles-humanistes au Québec. *Revue québécoise de psychologie*, vol.20, n°2
- Legrand D. (2004) : *Problèmes de la constitution du Soi*, Thèse de doctorat en philosophie, Université Aix-Marseille I- Université de Provence U.F.R. Civilisations et Humanités Barbier R., (1998). L'éducateur comme passeur de sens. In : bulletin interactif du Centre international de Recherches et Etudes transdisciplinaires n°12-février 1998 (en ligne). <http://perso.club-internet.fr/nicol/ciret/-mis> à jour le 31 octobre 2001 (pages consultées le 11 mai 2010)
- Lerbet G. (1998) : *L'autonomie masquée – Histoire d'une modélisation*. Paris : Ed. L'Harmattan
- Levine, P.A. (2008). *Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme*. Socrate Ed. Promarex.
- Maslow, A. (2004). *L'accomplissement de soi, De la motivation à la plénitude*. Paris : Ed. Eyrolles

- Maslow, A. (2008). Devenir le meilleur de soi-même. Paris : Ed. Eyrolles
- Morin, E. (1994, 2008). Mes démons. Paris : Ed. Stock
- Nguédar M. (2009). Pourquoi nos neurones ont vitalement besoin d'autrui pour exister. Mensuel : Clés
- Noël, A. (1995). *La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois*. Paris : Ed. Point d'appui
- Oughourlian J.M. (2009). Vos neurones sont des miroirs : c'est pourquoi vous pouvez communiquer. Mensuel : Clés
- Oughourlian J.M. (2007). Genèse du désir. Paris : Carnets Nord
- Paul M. (2004). L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique. L'Harmattan
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative...sans gêne et sans regrets. Revue : Recherche en soins infirmiers n°50 (p.60-64)
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. In : Recherches qualitatives-Vol.27(2), 2007, pp133-151. Avancées en méthodologies qualitatives. ISSN 1715-8702-<http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue.html>.2008 Association pour la recherche qualitative.
- Ravat, J. (2009). (Sous la direction de) JouanM.-Laugier S. Comment penser l'autonomie ? Entre compétences et dépendances. Paris : PUF
- Rizzolatti, G., Sinigaglia, C. (2008). Les neurones miroirs. Paris : Odile Jacob
- Romanens, M. (2006). Névrose chrétienne et religiosité freudienne. *Nouvelles Clés*
- Roustang, F. (2009). Un destin si funeste. Paris : Payot&rivages
- Roustang, F. (2000). La fin de la plainte. Paris : Ed. Odile Jacob
- Rogers, C.R., (1968). Le développement de la personne. Paris : Dunod
- Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible : de l'expérience en première personne au point de vue en première personne. In *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*. Paris : Ed.Point d'appui, p. 309-326
- Rugira, J. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*. Paris : Ed.Point d'appui, p.247-283
- Tisseron, S. (2007). La résilience. Paris : PUF

Tisseron, S. (2010). *L'empathie au cœur du jeu social*. Paris :Ed.Albin Michel

Varela F., Thompson E., Rosch E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris : Ed. Seuil

Varela F. (). *Autonomie et connaissance*

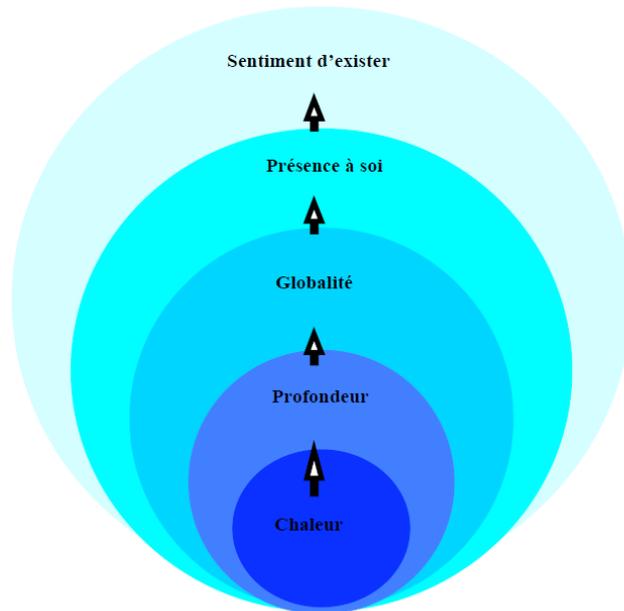
Vigne J. (1991). *Le maître et le thérapeute*. Paris : Ed. Albin Michel

Worms, F. (janvier 2006) Les deux concepts du soin *Vie, médecine, relations morales*. *Revue Esprit* (p.141-156)

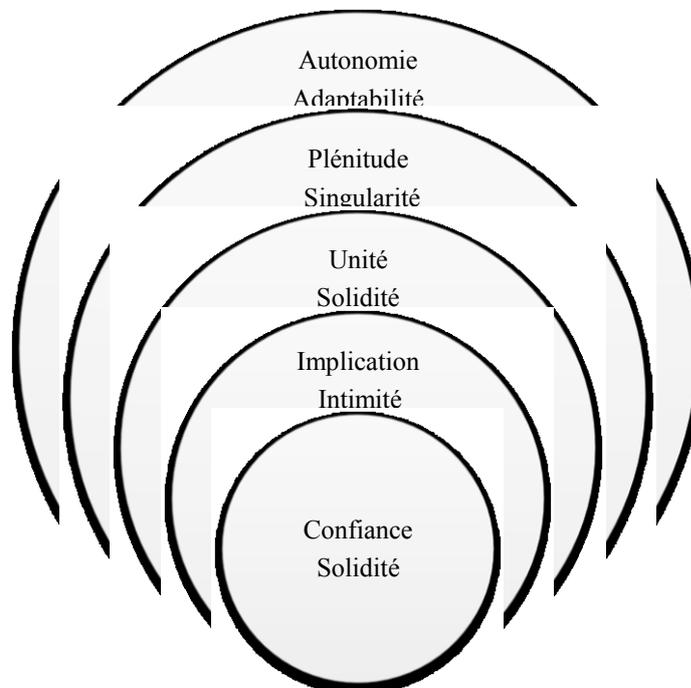
Zundel, M., (2006). *JE est un autre*. Québec : Anne Sigier

Annexes

Annexe 0 : La spirale processuelle du rapport au sensible



La spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois 2007, p.289). Mouvement interne en tant que sensation fondatrice (Humpich-Lefloch, 2009, p.94)



Dynamique existentielle de la spirale processuelle du rapport au Sensible. Renouvellement des manières d'être à soi d'après (Bois, 2007, p. 289). Le mouvement interne en tant que principe de renouvellement du moi. (Humpich-Lefloch, 2009, p.99).

Annexe 1 : Guide d'entretien

Question de recherche :

Quels sont les effets du rapport au mouvement interne sur le sentiment d'autonomie d'experts de la psychopédagogie perceptive ?

A.1.1. Envoi de deux ou trois questions écrites en demandant une réponse écrite sur deux ou trois pages maximum

- 1) -Avant ta rencontre avec le mouvement interne, que représentait l'autonomie pour toi ? Avais-tu le sentiment d'être autonome? Et était-ce global, ou était-ce dans des secteurs de vie ? Parles-moi des secteurs de ta vie où tu avais l'impression d'être autonome ou au contraire de n'être pas autonome, de comment ça se manifestait...
- 2) -Quand, comment, dans quelle(s) circonstance(s) as-tu perçu un vécu propre à la PPP, et comment as-tu nommé ce vécu ("mouvement interne" (comme cela t'avait peut-être été nommé) ? Energie ? Expérience étrange ?un intérieur à toi, un extérieur, un étranger, un familier découvert ou retrouvé....). Que t'es-tu dit, quelles pensées, émotions, sentiments ont émergé de ce vécu dans l'immédiat, quelle valeur lui as-tu donné ? S'est-il inscrit comme une expérience parmi d'autres ? Ou t'es-tu dit, à posteriori, ce vécu que j'avais perçu à ce moment là, et que j'ai nommé....., c'était le MI dont parlent les praticiens...?....
- 3) - (Rajoutée pour deux participantes, Jeanne et Chloé). On parle de l'autonomie du MI. As-tu rencontré cette caractéristique d'autonomie, et si oui, à quoi l'as-tu identifiée, comment as-tu perçu cette autonomie ? Décris-moi une ou deux expériences qui t'ont fait percevoir cette autonomie, sous quelle forme, et ce que tu as éprouvé en constatant cette autonomie du MI, ce que tu as pensé, ce que tu t'es dit, quels sentiments, émotions tu as ressenti (confiance, méfiance, peur, fascination, envie, respect, colère.....)

A.1.2. Entretien une semaine après environ. Le participant vient avec son écrit qu'il m'a fait parvenir auparavant pour que j'en prenne connaissance

A.1.2.1. Conditions de l'interview

Sur le mode de la directivité informative, de la réciprocité actuante et de la neutralité active.

A.1.2.2. Un premier retour sur ce qui a été écrit

Comment as-tu vécu cette remémoration ? En as-tu appris quelque chose ? Des réflexions ont-elles émergé depuis ? As-tu envie de compléter ce que tu as écrit ?

A.1.2.3. Interrogation sur la relation au MI et ses effets sur le sentiment d'autonomie :

- As-tu perçu très rapidement le MI ? (historique à compléter de la rencontre avec la PPP...)
- Ta représentation initiale du MI a-t-elle évolué depuis la première rencontre ? Que représente-t-il pour toi aujourd'hui, comment le définirais-tu ?
Peux-tu me parler de la relation qui s'est établie avec lui et de son évolution ? (questionnements, ce que tu t'es dit, les espoirs, attentes, déceptions...)
- Te sens-tu toi-même autonome ou dépendant dans ton rapport avec cette autonomie en mouvement ? Comment ça se passe pour toi en sa présence ? En son absence ? Pourrais-tu envisager qu'il ne fasse plus partie de ta vie ? Quelle place a-t-il dans ta vie par rapport à d'autres liens ou dépendances ?
- Comment gères-tu cette relation au MI ? Quels moyens mets-tu en œuvre pour la maintenir ou la rétablir ? Si tu as rencontré des difficultés, qu'est-ce qui t'a permis de garder ou de chercher à retrouver cette relation (si tu l'as perdue à moment donné) ?
- As-tu eu des suivis thérapeutiques et/ou pédagogiques, et quelle nature de lien autonomie/dépendance as-tu vécu dans ces relations ? Quels rôles ont pu jouer certaines figures dans ton rapport à l'autonomie, ou dans tes apprentissages de la relation au MI (manière d'être des praticiens, des formateurs, des collègues, figure du fondateur) ?
- Que t'a appris cette autonomie du MI sur l'autonomie ?
Sur toi-même, tes relations, tes manières d'être, de penser ?
Sur le contrôle, l'engagement... ?
Sur le rapport aux normes, aux règles ?

- Quelles répercussions ce que tu as vécu et appris au contact du MI a-t-il eu globalement et dans les différents secteurs de ta vie, dans tes manières d'être, tes comportements... ?

Parles-moi de ton rapport au temps, à l'espace, aux questionnements existentiels (solitude, sens, finitude...) en lien avec tes expériences du MI...

- Tes critères de décision ou d'action ont-ils changé ? As-tu de nouveaux repères internes, ou externes, dans tes relations à toi, aux autres, au monde ?
- Veux-tu compléter la définition de l'autonomie telle que tu la conçois aujourd'hui par rapport à ce que tu as écrit ?...
- As-tu quelque chose à rajouter....

Annexe 2 : Verbatim et récit de France

A.2.1. verbatim

1 *A.2.1.1. Réponses aux questions écrites*

2 *Avant ta rencontre avec le mouvement interne, qu'était l'autonomie pour toi ? Etait-ce un*
3 *sentiment global, était-ce relié à des secteurs de vie ? Parle-moi des secteurs de ta vie où tu*
4 *avais l'impression d'être autonome ou au contraire de ne pas être autonome.*

5 Ma rencontre avec le MI date de juillet 2001 : j'ai 53 ans !

6 - **Qu'était l'autonomie pour moi ?**

7 Il y avait deux sortes d'autonomie dont j'avais conscience : celle de la marche du monde, qui
8 m'était totalement extérieure et ne dépendait pas de moi ; et la mienne propre, exercice de
9 mon libre arbitre vers les erreurs et les succès, qui dépendait intimement de moi et dont
10 l'acquisition serait un apprentissage quotidien pour construire ma personnalité.
11 Celle-ci avait une composante de statut social : elle était une caractéristique significative du
12 passage à l'âge adulte, à l'issue de la période d'éducation parentale dont je devenais
13 indépendante. Elle me donnait un sentiment global de liberté, qui m'ouvrait à la capacité de
14 gérer ma vie hors du moule, voir hors des normes, sans rendre de comptes à personne d'autre
15 que moi-même. C'était une autonomie de pensées et d'actions qui me donnait accès à de
16 nouvelles relations nombreuses et variées. J'avais ce besoin vital de prouver (à mes parents
17 autant qu'à moi-même !) que j'étais capable de faire mes propres choix sans demander de
18 l'aide à quiconque. Mon autonomie était le jumeau de ma volonté, ou son reflet ou son
19 ombre ! Ce qui me demandait de trouver en moi les moyens de faire face aux événements
20 quels qu'ils soient et de réaliser mes désirs. « Quand on veut, on peut ! » définirait assez bien
21 mon comportement autonome. Mon « être » et mon « faire » ne faisaient qu'un, j'étais
22 entièrement ce que je faisais, et je faisais ce que je sentais comme incontournable.

23 - **Les secteurs de ma vie où j'avais l'impression d'être autonome :**

24 *Le choix de mes pratiques sportives.* Les multiples disciplines sportives et familiales m'ont
25 très tôt amenée à découvrir que mon corps était une machine formidable à mon service, pour
26 me mettre à bonne distance des gens et des choses. En sus, ressentir mon corps en action et en
27 réaction à l'effort me procurait un plaisir grandiose ! J'admirais mes fonctions corporelles
28 autonomes comme la respiration, la circulation, la digestion, la cicatrisation, la transpiration,
29 qui me mettaient en relation avec la vie interne et les capacités de voir, d'entendre, de toucher,
30 de sentir et de goûter qui me mettaient en relation avec la vie extérieure. C'est pourquoi, me
31 sachant vulnérable sur le plan émotionnel, respecter mon corps et le maintenir en bonne santé
32 était un objectif prioritaire. Je ne cherchais pas la performance au sein du groupe mais mes
33 performances étaient ma récompense et validaient mon estime de moi. J'étais le
34 marionnettiste de mon corps, il faisait tout ce que je voulais ! Bouger me donnait une
35 autonomie affective indispensable.

36 *Le choix de mes études :* Psychologie, Phonétique et Orthophonie. A l'époque, c'était sortir
37 du cadre conventionnel de mon milieu familial. Pourtant, pour moi, c'était avant tout la
38 découverte d'un univers inconnu ! Je suivais simplement mes amies universitaires dans un
39 parcours nouveau de l'approche du corps humain dans certains modes d'expression... et ça
40 me passionnait ! Cette autonomie de découverte servait ma curiosité. Géographiquement, je
41 naviguais entre Grenoble et Lyon et je goûtais une autonomie environnementale qui
42 élargissait mon espace de vie.

43 *Fonder une famille :* vie de couple et nombre d'enfants. Dans ces choix-là, j'ai suivi mon
44 intuition et n'ai subi aucune influence, ce qui peut définir aussi mon autonomie de
45 comportement. Mon mari et moi nous étions mis d'accord (je ne travaillerai pas) et nous
46 avons réparti nos responsabilités quotidiennes, vis-à-vis de l'éducation des enfants, de la
47 gestion ménagère et budgétaire, etc... Je prenais les $\frac{3}{4}$ des décisions en ce qui concernait les
48 enfants et la maison : ayant entendu mes arguments, il les approuvait généralement. Nous
49 étions deux personnes autonomes et complémentaires au sein de la famille. Je vivais cette
50 relation à l'autre (mon mari) et aux autres (mes enfants) comme une nouvelle indépendance,
51 de celle qui crée en quelque sorte l'interdépendance et/ou l'interaction des membres d'une
52 même famille. Je me sentais vivre dans une autonomie unitaire à deux têtes au coeur de
53 laquelle les échanges étaient d'une grande richesse.

54 *Mes problèmes de santé :* ils m'ont appris à me percevoir à un certain niveau de profondeur et
55 il m'appartenait de les résoudre de manière à retrouver mon autonomie d'action. Je décidais
56 avec le corps médical des solutions radicales (chirurgie) quand les autres processus de soins
57 étaient inefficaces à la longue, sur les plans du confort, de la douleur, de ma liberté de

58 mouvements. Mon diabète m'a confortée dans cette autonomie totale de me prendre en
59 charge.

60 *Ma relation avec ma mère* : j'avais fait le choix de réduire au maximum les contacts directs
61 pour éviter la violence conflictuelle qui caractérisait immanquablement notre relation. Je
62 n'avais pas de comptes à lui rendre et je me croyais (je me voulais) libre d'agir comme je le
63 sentais. Cette réalisation de mon détachement maternel me donnait l'impression d'être
64 indépendante et autonome affectivement. [A sa mort en 2006, (bien après 2001), mon corps s'est
65 écroulé, rasant cette illusion ! Je prenais conscience que je lui étais restée intérieurement encore soumise et il me
66 fallait, dès lors, reconstruire ou restaurer mon autonomie affective et psychologique sans ce fil à la patte, sans ce
67 fil à l'âme].

68 - **Les secteurs de ma vie où j'avais l'impression de n'être pas autonome :**

69 *L'expression de moi dans la relation aux autres.* J'avais tendance à adopter le point de vue du
70 dernier qui avait parlé ! Pourquoi ? Pour ne pas être rejetée, critiquée, incomprise, pour ne
71 plus avoir l'impression de ne pas être entendue et respectée ! Pour protéger mes relations de
72 sympathie ou d'amitié. C'était en réaction à un comportement antérieur où j'exposais mes
73 idées de manière assez catégorique et péremptoire (inconsciemment d'abord, puis j'en ai fait
74 le constat conscient) dont on refusait de débattre simplement, car c'était souvent entrer dans
75 un conflit avec mon entêtement ! je ne savais pas me situer avec détermination sans une
76 certaine violence ! Je le voulais, je le désirais, je cherchais la solution, je n'y arrivais pas. Je
77 ne savais pas comment faire. Alors, parce qu'il me revenait d'arrondir les angles, le mieux
78 était de me taire et de paraître d'accord avec l'avis général.

79 Cette problématique de me situer, de savoir où était ma place dans telle ou telle circonstance
80 et de me positionner avec détermination et respect réciproque, a longtemps été pour moi le
81 plus bel échec de mon désir d'autonomie, consciente de mon état de soumission, de
82 contradiction et d'incohérence dans mon rapport à moi autant que dans mon rapport aux
83 autres. Là étaient mes causes de conflit intérieur qui entravaient la réalisation de mon devenir
84 autonome. [C'est un constat pas un jugement]

85 *Comment as-tu perçu que le MI est autonome ? Décris-moi une ou deux expériences qui t'ont*
86 *fait percevoir cette autonomie, sous quelle forme, et ce que tu as éprouvé en constatant cela,*
87 *ce que tu as pensé, ce que tu t'es dit, quels sentiments, émotions tu as ressentis.*

88 En 2001, je perçois pour la première fois le MI en moi, en séance de fasciathérapie, lors d'un
89 exercice en position assise, de manière à poser mon attention sur ma colonne vertébrale, dans

90 le déroulement de son étirement de bas en haut, puis de son rassemblement de haut en bas.
91 Surprise ! Ce mouvement se faisait tout seul, lentement ! Je n'avais qu'à en prendre
92 conscience et à l'accompagner de mon attention, à l'observer et à le ressentir, de vertèbre en
93 vertèbre. Ne pas le décider musculairement, ne pas l'induire dans une dynamique mécanique
94 que je connaissais. C'était ça la nouveauté : ne rien faire de volontaire ! Il existait sans ma
95 permission !

96 J'ai été guidée verbalement pour entrer dans cette perception du MI et il m'a été demandé de
97 décrire mon ressenti. Je me souviens que ce qui m'a le plus étonnée, c'est l'ampleur concrète
98 de ce mouvement invisible alors que j'étais assise, visiblement immobile. Il y avait là, dans
99 cette apparente contradiction, quelque chose de génial ! Pour une découverte, c'était une
100 découverte et elle était de taille !

101 Pour moi, c'était la manifestation de la vie dans sa plus fondamentale expression : un
102 mouvement ! La lenteur de son déroulement me faisait penser à un ruisseau d'irrigation qui se
103 répandait à l'intérieur de moi et me dévoilait ainsi la grandeur méconnue du dedans de mon
104 corps (de ma matière interne). Ça faisait plus de 50 ans que je vivais avec « ça » en dedans de
105 moi et personne ne me l'avait dit ni fait remarquer d'une façon ou d'une autre au cours de
106 mes études, qui concernaient quand même le fonctionnement du corps humain !
107 ensuite, je me suis dit que c'était cette « force de vie » qui faisait grandir les enfants sans
108 qu'on s'en rende compte au quotidien, et qu'il fallait poser des repères de mesures (taille et
109 poids) dans le temps pour en avoir la preuve sinon la conscience. Un sentiment de gratitude
110 m'a envahie, adressée à ce « plus grand que soi » (comme cela m'a été formulé plus tard). Je
111 prenais conscience que, bien sûr, ma vie était issue de celle de mes parents mais, surtout,
112 qu'elle venait de « ça », et la leur aussi ! En conséquence cela me faisait comprendre le lien
113 qui existait entre l'univers et l'homme, ce que j'entendais dire du macrocosme et du
114 microcosme et dont j'avais du mal à trouver une représentation tangible. J'avais la conviction
115 que la vie existait avant moi et existerait après moi, en-deçà et au-delà de l'humain. C'était
116 ma croyance. Ce n'était qu'une idée jusque là non corporéisée... et ce vécu dans ma chair
117 donnait une consistance et une réalité qui me la confirmaient.

118 Je posais mes conclusions ainsi : la vie était de toute éternité dans un espace-temps, l'Homme
119 y faisait un parcours qui était propre à chaque personne, il n'y avait rien à comprendre ou à
120 discuter, c'était une réalité vécue et tangible, un fait à admettre et à intégrer. Nous, la terre et
121 ses habitants, nous avons cette appartenance réciproque à la Vie avec un grand V. elle est
122 l'autonomie suprême et le MI en est sa manifestation « discrète » mais bien réelle chez
123 l'homme. La vie ne m'appartenait pas mais, parce que je faisais partie d'elle, je lui

124 appartenais ! Elle était en moi pour que j'en fasse un bon usage, un usage humain avant tout,
125 par gratitude et par respect envers ce corps animé, vivant, dont je suis responsable parce qu'il
126 est le mien.

127 J'avais le sentiment que cette perception devait me simplifier les choses, même si elle ne les
128 facilitait peut-être pas ! Mon « vouloir » allait en prendre un coup !

129 Une deuxième expérience de l'autonomie du MI m'a marquée, celle que j'ai observée et
130 ressentie en posant mes mains pour la première fois sur le corps d'une autre personne. C'était
131 au cours de mon premier stage en MDB, en 2003. Dans le rôle de praticien, j'étais invitée à
132 écouter par le toucher le MI chez ma partenaire dite « patiente ». La prise de contact était sur
133 son bras, de part et d'autre du coude.

134 Dans un premier temps, les yeux fermés, je me déposais dans l'immobilité de la posture et
135 portais mon attention sur la pression de mes mains, ni trop légères ni trop pesantes.
136 Dans un deuxième temps, j'ouvrais les yeux et regardais mes mains. Je les ai vues bouger
137 avant de les sentir bouger ! Elles accompagnaient le mouvement de convergence vers
138 l'articulation du coude, sans que je l'aie voulu. Le déplacement de mes mains était certes
139 minime mais bien visible et il avait donné à la peau cette consistance épaisse qui témoignait
140 de toute l'importance invisible du MI. Même constat dans le sens de la divergence. Même
141 trouble. J'ai vraiment eu l'impression que je touchais le MI lui-même ! J'éprouvais du plaisir,
142 un plaisir très simple ! En me faisant cette réflexion, j'ai alors senti un coup de chaud dans
143 mon thorax et mon cœur s'est gonflé d'une émotion si nouvelle que je ne savais pas la
144 nommer ! Plus tard elle a pris le nom de confiance dans le vivant, en tant que lien qui nous
145 relie tous entre nous ... Si j'avais une chose à transmettre à l'avenir, c'était de permettre à
146 d'autres de faire l'expérience de cette découverte du processus puissant de la vie dans notre
147 corps et celle du plaisir qui en émane.

148 Cran-Gevrier, le 13 mai 2011

149 **2- 1-2 Entretien de France**

150 *En complément de cet écrit, peux-tu me préciser :*
151 *- étais-tu immobile ou en mouvement lorsque tu as senti le MI dans ta colonne ? – Etait-ce ton*
152 *1^{er} traitement ?*

153 *- lors de la 2^{ème} expérience, est-ce que ce sont tes mains qui ont donné consistance à la peau,*
154 *ou le MI ?- La confiance dont tu parles est-elle venue juste après, ou beaucoup plus tard ?*

155 *1^{ère} expérience : je ne me souviens plus très bien mais j'avais déjà eu 3 (ou 4) traitements et*
156 *c'est à la fin du 3^{ème} (ou du 4^{ème}) traitement sur table que V. m'a proposé ce mouvement de*

157 colonne. J'étais immobile et ce que j'ai ressenti, en fait, est le top départ du mouvement de
158 base vertical à partir de mon point d'assise, c'est à dire de mon sacrum dans mon bassin. Oui,
159 ça bougeait en moi, j'aurais pu suivre le trajet avec la main au fur et à mesure jusqu'à mes
160 cervicales, où il s'est arrêté. Même chose dans le retour...et il n'y avait aucune raison que ça
161 s'arrête ! C'est dans un 2^{ème} temps, que j'ai suivi la proposition de réellement dérouler ma
162 colonne en suivant ce mouvement intérieur ressenti précédemment, indépendant de moi, et
163 que j'ai pris conscience que, là, il y avait le mouvement de base avant/arrière qui s'y ajoutait,
164 dans sa logique physiologique.

165 Donc, à ma 1^{ère} perception, j'étais immobile....Ce que je me suis dit plus tard, dans mon
166 quotidien, c'est que ce rythme devenait imperceptible se je n'y faisais plus attention.

167 2^{ème} expérience : d'emblée, je te réponds que c'est le MI lui-même qui donnait sa consistance
168 à la peau et que mes mains ont perçu la consistance comme un effet du mouvement.
169 Je m'explique : d'abord, je vois mes mains bouger, puis je les sens bouger sur le rythme du
170 MI et après, en sentant que la peau est ainsi animée, habitée, elle devient quelque chose de
171 plus consistant (voir plus réel) que quand j'ai posé mes mains dessus au début de la pratique.
172 Mon trouble était celui d'une nouvelle façon de rencontrer quelqu'un à laquelle je ne
173 m'attendais pas.

174 Je dirais aujourd'hui que dans le ressenti de cette consistance, j'ai touché l'identité de ma
175 partenaire, pas seulement son corps mais son « être ». Mais à l'époque cette perception et
176 cette conception m'étaient encore inconnues.

177 – La confiance, plus tard : ce pourrait être quelques 3 ou 4 mois plus tard, la même année
178 2003, quand j'ai commencé les stages de fascia-esthétique avec C. et N....et à faire d'autres
179 expériences de toucher. J'ai pris conscience que la peau était une alliée de choix dans les
180 relations interpersonnelles, quel que soit leur niveau d'intimité d'ailleurs, une voie de
181 communication entre le dedans et le dehors que le vivant nous invitait à emprunter
182 quotidiennement, dans le rapport à soi comme dans le rapport à l'autre et au monde.

183

184 *La première chose que je vais te demander c'est par rapport à ce que tu as déjà fait, ce*
185 *que tu as écrit. Juste savoir ce que ça t'a amené comme réflexion, est-ce que ça t'a fait*
186 *découvrir des choses, comment tu as vécu ça*

187 J'ai eu un premier temps, si tu veux, j'ai aperçu ton questionnaire j'étais là bas au
188 Sénégal, et j'arrivais pas à garder, à garder affiché le texte parce que sur mon mail j'ai pas
189 de, j'ai un problème...

190 *Mais ça c'est pas grave, c'est pas grave ...*

191 Ça s'est coupé, donc je suis restée avec ça. J'ai dit bon, ok, c'est des questions sur
192 l'autonomie, ça je m'en doutais et... ça m'a fait réfléchir sur depuis quand... j'étais rentrée
193 dans le système. L'impression d'être autonome, parce que c'était ça la question, quand
194 est-ce que tu as eu l'impression de vivre des expériences, c'était l'impression d'être
195 autonome, donc ça voulait dire que peut-être je ne l'étais pas. C'est quand est-ce que
196 j'avais l'impression d'être autonome et quand est-ce que j'avais l'impression de ne pas
197 l'être dans ma vie avant la rencontre avec le mouvement.

198 *Donc du coup ça t'a fait réfléchir...*

199 Voilà, donc je me suis dit « l'impression », et est-ce que je l'étais vraiment ?

200 *Tu t'es posée la question à ce moment là ?*

201 Voilà. Et puis c'est tout. Après j'ai attendu de rentrer et puis je m'y suis mise sans trop
202 réfléchir en fait... Donc j'ai posé sur le tapis en vitesse les secteurs de vie où ça me
203 paraissait important, comme ça, donc j'ai posé les mots et tout ça... Ça définissait l'âge
204 adulte au départ et c'était statutaire par rapport à l'âge adulte... et puis j'avais mon
205 indépendance géographique parce que j'étais à la fac et tout ça. Ça c'était vraiment, c'était
206 vraiment les débuts de... autonomie indépendance ça voulait dire la même chose, voilà.
207 Par rapport à l'éducation, par rapport au cocon familial que je quittais...

208 *Donc pour toi c'était la même chose*

209 Voilà, c'est la première chose qui est venue et finalement le reste est venu et c'était
210 relativement chronologique...

211 *D'accord*

212 Ça, ça avait vraiment de l'importance pour moi vu mon vécu de relation avec maman,
213 qu'était pas... ça m'a fait pensé aussi que les gens ... que c'était très difficile aussi au sein
214 d'une famille d'avoir une certaine autonomie, puisque la référence du normal, de ce qui se
215 fait, de tout ça, c'était les parents, et prendre de la distance par rapport à ça...

216 *Ça t'en a mieux fait prendre conscience, le fait de te poser la question ?...*

217 Oui, enfin ça m'a fait prendre conscience que je l'avais fait sans en avoir conscience en
218 fait

219 *Que tu avais fait...*

220 Que j'avais pris de la distance...

221 *Pris de la distance sans en avoir conscience ?...*

222 Oui, ça s'est fait. C'est une réflexion qui m'est venue là en faisant ça, en me disant il y a
223 des tas de choses qu'on fait par intuition, comme ça, sans en avoir la conscience, la
224 réflexion, et puis ... et puis d'un côté j'avais aussi la reconnaissance du fait que toutes les
225 envies de sport que j'avais eues m'avaient été accordées...

226 *Oui...*

227 Donc il y avait ma part à moi d'un désir de faire ça plutôt qu'autre chose, mais dans la
228 dépendance aux parents il y avait aussi cette reconnaissance que j'avais, que j'avais pas
229 forcément toujours reconnue parce que c'est tellement plus facile de voir ce qui n'allait
230 pas plutôt que ce qui allait, donc là, ça m'a recalée aussi avec tout ce travail de libération
231 que j'ai fait l'année dernière par rapport à ma mère, par rapport à... toutes les personnes
232 qui m'ont blessée... par rapport à tout ça...

233 *D'accord. Donc de voir qu'il y avait du positif dans ces relations, et que ça t'avait*
234 *permis, toi, tu parles du sport, ça t'avait permis d'avancer grâce au sport...*

235 Voilà, c'était le domaine où je savais me situer, parce que... avec tout ça... c'est aussi une
236 réflexion que j'ai maintenant, parce que je l'aurais pas eue à l'époque, c'était pas possible,
237 je me suis vraiment rendue compte avec tout ce que j'ai fait ces dix années, c'est que je ne
238 savais pas me situer. On me l'envoyait souvent dans la figure, je ne dis pas ça
239 méchamment, je dis ça gentiment, mais c'était à chaque fois : « parce que tu ne sais pas
240 où tu es, qui tu es »...

241 *Oui, c'est ce dont tu parles là, dans le secteur où tu avais l'impression de ne pas être*
242 *autonome, dans la relation aux autres...*

243 Ça c'est la base de tout le reste. Le reste c'était... qu'est-ce que je pourrais dire... c'était
244 des touches que je m'appropriais comme gains de survie par rapport à moi, en fait... de...
245 de définition de moi...

246 *C'est-à-dire ?*

247 Heu... dans le sport c'était moi, c'était personne d'autre...

248 *Là c'était toi, c'était toi qui prenais la responsabilité de ta vie ?...*

249 Voilà, je savais qui j'étais dans ces situations là, ces événements là, ces décisions là. Et
250 ...après...bon, à la fac et tout ça, oui, c'était pareil, là j'étais vraiment dans mon milieu à
251 moi, dans ce que je me bâtissais au fur et à mesure des jours.

252 *C'était ton chemin*

253 Voilà c'était mon choix. Je ne me sentais pas du tout...Bon je rentrais à la maison, on me
254 disait « qu'est-ce que tu es allée faire à Lyon, t'aurais pas pu trouver, aller faire des études
255 à Grenoble »... bon mais voilà, c'était comme ça... et je ne comprenais pas ce jugement
256 là, mais je l'ai su après, ma mère elle m'a sorti ça longtemps après...

257 *Et c'était très lié, d'après ce que je peux lire, c'était très lié à la volonté ?...*

258 Oh oui...

259 *L'autonomie c'était la volonté. Quand tu parles du sport, quand tu parles du ...*

260 Oui, oui...

261 *Dans les choix que tu faisais, c'est ma volonté, l'autonomie... tu confondais donc*
262 *autonomie indépendance et l'indépendance c'était la volonté...*

263 L'indépendance c'était répondre à mes désirs, voilà...

264 *A tes désirs et avec la volonté...*

265 Et la volonté c'était « quand on veut on peut » et on a tous le moyen d'y arriver hein ! ça
266 c'était catégorique, quoi, très catégorique, c'était très catégorique.

267 *Et après, quand tu parles de l'autonomie du MI, tu cites les 2 premières expériences où tu*
268 *as senti le MI, tu cites la première expérience c'est donc de toi à toi, et la 2^o avec... et*
269 *donc tout de suite, est-ce que tu te rends compte tout de suite que le MI est autonome à ta*
270 *volonté ?*

271 Est-ce que j'aurais mis ce mot là à ce moment là ?...

272 *Voilà, c'est ce que j'aimerais préciser, parce que dans les expériences que tu décris, tu*
273 *mets les 2 premières rencontres avec le MI ; Tu mets la première par rapport à toi, et la*
274 *première rencontre sous tes mains dans le corps de l'autre, et moi, ce que j'aimerais*
275 *savoir c'est si à ce moment là, tu t'es dit ce mouvement, il est autonome, où si tu te l'ais*
276 *dit plus tard, à un autre moment.*

277 C'est ça la question. Quand tu m'as demandé de préciser, je me suis dit bon maintenant
278 c'est évident, c'est ce mot là qui convient. Mais sur le moment... la seule chose que je
279 pouvais faire, c'était ça se fait tout seul, voilà. Si tu veux, c'était un processus... c'était
280 pas un mot qui définit quelque chose, c'était un ressenti de continuité, de... voilà...

281 *Et ça se fait tout seul. Et comment a évolué pour toi cette relation à ce MI interne. Qu'est-*
282 *ce que petit à petit tu t'es dit par rapport à ce MI. La première chose c'est ça se fait tout*
283 *seul ok, et puis après tu as dû te raconter des choses, tu t'es dit des choses, ça t'a fait*
284 *réfléchir, au fil du temps...*

285 Ah oui, oui, oui, au fil du temps, c'est cette connexion que j'ai eu avec...c'est la
286 comparaison... La première chose que j'ai faite, c'est que ça se faisait tout seul, comme la
287 respiration, comme la transpiration, comme toutes ces fonctions internes, on sait que ça se
288 passe, on sait que ça se passe pas bien quand ça commence à foirer, sinon on le sent pas,
289 enfin moi je ne le sentais pas... il ya des fois, si, l'apprentissage fait que, si, on sent le
290 besoin de miction, le besoin d'élimination à ce moment là. Ça c'est un ressenti de
291 profondeur. La respiration, la circulation, ça se faisait, je savais que ça existait, parce que
292 j'avais regardé, mais... pour moi, ça c'était autonome. Complètement. Ça avait ce mot là,
293 c'était bon. Le mouvement comme je l'ai perçu, est-ce que j'aurais mis le mot autonome à
294 ce moment là ? ... Non, c'est après que j'aie pris de la distance, c'est après, et puis quand
295 on a fait l'enroulement où il y a eu l'autre mouvement de base avant/arrière qui s'est
296 ajouté, ça a renforcé cette autonomie, cette auto-action...

297 *Oui, est-ce que tu t'es dit, par exemple, c'est le thérapeute qui fait ce mouvement, est-ce*
298 *que tu t'es dit... je peux le retrouver n'importe quand. Est-ce que tu t'es dit... pas*
299 *forcément dans l'immédiat. Est-ce que tu t'es dit, c'est une énergie qui circule dans le*
300 *corps...qu'est-ce que tu t'es dit... qu'est-ce que tu t'es raconté ? Est-ce que c'est quelque*
301 *chose qui m'appartient, ou c'est quelque chose qui vient de l'extérieur, ou...*

302 Là tu es complètement dedans et ce qui m'a choquée, et je crois même que j'en ai parlé à
303 V., c'est comment ça se fait que ce truc là existe et qu'on n'en a jamais parlé, tu vois.
304 Donc c'est quelque chose qui était très profond...

305 *Voilà, que tu découvrais comme quelque chose qui était déjà là...*

306 Qui était déjà là et...

307 *Dont tu prenais conscience...*

308 Voilà

309 *Et que tu aurais pu découvrir avant... Pas comme quelque chose de nouveau qui arrive et*
310 *puis, je ne sais pas d'où ça vient. Tu t'es dit tout de suite c'est déjà là et tout d'un coup je*
311 *découvre quelque chose qui est déjà là*

312 Oui

313 *Ça c'est intéressant...*

314 Ce dont je me souviens très bien c'était...que au départ il fallait que la position assise soit
315 axée, c'est-à-dire pas avec la tête qui tombe, pas ... c'était le bon positionnement, la bonne
316 posture et l'immobilité qu'il m'avait été proposé de bien garder ; je ne savais absolument
317 pas pourquoi, je ne savais pas ce qui allait se passer, hein...

318 *Oui...*

319 Mais après j'ai pris conscience que cette posture, cette posture posée avait son importance
320 pour pouvoir ressentir ça.

321 *D'accord. C'est là que tu as pris conscience qu'il y avait besoin...*

322 Le besoin quand même de conditionnement, de, enfin conditionnement, non, c'est pas
323 conditionnement, c'est....

324 *De conditions pour pouvoir le sentir...*

325 Oui

326 *Donc ça tu l'as senti très vite.*

327 Oui. Et je me souviens très bien, c'est... ce qui m'accompagnait c'était le vocable...
328 « Tout doucement, laisse toi porter », elle me dit, laisse toi porter. Et moi avec la main,
329 j'aurais pu dire c'est là, après c'est là, après c'est là, j'aurais pu suivre, j'aurais pu suivre,
330 j'aurais pu suivre, j'aurais pu suivre dans le dos (c'est pas pratique), mais j'aurais pu
331 suivre. Bon, il y avait une espèce de... j'étais complètement concernée par ça.

332 *T'étais concernée...*

333 J'étais complètement concernée. Et je n'ai jamais pensé que c'était déclenché par V. et
334 que... Elle était là pour me permettre d'accéder à ça.

335 *D'accord, et ce n'est pas elle... d'emblée tu as pensé cela. C'est une façon de l'aborder.*
336 *Effectivement.*

337 Oui

338 *Et par rapport à ce que tu as perçu dans ces 2 moments que tu cites, aujourd'hui qu'est-*
339 *ce qu'il représente, qu'est-ce qui a évolué ou changé dans la représentation que tu en as*
340 *eu. Qu'est-ce que aujourd'hui ça représente pour toi le MI ?*

341 C'est la possibilité... que j'ai en permanence... comment dire ça... de m'écouter, de
342 rentrer en contact avec moi, de me situer, dans mon environnement aussi dans un
343 deuxième temps, si je reconnecte... Si je ne me situe pas en moi je ne peux pas avoir la
344 possibilité de ressentir ce qui se passe autour. Donc il y a quand même un phénomène de
345 progression, une phase d'abord, et il y en a une autre après. J'ai des rares moments de
346 grâce où les 2 se font en même temps. Mais en général j'ai aussi besoin de me mettre en
347 condition pour...

348 *Tu veux dire pour ressentir...*

349 Voilà, pour ressentir pour avoir cette osmose entre dedans, dehors, et...

350 *Pour déjà te ressentir toi dans ?...*

351 Voilà...

352 *Pour déjà te ressentir toi avant de rentrer en relation avec l'extérieur ?*

353 Voilà, ouais, ouais...

354 *D'accord. Et donc dans ta représentation d'aujourd'hui, dans ce que tu perçois*
355 *aujourd'hui, le MI c'est toi, ça t'appartient, ou c'est un médiateur entre toi et toi...*

356 A la fois ça m'appartient et à la fois je lui appartiens, c'est les 2. C'est-à-dire je suis
357 porteur de ça, mais j'ai suffisamment...c'est comme un trésor. C'est-à-dire que à la fois...
358 à la fois c'est en moi... avec une puissance de vie qui demande un respect énorme, et puis
359 une... que j'avais pas avant parce que ma volonté me chapeautait ça, ce côté un peu plus
360 humble de respecter ça. Ça, ce respect là, n'appartient pas à la volonté.

361 *C'est quelque chose que tu ressens plutôt, quand tu dis que ça n'appartient pas à la*
362 *volonté ? Ce respect n'est pas ... ?*

363 Ce n'est pas...il n'y a pas une décision mentale, c'est se glisser dedans, c'est faire corps
364 avec. C'est pas séparé de moi, parce que si c'était séparé, je chercherais peut-être à le
365 récupérer avec la volonté... ça fait partie de moi, et je fais partie de ça aussi.

366 *Et en même temps, est-ce que tu peux dire c'est autonome à ma volonté ? Parce-que tu*
367 *viens de dire j'aurais peut-être pu l'attraper...*

368 Ah oui, oui, j'ai plus du tout...

369 *La volonté ne peut pas l'attraper ...*

370 Non, non, non. Si je sens que je le perds, avec des moments de déstabilisation, là, comme
371 j'ai eu... Je vais pas me faire une obsession de il faut que je le retrouve, quoi. J'étais plus
372 dans le bleu, ben j'étais plus dans le bleu, voilà, c'est tout, ça viendra quand ça reviendra,
373 ça se fera quand... C'est pas moi qui vais décider de ça. Je vais me donner les moyens
374 d'y avoir accès, donc je viens te voir pour avoir un traitement et je vais pas...Je vais pas
375 en faire....un cheval de bataille, voilà.

376 *Tu veux dire que tu n'es pas dépendante de ce mouvement au point de faire une obsession*

377 Non. Mon sentiment d'existence a pris de la distance vis-à-vis de ça.

378 *Tu dis a pris de la distance parce que ?...*

379 Parce que ce que j'avais avant...fallait que je le ressente dans l'extrême, dans des
380 sensations fortes.

381 *Tu veux dire tout le temps ?*

382 Oui, dans des sensations fortes ; j'ai plus ce besoin là

383 *Donc t'as plus besoin d'une forte intensité, d'une part, et par rapport au temps...*

384 C'est cette forte intensité que je recherchais avant.

385 *Comme un peu dans le sport, tu cherchais une intensité ? Et tu recherchais avec le MI*

386 *une intensité...*

387 Voilà...

388 *De sensation... ?*

389 Voilà, de sensation.

390 *D'accord*

391 J'avais, si tu veux, j'avais...je fais de la marche en montagne ou quelque chose comme ça,

392 je sens la fatigue, là c'est juste le début je peux encore continuer, ça va se débloquer tout

393 ça, je vais être en pleine possession de moi, en pleine connaissance de moi.

394 *Et avec le MI tu avais ça, et si tu ne le sentais pas, tu ne te sentais pas bien, ou...?*

395 Je me sentais ne pas respecter ce qu'on m'avait fait découvrir

396 *Donc il aurait fallu que tu sois tout le temps...*

397 Voilà

398 *En train de sentir le MI...*

399 Ouais, ouais

400 *D'accord et...*

401 J'avais cette espèce de...c'était à la fois un besoin parce que je trouvais ça fantastique,

402 fallait pas le laisser passer, quoi, il aurait fallu de la permanence dans mes sensations,

403 jusqu'au jour où j'ai compris que la permanence elle y était, mais pas forcément dans mon

404 ressenti.

405 *D'accord. Que c'était quelque chose en toi qui était là et que même si tu ne le ressentais*

406 *pas tu savais que tu pouvais....*

407 Je savais qu'il y était

408 *Et que tu pouvais quand même te sentir bien dans ta vie*

409 Maintenant oui

410 *Pas au début ?*

411 Non. Maintenant oui. Ça fait un an, un ...un an, un an et demi que c'est comme ça.

412 *Ça fait un an, un an et demi que c'est comme ça, donc ça fait presque 9 ans, 2000,*

413 *2001, pendant 8, 9ans, pendant 9, 10 ans, il y avait quand même une espèce de forme de*

414 *dépendance, soit par respect pour pas laisser passer, soit par besoin ?...*

415 Enfin j'avais toujours cet ... enfin, oui, c'est ce qui créait le conflit avec moi. C'était de

416 pas... Pour moi, c'était une faille si je... c'était une faiblesse si je perdais ça, si je perdais

417 ce contact, si je perdais le désir d'avoir ce contact, si je perdais le besoin.

418 *C'était une faiblesse de toi ?tu te sentais faible ?...*

419 De moi par rapport à moi. C'était une faille

420 *C'était une faillite de toi...*

421 Voilà. De moi par rapport à ça qui est, qui est puissant, dont je suis redevable. Y'avait cet

422 espèce de côté, ça m'est donné ! Faut en faire quelque chose, quoi !

423 *Comme si t'avais une obligation envers ça ?*

424 Oui. Une obligation de ressenti, une obligation de... Voilà. Si tu veux, c'était un

425 amalgame, le respect que j'avais pour ça était entaché de ce besoin de le sentir en

426 permanence.

427 *D'accord*

428 Et... j'ai pris conscience de ça au début de l'année dernière, fin 2009, début 2010

429 *Et du coup ça a changé quoi dans ton rapport à ce MI ?*

430 Alors ce que ça a changé, ça a changé mon rapport à la méthode. Là je me suis dit ça

431 devient une obsession, faut arrêter. Faut arrêter, prendre des distances, et alors là j'ai été

432 confrontée de nouveau à ce conflit de : comment je vais m'y prendre, comment ça va se

433 faire... parce que ça, ça s'est donné, c'était clair et net, il fallait que je coupe les ponts
434 avec quelque chose. Fallait sortir du système. Voilà.

435 *De quelque chose de systématique, d'obligatoire...*

436 Voilà. C'était trop omniprésent. Alors ça foirait un peu, on avait du mal à trouver la salle,
437 et ci et ça et là. Je ne me sentais pas bien par rapport à N., je savais pas comment le lui
438 dire, enfin tu vois, et ça a mis une année, hein. Jusqu'à ce qu'on arrive, jusqu'à ce que
439 j'arrive à parler, là l'automne dernier. Ça m'a soulagée, pétard de Brest, mais tu vois, ça a
440 été très, très long. Et j'ai pris quand même conscience que là je m'étais donné du temps, je
441 m'étais pas mis la pression. J'ai dit ça, c'est pas grave, c'est pas grave. De toute façon tu
442 retourneras jamais de là où t'es partie, t'es pas la même, t'as eu des gains, t'as eu des
443 acquis, donc c'est bon, c'est bon. Mais faut pas les, les détériorer avec une obsession

444 *Est-ce que tu as l'impression que justement, cette autonomie du MI, est ce que tu as*
445 *l'impression que cette autonomie là a été enseignante pour toi ?*

446 Oui. Elle m'a appris où était la mienne.

447 *Et comment ? Tu pourrais m'en parler un peu, de ça ?*

448 Oui. Alors... j'ai vu ça dans le même rapport que j'avais de la difficulté de m'exprimer
449 par rapport aux autres, où c'était la dernière nouveauté, le dernier point de vue, qui me
450 faisait réfléchir, que je...m'accaparaïis, que je faisais mien, et il y avait un moment je ne
451 savais pas si c'était... si vraiment j'étais d'accord avec ça, ou si... si j'étais d'accord avec
452 ça en me l'appropriant, la part qui me revenait et en redonnant la part à l'autre qui lui
453 revenait, et ça, il y avait un amalgame là-dessus qui faisait que c'était pas net ; et quand
454 j'ai senti tout ça qui se mettait en route la dernière année, ça m'a permis de me dire, et ben
455 voilà : s'il y a une autonomie du MI, il y a une autonomie pour moi de la gérer. Et de me
456 gérer

457 *De te gérer par rapport à cette autonomie là ? Et, si on précisait un petit peu, comment ça*
458 *s'est passé par rapport à cette autonomie là ? Est-ce que le fait... de poser les mains sur*
459 *quelqu'un, de te mettre en mouvement... tu as appris une nouvelle façon de t'ajuster avec*
460 *cette autonomie ? Comment ça s'est passé ?*

461 Alors, j'ai fait, j'ai recommencé plus de mouvement...

462 *Et même avant, en partant depuis le début. Tu rencontres cette autonomie du MI à*
463 *l'intérieur de toi, et puis toi, pour rencontrer le MI, il y a des choses qui se passent. Il y a*
464 *des articulations de toi à cette autonomie là. Et du coup, qu'est ce que ça t'apprend ?*

465 Alors je vais dire que la première articulation ça a été mental, parce que je me suis dit
466 voilà, la place des hommes dans le monde c'est ça, cet espèce de rapport avec l'univers, et
467 on fonctionne de la même façon, on est fait de la même façon, voilà. Mais c'est différent.
468 Mais c'est différent.

469 *Pour chacun, tu veux dire ?...*

470 Pour chacun. Mais c'est différent. Et donc là ça m'a fait prendre conscience aussi que, le
471 normal c'était quoi ? On est tous uniques mais il faut qu'on se débrouille avec des normes
472 sociales, des normes, oui, on va dire en gros des normes sociales, des normes de
473 fonctionnement d'une communauté, mais il y avait ce côté un peu, puzzle qui fait que
474 chaque morceau est indispensable à l'ensemble, mais que l'ensemble doit respecter
475 chaque morceau.

476 *Ça c'était mental, et...*

477 ça c'était un ajustement... mental ; et après, cela me permettait de me poser dans mon
478 corps beaucoup plus facilement.

479 *D'accord. De te dire y'a cette universalité et...*

480 Voilà.

481 *Ces singularités de chacun, et du coup je peux peut-être moi être singulière, ou quelque*
482 *chose comme ça...*

483 Voilà. Je peux pouvoir avoir des idées un peu marginales ou des trucs comme ça, c'est pas
484 forcément condamnable.

485 *Je peux avoir mes propres pensées ; et tu dis « ça m'a permis de me poser dans mon*
486 *corps » ; c'est-à-dire, tu veux préciser ?*

487 Ça redescendait dans mon corps. C'était un effet, euh...l'intégration de la pensée dans le
488 corps. C'est-à-dire je n'étais plus dans une sphère où je me prenais la tête. J'avais la
489 possibilité d'intégrer ça dans le corps.

490 *C'est-à-dire ?*

491 De faire descendre. C'était une pensée, j'appartiens à l'univers et je suis moi dans cet
492 univers. Ça me permet, je suis moi dans cet univers, de me poser dans, dans la partie
493 thoracique, dans le cœur, dans le cœur. De m'accepter... c'était le début de mon
494 acceptation de moi telle que j'étais

495 *En commençant aussi... Tu montres ton cœur, en sentant ce qui se passait dans ton*
496 *corps...*

497 Voilà.

498 *Donc ça fait comme, tu me dis si c'est pas ça, tu sens le MI à l'intérieur de toi, cette*
499 *autonomie en toi, tu sens ce mouvement qui t'anime, et ça te donne accès à une pensée qui*
500 *te dit j'ai une singularité, il y a une universalité, on est tous mus, animés par cette vie,*
501 *mais chacun à sa façon, et du coup, après, tu réintègres ça, tu fais une boucle, et tu dis, je*
502 *peux donc me poser dans mon corps, dans mon cœur, et du coup, à partir de ce moment là*
503 *tu as accordé plus... est ce que ça a changé ta façon d'accorder de l'importance à tes*
504 *sensations, à tes perceptions, est-ce que ça a changé ?...*

505 Ça m'a, ça m'a... ça m'a remis dans un équilibre entre... ça fait une espèce de réactivation
506 entre...avoir... là je me suis positionnée dans l'univers, là je savais bien où j'étais, qui
507 j'étais, et, les sensations du corps, de mon corps, qui étaient fortes, qui me renforçaient
508 dans mon identité, l'idée, l'idée de moi que j'ai, que j'avais.

509 *Ça te renforçait dans ton identité...*

510 Voilà. Si tu veux, il y a cette espèce de MI qui est parti du mouvement autonome du
511 corps, qui a fait surgir une pensée, d'universalité, de globalité, et qui est revenu ; ça fait un
512 mouvement de réciprocité. Et qui s'est re-matérialisée, re-manifestée corporellement.

513 *Corporellement. Et là ça te permet de ressentir, comme tu dis, de ressentir ton identité ?*

514 Alors ça m'a fait prendre conscience aussi que... effectivement je faisais des trucs
515 qu'étaient... qui pouvaient paraître bizarres, répréhensibles ou je sais pas quoi, et j'avais
516 encore cet auto-jugement de dire mais oui, je vis dans une société, je ne dois pas me faire
517 remarquer comme ça.

518 *Donc du coup, tu veux dire que ça a changé quelque chose par rapport au regard des*
519 *autres, ou à ce que tu te disais ?...*

520 Non, par rapport au regard que j'avais sur moi. Comment j'allais pouvoir assumer ma
521 différence, en même temps assumer ou les quolibets, ou les jugements des autres tout
522 simplement, même si c'était pas forcément négatif mais...la façon dont j'étais perçue à
523 l'extérieur.

524 *Tu pouvais l'assumer et...*

525 J'avais un point d'appui... j'avais toujours cette possibilité de me dire et ben oui mais de
526 toute façon moi je sais que j'ai ça, eux ils le savent peut-être pas.

527 *Voilà, ton repère c'était j'ai cette chose en moi qui me permet de reconnaître mon*
528 *identité...*

529 Voilà.... Mais, tout ça, je ne le communiquais pas à l'extérieur !

530 *Oui, c'est-à-dire ?*

531 Que je gardais mon point de vue pour moi.

532 *Dans un premier temps ?*

533 Ah oui ! Pendant longtemps.

534 *C'est-à-dire, tu pensais ça, mais tu ne pouvais pas encore... dans un premier temps c'était*
535 *interne ? Une évolution interne qui n'était pas partageable et qui ne changeait pas encore*
536 *la relation avec l'autre ?*

537 J'avais peur que ça la change.

538 *Tu avais peur que ça la change ?*

539 Et ben oui, bien sûr.

540 *Tu gardais ça pour toi, et puis qu'est-ce qui s'est passé ?*

541 Je pense que j'ai eu une phase où je me suis cultivé une certaine solitude qui me faisait
542 très, très plaisir....ouais...il y avait 2 France. Celle qui était joviale, accueillante, toujours
543 prête à rendre service, tout ce que tu veux c'était, voilà, ça faisait partie d'un moment où

544 je me disais « tu peux pas rester toute seule non plus, on n'est pas fait pour ça, quoi. » Et
545 là ça passait dans une phase beaucoup plus insouciante.

546 *Plus insouciant que l'avant ?*

547 Non, plus insouciant que la part que je m'octroyais à moi.

548 *Que quand tu étais de toi à toi, avec toi-même ?*

549 Là je lâchais quelque chose, là. Je lâchais la volonté, c'était plus de la volonté, c'était juste
550 de, pffft, de relationnel séduction, ou...amitié, ou, c'est un système de séduction aussi.

551 *Tu veux dire que c'était plus léger qu'avant ta rencontre avec le MI ?*

552 Ouais, ouais...

553 *Comme si d'un côté tu avais ton rapport à toi qui se renforçait, qui se transformait, et d'un*
554 *autre côté tes rapports aux autres s'allégeaient ?*

555 Ouais, ouais. Et je les écoutais beaucoup moins du coup.

556 *Tu les écoutais moins, il y avait une distance, dans un premier temps, il y a eu une distance,*
557 *parce que de toi à toi, c'était comme si...*

558 Voilà. Ça s'imposait.

559 *Et en même temps tu cultivais ton rapport à toi pendant ce temps là...*

560 Voilà. Voilà. Et c'est là je pense, où j'ai eu toute cette période de plus grand conflit... parce
561 que je sentais que c'était pas ajusté, d'être autant dans ce rapport à moi, et si peu dans le
562 rapport à l'autre... mais dans le rapport à l'autre pas dans ce qu'il était, dans le rapport à
563 l'autre pour les échanges... mais... je sais très bien que si on m'avait demandé ce que la
564 personne pensait, ce qui la motivait profondément, j'aurais été incapable de le redonner. Je
565 restais sur des faits ou sur des choses plus superficielles dans la relation à cette personne. Si
566 elle me donnait une information qui était une petite problématique pour elle ou une grosse ou
567 je sais pas quoi...ça me passait au-dessus.

568 *Et en même temps tu dis que ça te mettait en conflit.*

569 Ça me mettait en conflit avec moi parce que ça c'était, ça se faisait dans l'instantané, et quand
570 je rentrais chez moi, que la relation n'avait plus lieu, je me disais mince, mais, qu'est ce,

571 qu'est ce qu'elle m'a dit ? Mais qu'est ce qu'elle m'a dit, qu'est ce que j'ai retenu, j'ai parlé
572 que de moi, quoi ! Tu vois ! Et ça, ça me perturbait parce que dans mon for intérieur je sentais
573 que je pouvais faire beaucoup mieux que ça, quoi. Tu vois l'auto-jugement et c'était une
574 confrontation qui était quand même très porteuse, parce que justement dans la confrontation il
575 y avait un questionnement qui se faisait, il y avait 'la prochaine fois il faudra faire un peu plus
576 attention, aborder la chose différemment, ou la personne différemment, ou un évènement'...

577 *Et comment ça a évolué, comment est-ce que... tu as utilisé les outils, tu as... comment ça a*
578 *évolué, cette chose là ?*

579 Déjà dans mon rapport à moi je me suis rendue compte que... j'avais fait des fausses routes
580 parce que si j'avais demandé de l'aide ou si je m'étais préparée à recevoir de l'aide, j'en
581 aurais sûrement trouvé. Et différente que d'aller me faire passer par la chirurgie pour plein de
582 trucs. Ça, ça a été une prise de conscience énorme quand j'ai commencé à prendre mon stylo
583 et noter toutes les opérations que j'avais eues, je me suis dit pétard, c'est de
584 l'automutilation tout ça ! Le MI là dedans il a été complètement euh... Il existait pas. Je le
585 connaissais pas, d'accord, mais... le corps médical il le connaît pas non plus...

586 *Ça c'était avant le MI ? Ces opérations, ces prises de conscience ?*

587 Ça c'était, c'était... si tu veux, j'ai eu à faire un récapitulatif au moment où j'ai changé de
588 médecin généraliste, je crois.

589 *Tu étais déjà en lien avec le MI ?*

590 Non, non, ça c'était avant. Et là j'ai fait, j'ai noté les fausses couches, les opérations, tout,
591 tout, et je me suis dit pétard, mon corps il a été charcuté, quoi. Et comment ça se fait ?... et
592 quand j'ai connu le MI, j'ai repensé à toutes ces opérations que j'ai eues, je me suis dit
593 mais... si tu veux ça m'a dérangée quelque part, ça m'aurait foutu les larmes aux yeux parce
594 que je me suis dit « mais c'est pas possible, quoi, il y avait un autre chemin, il y avait un autre
595 chemin ! » et bon j'avais peut être plus les douleurs physiques mais...mentalement ça
596 m'avait fichu un coup, psychologiquement ça m'avait fichu un coup... de me rendre compte
597 que ...j'aurais pu être plus douce avec moi, oui, j'avais des difficultés de fonctionnement
598 mais... j'avais supporté de la douleur, mais cette prise de conscience ça m'a mise mal à l'aise,
599 mise très mal à l'aise. Et puis après je me suis dit, oui, c'est fait, quoi, on peut pas changer,
600 c'est fait, c'est comme ça, maintenant il va falloir gérer ça autrement. Là je me suis dit, bon,
601 ça fait partie de toi aussi, ça t'appartient. Accepter...

602 *Qu' il y avait une période de ta vie où tu avais fonctionné d'une certaine façon et que tu*
603 *aurais pu fonctionner autrement si tu avais su ça... Je voudrais juste revenir dans ce que tu*
604 *disais par rapport à la relation aux autres et tout, à partir de quel moment, entre le moment*
605 *où tu as rencontré le MI et maintenant, à partir de quel moment ta relation aux autres s'est*
606 *transformée... à peu près. Parce que tu dis, au début tu avais ce conflit, au début tu avais ton*
607 *MI qui était à l'intérieur de toi, c'était bien, mais tu gardais pour toi, et tu avais des relations*
608 *superficielles avec les autres, si j'ai bien entendu...*

609 Oui, oui, oui, c'est tout à fait ça.

610 *Qu'est-ce qui s'est passé, comment tu t'es rendue compte à moment donné que quelque chose*
611 *se transformait, qu'il n'y avait plus toi avec ton MI et puis les autres, et que quelque chose*
612 *changeait dans la relation*

613 Il a fallu que je me récupère... je crois que ce sont les années d'AMS où ça a commencé à
614 changer.

615 *Quand tu as fait la formation d'AMS ?*

616 Oui, parce que là je ne suis pas forcément rentrée en relation de parole avec les gens qui
617 étaient autour de nous, mais j'avais changé d'écoute.

618 *D'accord. Tu avais changé d'écoute, c'est-à-dire que ?*

619 C'est-à-dire que, je... celle là, elle m'a parlé de ça, ça la touche...

620 *Tu entendais ce que disaient les autres ?*

621 J'entendais ce que disaient les autres d'une autre façon. Enfin j'entendais ce qu'ils disaient,
622 voilà, tout simplement, hein. Sans faire de comparaison avec ce que moi j'aurais pu... parce
623 que je me souviens très bien, j'avais des, de la facilité, je fais encore très attention à ça, ça
624 m'arrive encore de temps en temps, de chopper un mot exprimé par l'autre, de me
625 l'interpréter à ma façon, et je coupais la parole, et je disais ah oui, c'est ça que tu sens ! Non,
626 non, pas du tout ! Mince alors ! Tu vois ? Et donc là ça commençait à me, à m'interpeler
627 sérieusement en me disant attention, là tu retombes dans quelque chose qui ne t'appartient
628 pas, parce que ça, ça ne t'appartient pas ce qu'elle te dit, et ce qu'elle te dit elle, c'est pas ce
629 que tu penses toi ! Et je me souviens que quand on avait étudié le conflit, où M. nous avait

630 demandé dans quel secteur de votre vie vous êtes le plus en conflit, elle avait pas fini de poser
631 la question, c'était sorti : MOI ! ça m'a envahi ce truc !

632 *Toi, de toi à toi...*

633 La réponse a été MOI ! C'est moi, je suis en conflit avec moi ! C'était gros comme... ça m'a
634 envahie ! Je me suis dit ben mince ! Alors là j'ai pas eu à réfléchir à la question, ça a été
635 instantané et...et puissant, quoi.

636 *Et par exemple dans les différents outils de la méthode, est-ce que tu t'en es servi pour,*
637 *justement, quand tu prends conscience par exemple que le conflit c'est toi, ou d'autres prises*
638 *de conscience que tu as faites, est-ce que tu as eu l'idée d'utiliser des outils de la méthode*
639 *pour t'aider à avancer, soit l'introspection, la gestuelle, la thérapie manuelle, l'écriture...*

640 Relater mes sensations...

641 *La description ?*

642 Ouais, ouais, décrire mes sensations. Description des sensations sans forcément aller jusqu'à
643 qu'est-ce qui se passe après...

644 *Pas forcément les 7 étapes ?*

645 Voilà. Pas forcément les 7 étapes. Mais au moins là... celle là, la prise de conscience, elle
646 était même avant la description. J'ai eu le MOI qui est arrivé comme ça, ça va, j'avais pris
647 conscience et puis après, il y a eu un grand coup de chaud, et cette espèce de plein qui s'est
648 fait en moi, de... quand j'ai posé le mot dessus, ça m'a ré-aspiré dedans, pff...cette espèce de
649 va et vient, c'était une confrontation très forte, très, très forte

650 *Donc une évidence qui est arrivée...*

651 Voilà

652 *Qui a émergé...*

653 Qui a émergé, donc la prise de conscience s'est faite avant que j'ai pu décrire ce qui s'est
654 passé. C'était un phénomène un peu inverse mais j'en ai eu 2 ou 3 comme ça. Et...et donc
655 comme là, la première chose ça a été de respirer, de me poser dans ma respiration, de
656 descendre dans mon bassin, de m'asseoir sur cette révélation. Donc voilà. Quand je te disais

657 que ce premier mv't de sentir ma verticalité comme ça, c'est le premier que je vais re-pratiquer
658 dans des cas comme ça.

659 *Voilà, quand tu as quelque chose comme ça qui se passe, donc...*

660 D'abord je me pose, je respire, je respire, je m'assieds, je me pose et je respire. Si
661 l'introspection vient, elle vient. Je la cherche pas, je l'ai jamais cherchée, des fois ça me
662 prend, je suis en train de prendre mon petit déjeuner, je sens, c'est le moment, toc. Ça
663 refroidit, j'm'en fiche, c'est le moment. Voilà.

664 *Ça, c'est vraiment dans l'instantané.*

665 J'arrive à sentir, donc ça je respecte totalement. Là je sais que j'ai une réponse à donner qui
666 est ne rien faire. De me glisser dans cette autonomie du MI. Ça calme, ça me calme, ça me
667 permet de formuler aussi ce qui s'est passé pendant ce moment là. Alors je reprends mon
668 papier et mon stylo, pareil...et là je laisse courir. Y'a les sensations, y'a une interprétation de
669 pensée qui vient, je la note aussi, et puis...voilà, et puis des fois c'est aussi le stylo qui reste
670 en suspens, et puis, si par association d'idées y'a quelque chose qui vient, des fois ça
671 déclenche une perception corporelle. D'autres fois pas, voilà. Et j'ai beaucoup continué ça.
672 Toute cette année de perturbation j'ai pratiquement rien écrit, par contre. Je suis restée
673 beaucoup plus en relation avec le MI. J'ai fait une écoute interne sans l'exprimer. Sans la faire
674 sortir...pourtant je savais que ça se voyait.

675 *Comment ça ?*

676 Je sentais que je n'étais pas perçue de la même façon par les autres. Mais je n'étais pas prête à
677 en parler. Y'avait encore... C'était pas fini de se faire dans moi pour que je puisse en parler.

678 *Qu'est-ce qui n'était pas fini de se faire en toi ?*

679 Ben ce...euh...ce calme, cette tranquillité, cette reconnaissance de ... voilà. J'ai fait ça, puis
680 ça. Ça j'aime pas trop, mais ça m'a permis de voir ça, mais c'est moi quand même. C.à.d. que
681 le jugement devenait cool, il devenait pas jugement, il devenait constat.

682 *D'accord. Donc cette année là dont tu parles c'était un peu une année de bilan, et pendant
683 cette année de bilan, ce qui était du jugement avant est devenu...*

684 Plus des constats et...ça m'a permis de rentrer dans une acceptation

685 *Acceptation ?*

686 De moi, de moi. De mes pensées, de ma façon de vivre et d'être maintenant, voilà. Il y a
687 encore des moments où je me prends en flagrant délit de, entre guillemets, d'erreur, de retour
688 à un comportement qui, voilà, que je sais avoir pu transformer, y'a des petites brides, comme
689 ça qui restent (rire).

690 *Et tu le sais comment, tu as des repères internes, des sensations, des pensées, comment ça se*
691 *passé ? comment tu sais que c'est une erreur ?*

692 Oui, oui, c'est une espèce de clignotant thermique, là. C'est un coup de chaud, c'est un coup
693 de chaud, et ce coup de chaud, ça pourrait passer comme ça. C'est un coup de chaud qui me
694 dit, attention, attention, t'as pas fait attention.

695 *Et du coup, quand tu as ce coup de chaud ?*

696 Alors là je fais attention, j'écoute, là, j'écoute, je m'écoute.

697 *Tu écoutes quoi ?*

698 J'écoute, je m'écoute. Je me pose, paf, je me repose, j'arrête tout, je me pose, et puis je
699 regarde comment ça évolue. Alors soit ce coup de chaud il s'atténue et ok, c'est bon, voilà. Et
700 puis vient ce qui vient, j'analyse un peu pourquoi, qu'est-ce que j'ai fait, pourquoi ça réagit si
701 violemment, peut-être, parce que c'est relativement violent. Donc... attends, il faut pas que je
702 me mette dans un truc... donc...là je me suis laissée emballée, donc qu'est-ce qui fait que je
703 me suis laissée emballer ? C'est que...j'ai perdu la lenteur... c'est que...j'ai effacé l'autre
704 peut-être, parce que dans ce qu'il m'a dit, pff, j'ai, voilà, j'ai pas écouté, j'ai pas écouté, voilà,
705 et après je me dis, oui, donc la première chose pour récupérer c'est que je me pose. Donc je
706 me pose, je respire, et puis je re-rentre dans, voilà...et quand la chaleur est partie je sais que
707 j'ai retrouvé la lenteur. Je me reconnecte à la lenteur. C'est que je suis sortie de la lenteur,
708 voilà.

709 *C'est un critère pour toi la lenteur ?*

710 Oui, oui. Et c'est ce côté coup de chaud qui est la sonnette d'alarme. Et chaque fois quand je
711 refais le chemin dans l'autre sens, je reviens sur le fait t'es sortie de la lenteur ; et ce qui m'a
712 fait sortir de la lenteur c'est je suis sortie de mon attention.

713 *Ton attention a changé ?*

714 Oui, l'attention c'est pareil, elle a pris la poudre d'escampette quoi, elle s'est...et mon
715 attention à moi, là je sais que je fais ce mouvement avec les mains, je me sens assise, c'est
716 permanent je me ramène...

717 *Tu ramènes ton attention à ta perception...*

718 Voilà

719 *A ce que tu ressens...*

720 Oui. Moi je sais que si je veux m'exprimer lentement, c'est pas une décision volontaire, c'est
721 un accordage avec comment je me ressens...et là je me félicite ! (rire) je suis fière de moi,
722 parce que, je me dis voilà, maintenant t'arrive à faire, aller trop vite dans ce chemin là, mais
723 quand je fais le chemin à l'envers je le refais dans la lenteur, donc je me le ré-approprie. Ce
724 qui m'a échappé, je me le ré-approprie. Et ça c'est vachement goûteux. Et c'est là que je me
725 félicite (rire)...

726 *Accorder de la valeur à ce qu'on est, à ce qu'on vit, hein...*

727 Et alors ça me fait rentrer dans une bonne humeur. Maintenant je me sens presque, c'est pas
728 un parti pris mais c'est un constat aussi, c'est que je suis de bonne humeur ! J'ai aucune
729 raison de ne pas être de bonne humeur en fait !

730 *Ça a changé ton humeur de fond ?*

731 Oui, oui, oui, je me sens de bonne humeur...Il y a un truc sur la route qui me contrarie, on va
732 gérer, quoi.

733 *Prise de recul par rapport...*

734 Voilà, la distance. Ça m'appartient pas, mais je suis mêlée à ça, bon ben ma place, je me
735 resitue.

736 *Tu te resitues dans le contexte et puis...*

737 Oui, oui.

738 *Encore une histoire de te situer...*

739 Oui. Et ce côté, je dirais, pas euphorisant, mais ce côté de bonne humeur, de bon gré, je le fais
740 de bon gré ! Voilà, c'est ça.

741 *Ça fait partie de toi maintenant...*

742 Oui, oui. Et alors c'est beaucoup plus, c'est peut-être pas beaucoup plus facile, mais c'est
743 beaucoup plus simple ! Beaucoup plus simple ! Ce qui est simple c'est de, de ne plus tomber
744 dans des confrontations complètement inutiles. Et ça, ça c'est, c'est récent ça, c'est depuis le
745 début de l'année. C'est me rendre compte que de faire les choses de bon gré, entendre des
746 informations qui sont catastrophiques partout, pff... oui, mais qu'est-ce qui me concerne là
747 dedans en fait ? Qu'est ce qui me concerne là dedans ? De me morfondre ? Non, ça va rien
748 aider, ça va rien faire ! De remettre de l'huile sur le feu, ça sert à rien.

749 *Est-ce que ça te donne un sentiment d'être plus autonome...*

750 J'allais y venir. Oui, ça complètement. Et...et ça j'ai pris conscience de ça, tu vois, il y a 3, 4
751 mois, c'est... je me suis installée dans une bonne humeur qui fait que ... c'est pas que je suis
752 pas touchée par ce qui se passe, mais ça a plus le même impact. Ça a plus le même impact.
753 C'est...c'est important... mais je vais pas essayer de trouver la solution moi toute seule, quoi.
754 Mon autonomie elle est là. Elle est de pas m'investir dans des trucs perdus, des causes
755 perdues, par exemple...

756 *Ne pas t'investir dans des causes perdues...*

757 Ce qui me sert, c'est de respecter le regard que je peux poser par rapport à ça, justement, et
758 puis de me dire, est-ce que je suis toujours d'accord avec moi ?

759 *Voilà, en lien...donc quand il y a un évènement extérieur, ce qui te permet de garder cette*
760 *autonomie, c'est de rester en lien avec toi, ce que tu ressens à l'intérieur, c'est ça qui te*
761 *donne...*

762 Si tu veux, j'arrive à voir que dans ce lien, il y a quelque chose qui me sépare, mais il y a
763 quelque chose qui me relie, et que c'est la partie reliante qui est à... respecter, à ...maintenir,
764 à...c'est ça qui est nourrissant, c'est pas ce qui sépare, c'est pas tout ce qu'on veut essayer...
765 j'ai plus envie de prendre parti, en fait. Je prends parti pour ce qui me fait du bien et pour... et
766 je me dis ce qui me fait du bien, ça doit pouvoir faire du bien aux autres ! Ce qui va me faire
767 du mal, ça va pas faire du bien aux autres non plus. Donc voilà, je me positionne là dedans, et
768 ça, ça me met de bonne humeur aussi.

769 *Et j'entends à la fois du lien et il y a une séparation...*

770 Voilà.

771 *Avec le fait de se situer aussi ?...*

772 Je prends plus tout de plein fouet. Je fais la part des choses et...alors pour revenir à mon
773 histoire de volonté, je vais peut-être délibérément avoir de volonté de ne prendre que ce qui
774 est bon, quoi.

775 *Qu'est-ce que ça change, est-ce que ça change ta nature de volonté ? Par rapport à celle que*
776 *tu avais, qu'est-ce qui change dans cette nature de volonté ?*

777 C'est beaucoup plus léger ! Beaucoup plus léger. Mentalement c'est pas une prise de tête. Ça
778 se passe pas là, ça se passe pas au niveau de la tête. Ça se passe au niveau du cœur, ça se
779 passe au niveau du, voilà, je suis d'accord avec ce que je pense, je ressens ce que je pense, je
780 pense, voilà, c'est réuni.

781 *C'est plus global...*

782 C'est plus global.

783 *C'est plus la tête qui décide et puis j'y vais...*

784 Non, c'est plus la tête qui bazarde une idée, et qui dit au corps qu'est-ce que tu en penses,
785 non, c'est plus séparé comme ça.

786 *Donc tes actions, au niveau de tes actions, c'est plus léger aussi ?*

787 C'est plus léger, c'est plus léger, parce que j'y vais moins à l'emporte pièce, j'y vais moins
788 boute en train, ou coup par coup, et je ne perds pas la lenteur, tu comprends, c'est ça.

789 *C'est ton repère la lenteur, ton grand repère interne...*

790 Oui. Ce n'est pas... c'est vraiment le ressenti de la lenteur, c'est vraiment un ressenti très
791 profond, et que là j'avais complètement perdu du coup avec toute cette histoire de... je me
792 sentais plus habitée par ça !

793 *Et justement, par rapport aux outils de la méthode, est-ce que tu as... donc tu as des repères,*
794 *donc tu as eu à moment donné l'écriture comme outil, tu parles des introspections, est-ce que*
795 *tu t'es fixé des règles, est-ce que tu sais trouver tes ressources, est-ce que ce sont des choses*
796 *régulières ou pas, est-ce que tu le fais quand tu sens que tu en a besoin, est-ce que tu as, je*

797 *sais pas, il y a des gens qui méditent tous les jours, ou d'autres qui font des introspections*
798 *régulièrement, d'autres qui font du mouvement, est-ce que toi tu as un fil conducteur même*
799 *très lâche, comment tu fonctionnes ?*

800 Non, je n'ai pas de régularité...je me ménage des moments pour moi. C.à.d. soit je prends un
801 bouquin, pour me poser. Si je vois que je ne rentre pas dans le bouquin, je pose le bouquin,
802 puis je laisse venir ce qui vient. Alors des fois c'est, ah, je téléphonerai bien à un tel, bon je
803 téléphone. Ah, elle est loin, je lui enverrais bien un message. Ok. Là j'ai un besoin de
804 connexion. C'est là que je me rends compte en te le disant maintenant, j'ai pas un besoin de
805 connexion avec quelqu'un d'autre que moi parce que je suis déjà très bien avec moi. Donc il y
806 a des actions comme ça qui se font ... voilà, et puis de temps en temps je fais du mouvement,
807 ou je pars me promener, parce que j'ai besoin de me reconnecter avec mon corps, voilà, donc
808 là, d'être assis, d'être bien avec moi ça me suffit pas, il faut que j'entre en mouvement. Donc
809 le MI ne me suffit pas, il faut un mouvement corporel qui s'additionne à ça. J'ai des
810 mouvements de gym sensorielle que j'aime bien, que j'aime bien faire, 2, 3 enchaînements
811 que j'aime bien faire, voilà, et puis quand je sens que ça va tout seul, bien je les fait en libre,
812 c'est pas compliqué ; j'ai pas de programme.

813 *Tu n'as pas de programme fixe, et c'est en fonction de ce dont tu as besoin au moment...*

814 Et ça va être...

815 *Des outils de la méthode ou autre chose. Tu n'as pas de dépendance particulière...*

816 Non. Et c'est là que je constate que le système me pesait et que maintenant je suis rentrée
817 dans : si j'ai soif je vais boire, et là...voilà. Et si j'ai faim je mange, et si j'ai besoin de ça je
818 prends ça. Je ne prends pas ça comme quelque chose à quoi je suis soumise. Voilà. Quelque
819 chose à laquelle je suis soumise.

820 *Ni les outils, ni le MI lui-même.*

821 Cette soumission que je me trimballe depuis des dizaines d'années, là elle est vraiment en
822 train de se tirer... et s'il y avait comme les dessins d'enfant avec les chiffres à relier, j'ai cette
823 notion de soumission qu'est plus du tout pesante, donc le terme soumission je sais pas s'il
824 m'est juste... non, c'est une acceptation, c'est pas de la soumission.

825 *L'acceptation de quoi ?*

826 De moi, comment je fonctionne, là où j'en suis arrivée et de comment j'utilise ce qui est à ma
827 disposition, et tu vois c'est, par rapport à cette intériorité en mouvement, ça s'est
828 accordé...c'est bien, c'est bon pour moi, c'est bien. C'est ça, c'est ça, c'est ça qu'il faut
829 suivre, c'est ça que ça me dit dedans.

830 *C'est ça que ça te dit dedans. Donc tu dirais que c'est une acceptation que c'est ça qui est*
831 *bon pour toi et t'as pas le sentiment d'être soumise à cette chose là...*

832 Non. Ça non plus. C'est une invitation. Ce n'est pas obéir à quelque chose. C'est ressentir et
833 se laisser inviter par, et c'est glisser dedans.

834 *D'accord.*

835 Y'a des moments où je sais que j'ai besoin d'un traitement, par exemple. Alors... je vérifie
836 que j'ai besoin d'un traitement, quand même. C'est-à-dire ça fait toujours du bien, j'ai
837 toujours envie d'en avoir et tout, mais je me dis oui, ok est-ce que c'est vraiment ça ? Est-ce
838 que c'est vraiment ça ? Est-ce que... t'as besoin d'aide. Est-ce que t'as besoin d'aide ? Et si
839 j'ai ce besoin d'aide qui est confirmé, ok, je prends rendez-vous. Si c'est pas ça, je sais pas
840 comment ça se dit, mais c'est pas ça. Ça ne me met pas dans un inconfort. Si c'était : oui t'as
841 besoin d'aide, mais je ne veux pas y aller, alors là je retombe dans ma problématique
842 habituelle, et pourquoi, et bon...c'est nocif, ça, c'est complètement nocif, ça m'apporte rien.
843 Et ça je le sais. Et il y a d'autres moments où c'est...rentrer dans une discussion d'un point de
844 vue, un truc qui m'est venu, et oh, ben, tiens, il faut que j'en parle avec quelqu'un. Tout ça,
845 c'est constructif, c'est constructif ; alors ce que je... l'autre jour ça m'est revenu, j'étais en
846 vacances, il y avait un gars qui était pénible et je me suis dit attention, attention... tu restes en
847 duo, tu te mets pas en situation de duel, surtout pas, tu restes en duo. Et je me suis souvenue
848 que j'avais fait cette promesse devant 30 personnes, et voilà, tu vois, il y a des moments
849 comme ça où j'ai des flashes, où le groupe m'a soutenue, m'a aidée, où il y a eu une relation
850 globale, pas nominative avec quelqu'un d'unique, mais avec un groupe, et un engagement que
851 j'ai pris à un moment donné, faut pas oublier, hein.

852 *Ça te sert de point d'appui ?*

853 Oui, oui, oui, oui, c'est pareil, c'est un peu comme le coup de chaud, c'est moins... ça tape
854 sur un autre plan de relation en fait. Le coup de chaud c'est quand je suis en relation directe
855 avec quelqu'un, là c'est quand je... commence à me frictionner, alors là, la relation, attention,

856 attention. Tu te perds, faut pas te perdre. Et du coup, je prends du recul, physiquement,
857 physiquement.

858 *Tu prends du recul...*

859 Je remets la distance. Je sens que ça va être néfaste et physiquement, c'est trop près. Là il
860 faut, il faut se reculer, donc je m'en vais, je prends de la distance, ou même je pose : j'arrête
861 là. Là je suis plus d'accord, j'arrête...

862 *Je vais rebondir là-dessus. Comment sens-tu qu'a changé ton rapport à l'espace, là tu parles*
863 *de distance, l'espace en général, soit l'espace relationnel, soit les espaces où tu habites, et*
864 *ton rapport au temps. Comment ça a évolué ?*

865 Je me sens pas pressée de faire les choses... par rapport au présent, donc, je goûte beaucoup
866 plus... je sais que quand j'ai une idée qui passe, si elle commence à revenir ça va pas être bon
867 pour ce qui se passe au présent. Ça va me mettre dans un endroit du temps qu'est pas
868 maintenant. Donc ça j'arrive à le repérer aussi.... Et encore un coup, c'est que je ne suis pas
869 synchrone avec le mouvement autonome, c'est que je suis sortie de la lenteur. C'est, c'est...
870 la lenteur c'est un espace pour moi. Ça a un rapport au temps, mais c'est un espace de... c'est
871 quoi cet espace ? C'est là où je suis moi, quoi.

872 *Quand tu dis c'est là où je suis moi, la lenteur est un espace où tu te situes aussi ?*

873 Ah oui, oui, tout à fait. Et qui me permet... voilà, si je suis dans ma lenteur interne, j'ai la
874 perméabilité avec ce qui se passe à l'extérieur. Et du coup, mon rapport au temps il pfff...
875 comment je vais le dire. Il est évident mais ça veut rien dire... il est... c'est un point d'appui
876 exactement comme... voilà, c'est là, c'est présent, c'est un présent qu'est présent, qu'est
877 sensiblement présent. Je ne sais pas comment dire ça... C'est pas vraiment palpable, mais
878 c'est là quand même, quoi ! Le temps c'est une notion, mais c'est un ressenti, le temps. Pour
879 moi c'est quelque chose de... là c'est pareil. C'est là où je suis, c'est là où je suis ! Là où je
880 suis. Le temps est la lenteur, mais le temps est un espace.

881 *Le temps est un espace en même temps pour toi. C'est comme si le temps et l'espace n'étaient*
882 *plus séparés ?*

883 Ils se définissent l'un par l'autre...

884 *Quand tu ressens cette lenteur là ?*

885 Ah oui, oui, oui. Et là, pff, là ça me prend des pieds à la tête, là, de dire ça. C'est vraiment,
886 c'est... ils se façonnent l'un l'autre, et moi je suis dedans. Je suis dans ça. Et si ça se déplace,
887 je vais avec. C'est comme quand tu me traites et que tu me relies les organes entre eux, c'est à
888 la fois un espace qui bouge, et c'est une lenteur, c'est moi, et c'est pas moi, c'est tout en
889 même temps.

890 *C'est toi et c'est pas toi ?*

891 Ben c'est moi et c'est pas moi ! Enfin c'est pas moi... c'est plus que moi !

892 *C'est plus que le moi quotidien ?*

893 C'est plus que le moi physiologique, c'est plus que le moi corporel, c'est plus que le moi qui
894 pense, c'est... ça m'appartient pas complètement, ça m'est donné, ça a une part extérieure à
895 moi. Et l'espace, le temps que je sens c'est ça. Ça m'englobe, ça vient de l'extérieur, mais
896 c'est aussi dedans.

897 *A la fois dehors, dedans, ça vient de l'extérieur mais ça vient aussi dedans, c'est toi et en*
898 *même temps...*

899 Et c'est aussi vivant dedans que dehors. Et... c'est un point d'appui, c'est un rendez-vous,
900 c'est un contact que j'adore avoir. Ça contribue à ma bonne humeur. Tu vois, ça fait partie de
901 tous ces nouveaux ingrédients qui sont nourrissants et qui sont apaisants. Apaisants, apaisants.
902 Parce que là je me rends compte que pff...chercher la paix c'est un très beau programme,
903 mais moi j'ai été surprise de trouver la paix dans ces notions là.

904 *La paix qui se donne comme ça dans ces moments là ?*

905 Oui. Et puis qui fait pas partie des critères qu'on nous a inculqués, qui sont d'autre nature.

906 *Une autre nature de paix ?*

907 C'est... je m'étonne de faire des constats comme ça, je m'étonne. Ça m'étonne parce que
908 c'est profond, c'est fort, c'est puissant ! C'est tellement réconfortant ! D'un autre côté, ben
909 j'ai ramé pour arriver là, quoi ! Là, je ne dis peut-être pas forcément que c'est plus facile,
910 mais qu'est-ce que ça simplifie la vie, tu vois ! Et ça me donne qu'envie de sourire. C'est
911 pfff... ouf, quoi ! Et ben, même si j'ai la nostalgie de l'ailleurs, je ne suis pas pressée du tout,
912 tu vois. Ça représente aussi ça.

913 *C'est quoi, cette nostalgie de l'ailleurs ?*

914 Si j'ai eu cette sensation que ça me simplifierais les choses, ça peut simplifier les choses
915 quand on est dans des souffrances pas possibles, de passer de l'autre côté et puis de continuer
916 autrement, mais là j'en suis à vraiment goûter ce qui m'est donné maintenant, et oui, bon, la
917 mort ne me pose pas de problème, mais pfff... j'ai pas envie, j'ai pas envie non plus de la
918 réclamer, quoi, tu vois. Ça me repose aussi dans un rapport d'équilibre par rapport à ça plus,
919 plus... ça m'a été donné de voir des gens qui me racontent qu'ils ont eu des NDE et tout, ça
920 me fascine, c'est fascinant, mais pourquoi c'est fascinant ? Mais pourquoi c'est fascinant ?
921 Est-ce que c'est que fascinant, ça me met en rapport avec quoi, cette fascination ?

922 *Est-ce que ce dont tu parles, par exemple, c'est quelque chose qui a changé, tu parles de*
923 *fascination, est-ce que autrefois tu avais une vision de ça et maintenant c'est différent ?*
924 *Comment tu te situes par rapport à ça maintenant ? Est-ce que tu as encore cette*
925 *fascination ?*

926 Alors la fascination elle était de rencontrer des témoignages de ça.

927 *Donc ça te fascinait...*

928 Ça me confortait dans l'idée que j'ai, de ce que c'est que la mort, de... voilà. Si tu veux
929 c'était pour... me... pour me dire que j'étais bien d'accord avec moi. C'était pas une idée
930 farfelue...

931 *Que la mort c'était peut-être être bien, quoi !...*

932 Ça pouvait être bien ! ça pouvait être bien ! Parce qu'on n'arrête pas de nous dire qu'il faut
933 tout faire pour ne pas mourir et ça ne me convient pas comme idée.

934 *Et donc ça te fascinait d'entendre, et ça te confortait dans le fait que la mort ça peut être*
935 *bien...*

936 Voilà, ça confortait et ça fait partie des... des gens qui sont fascinés par la science fiction ou
937 je sais pas quoi... y'en a qui sont fascinés par la fleur qui pousse ou je sais pas quoi, ça faisait
938 partie de mes centres d'intérêt, voilà.

939 *Et maintenant ?*

940 Ça reste, mais avec toute la distance par rapport à ça, tu vois. J'ai pris une distance qui est
941 équilibrée. Je veux dire ça me met dans un équilibre

942 *Entre quoi et quoi ?*

943 Entre... être à l'affut de et... ne pas faire cas de. C.à.d. avoir des témoignages de ça et puis
944 pff... je laisse tout tomber ça n'a pas d'importance. Si ça avait une importance, c'était pas
945 négligeable pour moi !

946 *Qu'est-ce qui fait que ça a moins d'importance ?*

947 Ben j'ai des informations qui viennent mais je les ai pas cherchées.

948 *Est-ce que tu peux le relier, ou pas, au fait que tu as de la bonne humeur aujourd'hui dans ta*
949 *vie ?*

950 Oui.

951 *L'équilibre se fait aussi là-dedans ?*

952 L'équilibre se fait aussi là dedans. Alors je vais essayer de définir cette bonne humeur,
953 c'est... ne pas chercher à analyser tout, cette espèce de truc de poupée gigogne quand il y a un
954 truc qui arrive, aller chercher derrière... Cette bonne humeur c'est vraiment ça ; le calme, et je
955 prends ce qui vient et je cherche plus à aller vers les informations. C'est en lien, je ne vais pas
956 chercher les informations, je ne vais pas les chercher. J'ai toujours les mêmes centres
957 d'intérêt, mais, voilà, je suis libérée de cette quête, de ce grattage là (rires)

958 *De ce besoin...*

959 Voilà. Si je loupe des choses, je loupe des choses, j'ai ce dont j'ai besoin en fait. J'ai plus...
960 et ça je trouve que c'est un gain d'autonomie en ce qui me concerne moi dans les
961 transformations de mes comportements et dans ma façon de faire et d'être quand même bien
962 significatifs de qui je suis maintenant !

963 *Encore quelques petites choses...ah oui, ça c'est important aussi... comment a évolué la*
964 *nature du lien avec tes praticiens, d'une part, et, je vais te poser les 2 en même temps, et puis*
965 *tu verras comment tu t'articules, et puis également dans toute cette évolution que tu as eu par*
966 *rapport au MI, par rapport à l'autonomie du MI, dans ce rapport au praticien il y a le lien*
967 *avec le praticien, et puis il y a aussi ce que tu as pu observer des praticiens, des enseignants*

968 *que tu as eu dans la méthode, puisque tu as eu plusieurs enseignants. Donc voilà il y a 2*
969 *questions en une, en fait je t'en pose 2 en une, je te laisse un peu, un peu voir comment tu*
970 *articules. Par rapport à l'autonomie, à la dépendance, aux modèles, aux réticences, aux*
971 *rejets, tout...*

972 Alors tu vois là ce qui me gêne c'est que je vais être obligée de poser des jugements, je me
973 sens obligée de poser des jugements, ça me convient pas bien mais...

974 *Est-ce que tu fais une différence entre jugement et critique ?*

975 Voilà. C'est ce que je vais te dire. Donc et là ça va pas être un jugement ça va être des faits.
976 Voilà. Quand est-ce que j'ai lâché V... Quand je t'ai rencontrée toi en gymnastique
977 sensorielle, donc il y avait V. pour les traitements individuels, il y avait toi pour le la gestuelle
978 apprendre la gym sensorielle, apprendre le rapport au groupe, donc ce que vous m'avez
979 apporté l'une et l'autre c'était complètement différent, très complémentaire bien sûr, mais
980 complètement différent... Quand c'est devenu pour moi, quand j'ai pris conscience que j'avais
981 besoin de tout, et que j'allais mieux dans ma réintégration corporelle après les traitements
982 individuels, j'ai eu cet élan de dire bon moi ça suffit, je vais d'avantage vers les autres. Donc
983 j'avais beaucoup, beaucoup de plaisir à venir aux cours de gym, et puis à apprendre à ressentir
984 ce que ressentais les autres puisque j'avais eu, avec F.M., j'avais eu aussi cette chose là,
985 c'était... : il n'y a pas de relation superficielle, je veux dire c'est pratiquement pas possible.
986 Avec cette histoire de consistance de la peau et tout, là j'avais pris conscience qu'on ne
987 pouvait pas traiter les choses de façon anodine, c'était pas juste, ça. Donc quel que soit le
988 rapport qu'on avait les uns avec les autres, fallait faire attention c'était pas n'importe quoi,
989 fallait pas faire n'importe quoi. Après comment fallait faire, pffft... c'était autre chose.

990 *Ça te mettait une pression, tu avais l'impression que c'était une pression, ou pas ?*

991 Cette prise de conscience là ? ... Est-ce que c'était une pression ? Oui, ça avait un certain
992 poids. C'était un peu pesant quand même ! Et pfff... zut alors, tu vois ? (rire)...zut alors,
993 faudra faire attention, quoi. Donc il va falloir encore contrôler quelque chose. C'était encore
994 se remettre dans un contrôle. Bon, et puis il y a quand même des phases où le contrôle, il
995 lâchait...

996 Quelque chose qui m'étonnait avec F. c'est qu'on arrivait le matin tous, on s'asseyait on
997 faisait rien, j'ai compris après que c'était une méditation, elle, elle était dedans et puis voilà.
998 Parce que c'était pas du tout guidé, c'était pas une introspection guidée ni rien, on rentrait, au

999 fur et à mesure qu'on arrivait, la première demi-heure tout le monde se posait et puis c'était
1000 tout. Et un jour j'ai senti, je n'avais rien entendu, la fille avait été super discrète, j'avais rien
1001 entendu, et j'ai senti une présence derrière moi ! Ça, c'est un souvenir que j'ai que j'oublierai
1002 jamais, c'était une sensation de présence qui s'est faite par empathie, bon ça j'ai su après, si tu
1003 veux, et c'était ouff... je suis vraiment pas toute seule, quoi ! Derrière moi, j'avais les yeux
1004 fermés, mais elle était là, à me toucher. Ça a été aussi quelque chose qui s'est développé
1005 après, que j'ai pris comme ça d'emblée, que j'ai pas du tout, que j'ai pas pu...

1006 *C'était une présence... pas de quelqu'un ?*

1007 Si, si ! Cette personne est arrivée et ...et voilà. Et il se trouve que j'avais travaillé avec elle la
1008 veille, mais ça ne m'avait pas fait ça ! Et le lendemain quand elle est arrivée j'ai su que c'était
1009 elle !

1010 *D'accord. Mais on va revenir peut-être plus...au rapport vraiment avec les praticiens, les*
1011 *enseignants... on va plus revenir à ça, tu vois, pour voir...*

1012 Alors en dénominateur commun de tous je vais dire... l'entrée en relation dans la douceur...
1013 dans le respect et dans... comment je pourrais dire ça ?...la disponibilité. Ça vous avez tous
1014 ça. V., F., après N...

1015 *Est-ce que ça t'a appris quelque chose, par exemple ? Est-ce que toi, ça t'a...*

1016 Ça c'est ce que je dis maintenant. C'est le dénominateur de tout le monde dans la méthode.
1017 Ça j'ai commencé à me le formuler en fascia-esthétique. En fascia-esthétique parce que il y
1018 avait aussi des personnes qui venaient aider N. et C., qui pratiquaient à droite et à gauche sur
1019 Genève ou sur le Chablais et tout ça, et... ça c'est vraiment le dénominateur commun. Mais je
1020 ne sais pas si j'en ai eu conscience au moment où ça se faisait.

1021 *Pas tout de suite, tu as eu conscience de ça...*

1022 Non, bien après, bien après. J'ai pris conscience de ça, en fait si, quand, ça je sais. En fascia-
1023 esthétique quand j'ai commencé à être touchée par les autres stagiaires. Et là par contraste ça
1024 m'a sauté aux yeux, ça s'est révélé. Je me suis dit ah oui, ah oui. Il y en a une, j'ai demandé à
1025 ce qu'elle ne me touche plus. C'est là que j'ai vu qu'il y avait ce dénominateur commun chez
1026 tous les praticiens de la méthode. Que j'ai retrouvé après chez M., tous ceux qui étaient plus
1027 en avance que moi... C'est la disponibilité de se sentir accueilli comme ça, sans à priori.

1028 *Tu t'es sentie accueillie ?*

1029 Oui. Ah oui, oui

1030 *Une disponibilité accueillante...*

1031 Oui, oui. Et ça c'est vraiment une notion, fff... quand je me suis débattue ensuite avec :
1032 qu'est-ce que c'est que l'écoute, qu'est-ce que c'est que l'accueil, qu'est-ce que c'est que...la
1033 douceur, hein, qui était mon cheval de bataille à l'époque et...comment je peux rentrer, et
1034 comment elles font, comment ils font...ça vient d'où ? C'est quoi ? Qu'est-ce que c'est qui
1035 me manque et qui fait que j'y arrive pas alors que j'en ai vraiment envie, quoi ! Je sens bien
1036 que j'en ai envie ! Comment il faut faire ? Voilà, c'était : comment il faut faire ?

1037 *C'était comme un modèle et...*

1038 Oui, oui, et c'était j'y arriverai jamais à ce truc là ! Alors je crois que peut-être ça a été le,
1039 le... moteur, la motivation de persévérer dans mon apprentissage.

1040 *De voir que les personnes arrivaient à ça...*

1041 Bon, je ne savais pas si elles avaient ramé pour y arriver, je ne connaissais rien de leur passé,
1042 rien du tout. Ça c'est aussi une réflexion que je me fais : quand on arrive à demander une aide
1043 thérapeutique de n'importe quelle sorte, on dépose tout son passé, tout son passé médical, tout
1044 son passé psychologique, familial, mais on sait rien de l'autre en face !

1045 *Et en tout cas d'avoir perçu ça chez l'autre c'était comme un modèle et...*

1046 Je me suis dit : ils ont dû avoir un parcours plus facile, tu vois, des élucubrations, bien sûr, il
1047 faut trouver une raison, il faut trouver une raison... que la raison ne connaît pas....

1048 *Et maintenant par rapport à cette disponibilité...*

1049 Maintenant, si tu veux, j'ai une reconnaissance infinie vis-à-vis de ça parce que je me dis que
1050 je suis super chanceuse d'avoir rencontré ça, vraiment. Moi si je dois remercier chacune
1051 séparément, c'est ça en premier. C'est de m'avoir écoutée. Avec les mains, avec le cœur, avec
1052 la tête, avec tout de vous. Pour moi, c'était mission impossible, quoi. C'était mission
1053 impossible.

1054 *Et toi, vis-à-vis de toi-même, par rapport à ces modèles qui te paraissaient inaccessibles,*
1055 *comment tu te sens toi ?*

1056 Inaccessibles, je suis pas sûre qu'ils étaient inaccessibles. Vous aviez un statut qui me faisait
1057 envie. C'est pas inaccessible. C'était...tu vas écouter ce qu'elles te disent parce-que elles
1058 savent de quoi elles parlent, quoi.

1059 *Tu faisais confiance à...enfin tu sentais une disponibilité accueillante qui te donnait*
1060 *confiance, du coup tu pouvais écouter... tu fais un lien avec ça...*

1061 Du coup je faisais un lien, je voyais les autres qui patageaient, on était tous en pleine
1062 patage, et je me disais là il y a quelque chose. Là il y a quelque chose, et là, ça il faut y aller,
1063 faut y aller, ça m'appartient pas, c'est pas un contrôle que je peux avoir, je dois me laisser
1064 aller, faut y aller les yeux fermés, y'a rien à comprendre, faut pas chercher à comprendre,
1065 c'est pas le moment, c'est pas le moment de comprendre.

1066 *Tu as fait confiance... ?*

1067 Voilà ! Ah oui. Sans ça je serais partie depuis longtemps. Et...je me souviens d'une fois où je
1068 me suis dit : je n'y comprends rien du tout, mais qu'est-ce que c'est bien ! J'y comprends rien.
1069 Mais je continue. D'abord j'avais pris des engagements. J'ai commencé le stage avec F., les 4
1070 ou 5 de prévu, jamais il ne m'est venu à l'idée de m'arrêter en cours de route. Alors là je te
1071 dirais maintenant, j'avais pas conscience de ça, c'était dedans, et j'avais déjà dû percevoir
1072 qu'il y avait une continuité dans l'histoire. On ne lâche pas un programme comme ça ! Donc
1073 là je dirais, j'avais ce côté laisser rentrer dedans, j'avais pas de contrôle, moi, là-dessus, de
1074 volonté. Je me suis pas dit au premier escarmouche, ça me plaît pas je me tire, non, non.
1075 J'avais pris un engagement, je vais jusqu'au bout. C'était ça. Avec F. ça s'est révélé ça, déjà.
1076 Donc l'évolutivité de ce qui est proposé, que, on gagne quelque chose à chaque fois.

1077 *C'est ce que tu sentais. A chaque fois il y avait un gain...*

1078 Je n'aurais pas été capable de le formuler à l'époque.

1079 *Maintenant tu peux le dire...*

1080 Maintenant je peux le dire.

1081 *Et tu as l'impression que c'est quelque chose qui a joué dans le fait que tu continues ?*

1082 Ah oui, ah oui.

1083 *Avec le recul...*

1084 Avec le recul. J'ai plus eu cette évolutivité avec V., et j'ai arrêté. J'étais arrivée au bout de
1085 quelque chose. Donc là je sais que je me suis dit, fidèle à... c'est pas fidèle à une relation,
1086 c'est fidèle à un processus qui a trouvé son terme.

1087 *Tu as écouté cette voix là. Tu n'as pas, tu n'es pas restée par fidélité à une dépendance ?*

1088 Non. Et ça, je savais pas comment lui dire, en plus. Je savais pas, j'ai pas su, j'ai dit non, je
1089 vais arrêter. J'ai pas donné d'explication parce-que j'avais peur d'être maladroite... faudrait
1090 que j'en discute avec V., je ne me suis jamais expliquée là-dessus... Et puis j'ai vraiment
1091 découvert tout le potentiel du mouvement sensoriel, tout le potentiel de révélation de moi, qui
1092 était là, et que N. nous faisait tellement bien sentir ; elle m'a permis de rentrer là dedans dans
1093 cette sensation, d'approfondir. Enfin le MI c'était plus quelque chose de léger, de difficile à
1094 percevoir, c'était...ça avait une forme, ça avait une consistance, ça avait une présence, ça me
1095 touchait ; et je me suis dit alors là ! J'ai toujours dit, les personnes à qui j'ai parlé, on a
1096 quelqu'un là qui est capable de nous amener à nous rencontrer. Et en fait, je crois que ça a été
1097 ça, ma recherche d'autonomie, là où je suis arrivée aujourd'hui c'était tout ce processus de
1098 rencontre avec moi-même que auparavant je n'avais pas eu parce-que les moyens étaient
1099 différents, quoi. C'était verbal.

1100 *De rencontre avec toi-même j'entends aussi avec le MI, peut-être, d'expression aussi de toi,*
1101 *pas seulement je suis traitée et je me rencontre, pas seulement je fais une introspection, dans*
1102 *ce que j'entends ; la mise en mouvement de toi donnait aussi quelque chose d'épais et de*
1103 *consistant...*

1104 Et puis une autre notion de ce que c'était que la vie, et ma vie. Faire des distinguos entre la
1105 vie et ma vie ! C'est-à-dire que ma vie je la sentais dans moi. C'était plus la vie, France dans
1106 la vie...c'était ma consistance de vie, ma matière vivante, le vivant. C'est-à-dire qu'il y avait
1107 la vie et le vivant. Et le vivant c'était ma vie. Ça j'ai pris conscience de ça avec N. et avec
1108 tous les paramètres du MI ; la première fois où j'ai vu la couleur, j'aurais fait des peintures
1109 avec ce que j'avais dans moi, je suis pas douée du tout, mais pour faire un truc un peu abstrait
1110 comme ça, je suis sûre que j'y serais arrivée, voilà. C'était toutes ces composantes du MI qui
1111 se donnaient, qui se révélaient, qui étaient d'une réalité épaisse, quoi, c'était concret, très
1112 concret. Et ce qui m'étonnait, si tu veux, c'est que moi qui avais fait beaucoup de sport, qui
1113 sentais mon corps, qui me sentais venir la transpiration, qui sentais mes muscles bander, ce
1114 relâcher dans la détente et tout, ça c'était encore plus, quoi.

1115 *C'était une autre façon de te percevoir*

1116 Ah oui, complètement différente.

1117 *Vivant, j'entends le vivant...*

1118 Oui, oui, oui... c'était un échange entre moi et moi, plus qu'entre moi et l'extérieur que le
1119 sport m'amenait. Beaucoup plus. Ça je me souviendrai toujours, ça m'a permis, là, la gym
1120 sensorielle, comme ça, ça m'a permis de fonctionner musculairement différemment. Quand je
1121 suis partie à Madagascar descendre la rivière à la pagaie, hein, je veux dire, je n'étais pas
1122 crispée comme ça sur la pagaie avec crrr... le truc, non, j'ai pris mon machin, c'était le
1123 prolongement de mes bras, pareil, comme avec la conduite au volant, c'était plus la même
1124 conduite. J'avais cette rame dans les mains et j'avais pigé que si je faisais ça, ça allait glisser
1125 tout seul, quoi. C'était pas assis là et puis crrr... les bras qui tirent.

1126 *Ça changeait tout...*

1127 Ah tout, tout, tout, tout

1128 *Dans ta façon de te mouvoir...*

1129 Et tout le monde était fatigué le soir et pas moi. Toujours par comparaison, je pointais mes
1130 acquis, si tu veux. A chaque fois. Et ça c'était que du bonheur, quoi. Et ça, tout le monde,
1131 chacun, m'a apporté des trucs comme ça, dans cette continuité, cette évolutivité, cet
1132 approfondissement, des, couche par couche, voilà

1133 *Avec des successions d'enseignants différents, V., F. M., N. et C. chacun a contribué à*
1134 *apporter quelque chose, chacun à sa manière, avec son rôle, à sa façon...*

1135 Mais c'est N. que je préfère (rire)... non parce que c'est sympathique, c'est gentil et c'est
1136 vrai.

1137 *Vous avez un lien particulier...*

1138 Si tu veux, j'ai eu beaucoup plus de révélations de moi sous ses mains qu'avec les autres.

1139 *Je crois aussi que vous avez un lien particulier. Tu es venue à ses cours, puis vous avez suivi*
1140 *la même formation, puis tu es devenue assistante, il y a eu quelque chose dans le temps...*

1141 On a eu un processus évolutif ensemble.

1142 *Et là, pareil, avec ce processus évolutif, je me souviens qu'il y a eu des moments où, par*
1143 *exemple, tu n'osais pas trop la toucher parce qu'il y avait...*

1144 Ah tout à fait...

1145 *Tu ne te sentais pas encore autonome par rapport à elle !*

1146 C'est ce qui m'a mise mal à l'aise toute cette année, là.

1147 *Il y avait besoin de travailler....*

1148 Et moi j'avais besoin de savoir comment j'allais me formuler pour lui en parler.

1149 *Pour ajuster...*

1150 Parce que je savais que je pouvais me dissocier d'elle, ça c'était évident... je savais que je
1151 pouvais le faire. Mais je savais que ça devenait urgent de le faire. Ce qui me posait problème,
1152 c'était comment le faire ! Et puis du coup... alors, alors, j'ai pris mon temps. Je me suis dit le
1153 fiasco de l'année dernière, c'est pas possible, on peut pas remettre ça comme ça, moi je peux
1154 pas re-cautionner, elle a son DEA à préparer, elle a tout son truc, je peux pas, je serai pas un
1155 point d'appui, là je suis pas valable, j'ai pas de consistance, je suis défaite, je suis défaite.
1156 Dans notre relation je suis défaite.

1157 *Mais tu sentais que c'était quelque chose qui se terminait ?*

1158 Oui mais pour moi c'était pas définitif, c'était pas possible non plus, tu vois ! C'était cette
1159 confrontation avec le lien, arriver à discerner ce qui pouvait rester dans le lien, rester dans une
1160 séparation, mais qui ne soit pas une coupure définitive !

1161 *Et qui ne soit plus, peut-être, un lien de dépendance...*

1162 Oui, oui

1163 *A quelqu'un qui soit aussi un enseignant...*

1164 Là il y avait encore une grippe de soumission. C'était ça qui grippait le rouage, là. Et là je me
1165 suis dit c'est bon, c'est clair et net, il faut que je le fasse. Et puis j'étais là, comme ça, et puis
1166 N. je la ressens suffisamment pour savoir que je peux dire n'importe quoi, ça sera jamais mal
1167 pris, quoi, tu vois ! A moment donné c'est devenu une évidence que c'était le moment d'y
1168 aller, le moment de... comment j'allais le faire, j'en savais rien, mais puisque c'était le

1169 moment il fallait faire confiance aussi, tu vois. Et là il y a eu, là il y a eu... je me suis dit c'est
1170 bon, là c'est bon.

1171 *Tu as senti en toi...*

1172 Oui. C'était calme, là c'était calme. Tu vois, la paix, la paix, un ingrédient de la paix. Et,
1173 fff... ce n'était pas si difficile ! Je me suis fait une montagne, je me suis fait une montagne de
1174 ce truc. Une montagne ! Je ne me suis pas fait confiance ! Parce-que autant j'avais confiance
1175 en elle, autant j'avais pas confiance en moi !

1176 *T'avais pas confiance en toi comment ?*

1177 Dans la formulation, dans la manière de m'exprimer. J'avais encore peur d'être... brutale, de
1178 manquer de douceur, de me déconnecter de ma lenteur qui m'aurait permis à 100% de faire
1179 ça.

1180 *De dire il y a quelque chose qui se sépare ?*

1181 Qui se sépare, oui, et j'ai pas envie non plus, tu vois ! Remarque c'est un deuil à faire. C'est
1182 reconnaître qu'il faut lâcher les baskets. Il y a un moment où, voilà.

1183 *Est-ce que ça t'a donné un... tu parles de paix, est-ce que ça t'a donné un sentiment de*
1184 *maturation, enfin d'autonomie complète. Est-ce que ça a eu un lien avec ça ?*

1185 Si, ça a eu un lien ; comme je me suis sentie soulagée, si tu veux, c'est pareil, je reviens dans
1186 cette notion où je savais, je savais où j'étais, maintenant c'était fini, je savais où était ma
1187 place, que je pouvais la prendre... qu'elle dérangeait personne, ni moi, ni l'autre... et puis
1188 voilà...il n'y a rien d'autre à espérer, et puis voilà ! C'est en place, c'est une place, c'est en
1189 place et ça me pff... ça ne m'a pas obsédée, ça ne m'a pas empêchée de dormir, alors
1190 qu'avant ça m'empêchait de dormir, tu vois. Le comment faire m'empêchait de dormir.

1191 *Ça t'a appris quelque chose par rapport au fait... par rapport aux transformations, aux*
1192 *changements qu'il peut y avoir dans la relation par rapport au lien. Comment un lien peut*
1193 *rester ou pas, comment un lien peut se transformer, et... ou la forme du lien peut se*
1194 *transformer alors que le lien demeure ?*

1195 Ça me permet de prendre du recul par rapport aux mots, c.à.d. je redéfinit certains mots.
1196 C.à.d. le lien qui attache il peut attacher souple, il peut nouer serré, voilà. Et puis j'ai pris le
1197 temps. Dans mes moments où ça me prend de me poser, de temps en temps, il y a un mot

1198 comme ça qui vient. Et puis je le décortique : avant ça voulait dire quoi pour moi, et
1199 maintenant, quelle nuance ? Et tout ça, ça arrive, c'est comme avoir envie de changer de
1200 couleur de truc, et bien on garde le même matériau et on le trempe dans un autre bain, il prend
1201 une autre couleur, et pourtant là c'est celle qui convient, voilà. Tu vois j'ai eu ça comme
1202 image. Une espèce d'écharpe pff... j'en ai marre qu'elle soit blanche ou je ne sais pas quoi,
1203 on va changer et on va tremper dans autre chose et on va les teindre autrement. Donc elle a
1204 d'autres reflets, elle prend la lumière différemment, de l'avoir mouillée ça l'a assouplie, enfin
1205 je sais pas, n'importe quoi.

1206 *Est-ce que tu fais un lien entre l'autonome et l'adaptabilité ?*

1207 Entre ?

1208 *Entre l'autonomie et l'adaptabilité ? Parce-que je te vois faire des mouvements très...*

1209 Oui, oui. Je suis plus à l'aise, à l'aise. Ça me donne un espace de liberté... que j'avais pas
1210 avant parce que justement j'avais pas desséché ça, dénoué ça. J'étais encore dans quelque
1211 chose, ça, ça veut dire ça, avec des limites là. Et maintenant ces limites, voilà, sont mobiles

1212 *Voilà, quand tu parles des mots par exemple, les mots avaient un sens et maintenant ils*
1213 *peuvent avoir un sens plus...*

1214 Détendu...

1215 *Souple, plus large...*

1216 Plus ample. C'est ça. Avec des connotations différentes.

1217 *Donc c'est pour les mots, et pour les pensées, du coup ?*

1218 Voilà, bien sûr, et du coup c'est moins figé, pour moi aussi c'est moins figé dans la tête,
1219 donc, la tête n'étant pas figée, elle ne prend pas le corps en otage, et voilà, c'est ça. A l'aise,
1220 bonne humeur, pff... (rire)... plus...

1221 *Plus adaptable aux événements, aussi ? Tu parlais tout à l'heure de ... voiture, il y a un truc*
1222 *qui se passe, et puis ce n'est pas grave...*

1223 C'est pas grave, c'est pas grave.

1224 *Ainsi tu deviens plus souple, plus adaptable...*

1225 Et j'entends pas, je refuse d'entendre qu'on va pas y arriver. Ça je refuse complètement. Je
1226 dis si, si, on va y arriver ! Cherche pas, on va y arriver. Et là j'ai une confiance dans... faut
1227 pas trop chercher parce-que on va fixer quelque chose... on va réfléchir doucement,
1228 doucement, doucement.

1229 *Lenteur...*

1230 Lenteur (rire). Ça arrive comme ça, oui, d'accord, on va repousser doucement le truc, et puis
1231 on verra mieux.

1232 *Donc une nouvelle post...*

1233 Ça c'est très, très euh... c'est très récent. Parce-que quand on est parti on devait aller
1234 chercher mon petit-fils à l'aéroport, et on a pris l'autoroute, il atterrissait à 7het demi, on a
1235 pris l'autoroute à 5het demi, y'avait de la marge pour aller à Satolas, à 15kms on a été bloqué,
1236 et on a fait un km en 1het demi, donc c'était sûr qu'on n'allait pas arriver à l'heure, donc y'a
1237 eu un bouchon et tout, c'était pas possible, J.M. me dit, comment on fait ? J'ai dit on va
1238 trouver une solution, voilà, tout s'est mis en place et tout, petit à petit. Bon, j'ai pas le
1239 téléphone de l'aéroport, je téléphone à mon fils, je lui dis tu vas sur internet tu me donnes le
1240 n°, et puis voilà, ça s'est fait petit à petit, au fur et à mesure ! On était toujours arrêté, mais le
1241 processus... alors là j'ai adoré parce-que j'ai constaté ça, si tu veux. On était coincé de chez
1242 coincé, mais la vie continuait à côté dans un processus de réflexion, on mettait des choses en
1243 place, et y'avait quelqu'un qui allait prendre le relais etc, etc, etc... et voilà. Et là j'ai eu
1244 vraiment, c'est ce que tu disais tout à l'heure, ça m'a fait penser à ça, l'immobile et le mobile
1245 en même temps et...

1246 *Pas en opposition...*

1247 Qui se renforcent, si tu veux. L'un permet l'autre.

1248 *Voilà, c'était ensemble...*

1249 C'était tellement flagrant. Là aussi je me suis dit, ça ne peut que faire sourire ! On est content
1250 quand ça se passe bien, on trouve la solution, et bien voilà. Mais j'ai vraiment eu, ça s'est
1251 passé dans le corps, on était bloqué là, et puis il y avait ça et puis hop, puis hop, puis hop.
1252 C'est pas moi qui conduisais, c'est moi qui ai pris le truc, ça m'a été proposé comme ça, et
1253 puis ça s'est fait... ça c'est des trucs, je serais passée complètement à côté il y a 10 ans en

1254 arrière, c'est évident ! Sans tomber dans la panique parce-que c'est pas tellement mon truc de
1255 paniquer d'abord.

1256 *Bon, on va arrêter là. Est-ce que tu as envie de rajouter autre chose par rapport à*
1257 *l'autonomie...*

1258 J'étais encore dans le, par rapport aux praticiens, j'essaye de retrouver tes 2 questions en une
1259 seule...

1260 *J'ai entendu la notion de modèle, déjà, des formes de modèles qui fait que, ben oui, ça vaut le*
1261 *coup de continuer ; il y a eu la forme du lien qui peut changer par rapport à N...*

1262 Mon engagement. Par rapport à mon engagement je voudrais continuer. Parce-que, par
1263 rapport à l'AMS y'en a qui ont lâché en cours de route, et moi je me suis engagée vis-à-vis de
1264 moi, vis-à-vis de M. je m'en fiche. Mais vis-à-vis de moi je me suis engagée à faire au moins
1265 les 3 ans, je les ai fait. Après il s'est trouvé que... M. avait besoin d'une année de plus pour
1266 nous faire passer nos trucs et nos machins, on a fait une année de plus ! Et puis là, la rigueur
1267 et la détermination je ne les ai pas trouvées comme elle nous les enseignait dans ce qu'elle
1268 pratiquait. Donc je me suis dit là, il y a quelque chose qui me... qui me met mal à l'aise, et là
1269 je me suis re-confrontée à la même chose que j'avais avec V. : est-ce que je continue le
1270 traitement avec elle, est-ce que je continue, est-ce que je reste dans le sillage de
1271 l'enseignement de M., ou est-ce que j'en sors ? Voilà. Donc elle me propose de refaire mon
1272 truc, je suis d'accord sur le principe, et puis en moi c'était pas d'accord. Donc mentalement
1273 j'étais d'accord, sur le plan euh...

1274 *Rationnel, tu veux dire ?*

1275 Pédagogique, en tant que suivi pédagogique, et puis c'était une proposition d'aller plus
1276 profond en moi et de trouver une autre façon de faire et de voir, et... j'avais pas envie
1277 d'écrire, c'était fini.

1278 *Tu as écouté toi ce que...*

1279 C'était fini. Là je pouvais plus...ça m'avait aussi remis dans la situation avec ma frangine qui
1280 m'avait coupé la parole, donc j'étais de nouveau dans un blocage, il fallait que je démêle. Ça
1281 m'avait permis ça, si tu veux. C'est un peu comme le choc en voiture, ce truc là m'avait
1282 permis de voir que j'étais pas encore libérée de certaines choses, j'avais pas cette autonomie

1283 de jugement, de comment je pourrais m'entendre, en entendant ce qui m'était proposé, mais,
1284 j'étais pas obligée de dire oui ! Voilà. Je pouvais dire non, je pouvais dire non !

1285 *Ça t'a permis de te situer toi, dans ton autonomie par rapport à l'enseignante ?*

1286 Voilà. Même si c'était quelque chose que j'avais choisi au départ, ça m'avait plu, emballée,
1287 j'avais quelque chose à faire avec cette personne et, à un moment donné, rester entre 2
1288 chaises, peut-être, oui, non, non, oui... il faut savoir dire oui, il faut savoir dire non. Alors la
1289 première question à se poser c'était me la poser à moi. Et après je suis arrivée au stage pour
1290 dire à M. que j'arrêtais

1291 *Et tu t'es sentie comment...*

1292 Elle m'a bien fait attendre (rire)

1293 *C'était une autre forme de libération ?*

1294 Oui. Parce-que...

1295 *C'était en rapport avec l'autorité ?...*

1296 Un peu, aussi. Un peu. Ça avait un rapport avec l'autorité et ça avait un rapport aussi avec un
1297 choix financier. Fallait choisir. Je commençais avec B., je sentais qu'il y avait quelque chose
1298 à faire là aussi. En fait la question était « est-ce que j'ai eu tout mon taff avec M. ? » (rire). Ou
1299 est-ce que je risquais de partir trop tôt, ou non. Et puis, bon, ça s'est éclairci tout seul, voilà,
1300 en le vivant, toujours pareil. Mais il y a un moment où... Toutes ces petites occasions là
1301 m'ont permis de voir que si je ne contrôlais pas, ça continuait quand même. Je veux dire les
1302 solutions arrivaient en dehors de mon contrôle. Donc je pouvais prendre de la distance, sans
1303 avoir les artifices du sport, sans avoir les artifices de je ne sais pas quoi, de la distance
1304 géographique, de... les artifices, non, c'était des outils à l'époque. Mais plus léger, c'était pas
1305 le même rapport

1306 *C'était pas le même rapport, c'était pas les mêmes outils, et c'était pas le même rapport,*
1307 *surtout, aux outils, au sport par exemple ?*

1308 Oui, donc je pense que j'ai bouclé à chaque fois, je ne suis pas partie en cours de route. Je suis
1309 partie à la fin d'une séquence....

1310 *On va arrêter là, est-ce que ça va ?*

1311 L'étape d'aujourd'hui me permet en essayant de bien préciser avec les mots le ressenti que
1312 j'ai... de voir que c'était un travail qui m'était nécessaire aussi. C'est une réponse à une
1313 demande de toi, mais...ça pourrait correspondre à ce qu'on entend dans la méthode de...
1314 attendre sans attendre.

1315 *Quelque chose qui était en attente chez toi...*

1316 Oui, mais sans que je le formule, et qui se révèle tout à fait satisfaisant, qui sert, voir
1317 indispensable

1318 *Et tu peux déjà dire maintenant ce qui t'apparaît comme nécessaire et indispensable, ce que*
1319 *ça t'apporte ?*

1320 C'est un complément, c'est un ingrédient de plus pour me ressentir dans cette paix de moi vis-
1321 à-vis de moi. Et là présentement de moi vis-à-vis de toi. Complètement... dans un rapport
1322 d'égalité, de personne à personne, tu vois. J'irai presque à dire, tu t'allonge, je te traite, quoi.
1323 Tu vois. Sauf que j'ai perdu un peu de pratique, mais c'est pas grave, ça. Là je sais que je
1324 peux faire confiance à ça.

1325 *Y'a plus...*

1326 Y'a plus est-ce que je vais y arriver, ou comment je vais faire, je m'en contrefous alors.

1327 *En réciprocité, là il y a quelque chose en réciprocité...*

1328 Voilà, là il y a quelque chose de, pfff... enfin, tu vois. C'est presque... la fin du mouvement,
1329 on est revenu au point neutre, quoi. Tu vois

1330 *La fin de... ça ferme complètement la séquence et, et j'entends dans une égalité.*

1331 Oui, oui, oui. Parce-que, je me sens disponible moi aussi de... en parlant de ce point commun
1332 que vous aviez toutes, je me rends compte que c'est ce que je cherchais à offrir aux autres, tu
1333 vois. Et... comment faire, faire confiance, quoi.

1334 *Est-ce que tu as la sensation que tu me l'as offert, ça ?*

1335 Oui. Oui. Oui. Tu vois j'ai cette sensation là...

1336 Là. Ça me prend dans la colonne vertébrale, là, pff... là j'y suis, là, et je trouve que c'est un
1337 beau cadeau qu'on se fait (rire)

1338 *Merci en tout cas. Tu vois c'est émouvant...*

1339 C'est pourquoi je dis que c'est nécessaire et... indispensable (émotion)...

1340 *Tu sens qu'elle est en toi cette disponibilité accueillante dont tu parlais tout à l'heure ?*

1341 Mm... là tu vois ce qui me vient, c'est, balayée la tristesse que j'avais, que j'ai eu pendant des
1342 années (larmes)... et le parti pris d'être de bonne humeur et de faire les choses de plein gré, ça
1343 enlève ça, ça enlève ça, cette tristesse d'être... pas comme on voudrait être...je crois que
1344 voilà, ça aussi cette tristesse, bon c'est vrai j'étais triste, mais de quoi ? Je n'aurais pas su
1345 mettre les mots, et en fait c'est ça, j'étais triste de pas être ce que je sentais que je pouvais
1346 être... pas que je voulais être, mais que je pouvais être. Donc là, la volonté, fff...balayée
1347 aussi. Et ça libère ! ça libère ! ... fff... ça fait du bien...donc j'ai peut-être encore plus de
1348 reconnaissance pour N. que pour les autres pour ça...

1349 *Rire*

1350 Non mais, pour ça si tu veux, c'est des trucs plus fort et puis ff...ça fait de mal à personne de
1351 se dire merci, hein !

1352 *Bien, écoute, euh... j'en ai vraiment autant à ton service. J'ai vraiment une infinie*
1353 *reconnaissance pour toi de m'avoir accompagnée ! Parce-que tu m'as aussi accompagnée*
1354 *dans...*

1355 Ça, quand tu me l'a dit, ça, c'est quelque chose que j'ai entendu...

1356 *Pour moi c'était très important...*

1357 Et pff... ça, ça a été pff... c'est mortel les interprétations, quoi, on se suicide avec ça,
1358 franchement on se suicide !

1359 *C'est destructeur.*

1360 C'est incroyable ! Alors qu'on n'est que dans une recherche de bien faire, de bien être, et on
1361 prend les mauvais outils ! Enfin, bon, la lumière finit toujours par arriver, c'est ce que je me
1362 dis et c'est vrai que... ça aussi je me suis rendue compte qu'on l'avait de toute existence, de
1363 toute éternité en nous la lumière, et plus tard, on est tous des marchands de tissu et on se met
1364 des rideaux partout, mais, mais, de temps en temps elle arrive à passer quand même, et ça, ça
1365 fait du bien, quand même. Et dans le côté espace temps dont on parlait tout à l'heure, il y a

1366 aussi ce côté lumineux, éclaircissement de l'être, que je mettrais bien en composante tri
1367 partite, espace temps lumière, je sais pas, c'est... je vois c'est... il y a quelque chose là aussi,
1368 je vois, qui me vient, je sais pas trop bien comment, mais...

1369 *Quand tu dis lumière, éclaircissement de l'être, tu veux dire, est-ce que ça a un rapport avec*
1370 *la compréhension, ou voir les choses différemment ?...*

1371 Oui. C'est quelque chose qui est là aussi, y'a pas besoin de chercher.

1372 *Que tu sens ?...*

1373 Qui participe au sentiment d'existence comme de, je parle pour moi, comme de savoir me
1374 situer dans le temps, dans l'espace, dans la lenteur qui relie les 2 et, et avec, je ne sais
1375 pas...peut-être que la lumière a ce côté de douceur, de douce révélation, que ça se fait par,
1376 précaution, hein ! ça se fait, ça vient.

1377 *C'est le sens qu'a la lumière ? qui est douce révélation et qui se fait ?...*

1378 Oui, et qui s'intègre à tout le reste. Qui s'articule. Là, je vois le symbole du yin et du yang,
1379 mais qu'est-ce qui trace la séparation entre les 2, c'est la lumière ! C'est la lumière ! Elle fait
1380 le blanc et le noir, elle fait partie du tout. C'est, voilà... ça, ça vient en, un ingrédient
1381 supplémentaire dans la recette, là. De la paix, de, tu vois !

1382 *Cette lumière que tu perçois, tu parles de lumière perçue ?*

1383 Oui. C'est pas une couleur, c'est pas... c'est un mouvement... oui c'est un mouvement doux,
1384 c'est... le côté caressant de la vie.

1385 *Une lumière qui caresse ?*

1386 Mm... un passage de liberté. C'est un passage de liberté... pourquoi ça m'est venu ? ça a
1387 libéré quelque chose... oui, la lumière c'est... c'est... la voie de passage de la liberté... alors
1388 c'est pareil, voie de passage c'est... parce-que il y a quelque chose de chaque côté.

1389 *C'est ce que tu sens dans ton corps, là, comme si la lumière était un passage dans ton corps*
1390 *qui libère quelque chose ?*

1391 Oui. Et, et, qui vient se poser sur ce qui s'est libéré... oui, c'est ça... voilà, si tu veux, ce qui
1392 m'a touchée tout à l'heure dans mon cœur, qui a fait un éclat ! C'est à la fois un éclat de
1393 lumière, à la fois un truc qui rentre, qui se connecte à quelque chose qui est dedans, déjà...

1394 *Que tu sens, tu mets le terme lumière, mais c'est quelque chose que tu sens plutôt que tu le*
1395 *vois ?*

1396 Il y a de la claire voyance là dedans. Pourquoi je dis lumière parce-que ça m'éclaire, ça me
1397 donne des solutions, ça m'apporte de... ça se faufile, tu vois, ça se glisse dans moi.

1398 *Ça se glisse dans toi, ça te fait plus percevoir ce qui est ? ça change ta perception ?*

1399 Ça me, ça donne une réalité à tout ce que j'ai dit, à tout ce que je sens, tout ce que je suis ; ah
1400 oui, oui, complètement, ça complète. Voilà. C'est pas fini, la paix c'est comme le lien tout à
1401 l'heure, c'est pas un mot qui est figé dans les limites, c'est un processus, un processus de
1402 paix. Là ça prend un autre sens que ce qu'on entend qui est employé différemment, voilà. Et
1403 ça c'est en train de se faire, là, dans moi... j'en ai plein les mains. Vraiment c'est...tu vois
1404 c'est, ah ! C'est ça, hein, c'est ça. Vivre c'est ça !... vraiment. C'est vraiment ça... et alors la
1405 cerise sur le gâteau, c'est de pouvoir le partager en direct. Parce-que ce qui se passe là, je
1406 peux le raconter, ce sera jamais pareil, c'est foutu, quoi (rire) ! C'est la première fois qui
1407 compte. Et ça, c'est, voilà, c'est ça. C'est... hop, hop ! C'est inestimable, un truc pareil. C'est
1408 le plus beau cadeau de la vie, ça. Quand on peut arriver à... Oui, j'ai quelques personnes avec
1409 qui ça se passe... ça, merci au-delà de chacun et de tout le monde. C'est pouh... Quand on
1410 parle de, le mot plus grand que soi, la première fois que j'ai entendu ça c'est avec M., ça m'a
1411 jamais été formulé comme ça avant l'AMS, et ça m'a fait poser des questions, dans la
1412 terminologie, le vocabulaire, ah... c'était vraiment... ça dit ce qu'on sent. Plus grand que soi,
1413 ça dit ce qu'on sent. On peut l'appeler n'importe comment, c'est beaucoup plus limitatif que
1414 ça. Il faut plusieurs mots.

1415 *Tu sais Danis parle beaucoup du plus grand DE soi.*

1416 De soi ?

1417 *Mm. Ce qui l'intéresse, c'est le plus grand DE soi. Encore autre chose que le plus grand que*
1418 *soi...*

1419 Oui. Alors ça je comprends très, très bien parce-que... ça je le ressens, le **de** soi. Parce-que
1420 c'est pas quelque chose qui est en dehors... c'est quelque chose qui est en nous depuis
1421 toujours. Donc c'est ça qu'il faut... constater. Qu'il faut... oui, oui, le plus grand de soi.
1422 Mais...

1423 *Qui se révèle grâce au MI. Le MI sert de révélateur de ce plus grand de soi*

1424 Tout à fait. Oui, oui. Ça c'est quelque chose, alors ça c'est très net pour moi, c'est très clair ;
1425 et c'est bien que ce soit cette année que je rencontre, que j'aie au stage....

1426

1427 [Questions posée par mail après l'entretien]

1428 *Quelle définition donnerais-tu aujourd'hui de l'autonomie ?*

1429 Dans ma relation à l'autre, mon autonomie est la mise en œuvre de ma disponibilité au
1430 changement de la nature du lien qui nous relie. Ce changement de nature se fait par une action
1431 de discernement - une prise de recul, une séparation acceptée, un autre regard ou une autre
1432 écoute- qui ne coupe pas le contact mais le renforce, en le situant dans un espace paisible où
1433 la liberté d'expression de chacun est respectée d'égal à égal.... Il y a des personnes avec qui
1434 le lien s'étire dans le temps jusqu'à la coupure ! Pourquoi ? Parce que la coupure vient soit de
1435 l'autre qui ne répond plus, soit de moi, qui ne ressens plus rien de constructif : la boucle est
1436 fermée sur elle-même, elle n'a plus d'ouverture dans le présent !... Ce qui laisse supposer
1437 qu'avec le temps, un événement a la possibilité de nous faire retrouver une voie de
1438 communication. Question de confiance dans la vie !... Je n'ai pas envie de croire à
1439 l'irréversibilité dans ce domaine [fraternel] !

1440 *Et l'autonomie par rapport à toi, tes actes, tes pensées... ?*

1441 Dans mon rapport à moi, je définirais l'autonomie comme un gain de place : je sais de mieux
1442 en mieux prendre **ma** place dans **ma** vie, dans l'ajustement de mes actes avec mes pensées (et
1443 vice versa) !

1444 Par mon aptitude croissante à m'accorder à la lenteur sensorielle interne de laquelle émane
1445 l'expansion de mes espaces corporels (intra, péri et extra), mon autonomie s'apparente à mon
1446 potentiel d'adaptabilité globale dans mon quotidien.

1447 Mon autonomie suit ainsi le chemin de ma vigilance ! Autrement dit mon attention m'entraîne
1448 à reconnaître mes limites et leurs variations d'amplitude, d'une part pour que mes actes se
1449 posent dans un cadre convenable ou modifiable au besoin (ce qui me convient dans les deux
1450 cas), d'autre part pour que mes pensées se donnent sous forme de questions plutôt que sous
1451 forme de certitudes. Tout de moi se laisse alors invité à accueillir ce gain de modération, de
1452 souplesse et de légèreté, à vivre ce ressenti qu'il existe toujours des portes ouvertes sur l'à
1453 venir... Cette confiance là me met de bonne humeur.

A.2.2. Catégorisation et thématisation du verbatim de France

Représentations de l'autonomie avant la rencontre avec le MI

Libre arbitre 8 – apprentissage 9 - statut d'adulte 10,11, 203, - indépendance vis-à-vis des parents 11, des moules et des normes, pas de compte à rendre 13 – sentiment de liberté 12 – capacité de gérer sa vie 13 – A de pensée et d'action 14 – accès à nouvelles relations 15 – besoin vital 15 – choix, sans aide 16, 17, 252 – A. = volonté 17, 19 ; 264, 265 – moyen de gérer les événements 18 – moyens de réaliser ses désirs 19 – A = être et faire confondus 20 – A = faire et sentir confondus 21 – autonomie = indépendance 205, prendre distance avec normes 213,14 – indépendance = répondre à ses désirs 262 -

Secteurs de vie avec sentiments d'autonomie avant la SPP

Place privilégiée du corps :

-Corps machine, objet de la volonté 24, 33 – Corps fonction de la relation à soi (service, plaisir, vie interne) 24, 26, 28 – corps fonction de relation à l'extérieur (sens extéro- distance) 29 ? 25 – corps fonction d'A. émotionnelle 34 – corps fonction de validation de soi (performant) 32 – corps fonction de se situer 234, 237, d'être soi 246, 248 -
-Santé : maladie => nouvelle perception de soi (profondeur) 53 – importance de l'autonomie d'action 56 – A. d'auto-prise en charge 57

Etudes : ouvrent espaces de liberté : sortie cadre parental 36 – accès nouveautés connaissances 37,39, nouveautés géographiques 40, 204 – choix 249,50, 252 -
Famille, couple : A. de choix 43 – A. dans la relation 48 – Indépendance et interrelation, interaction 49,50

Secteurs de vie sans autonomie avant SPP

Parents : Impression d'indépendance et A. affective 62, 63 – c'était une illusion 63-66

Non autonomie dans la relation aux autres : violence, entêtement, conflit 72->75, ou soumission 68, 80, je ne savais pas comment faire 76 – par peur (rejet, non respect, non écoute, critique) 69, 70 ou pour préserver la relation 70, 71 – conséquence de ne pas se situer 78, 237,38,39 – donc conflit interne comme obstacle à l'A. 81,82 – 447->452

« J'étais triste de ne pas être ce que je sentais que je pouvais être...pas que je voulais être, mais que je pouvais être » 1344,45

Perception de l'autonomie du MI

MI dans corps immobile 96, 97, 156 -> 158, 160, 163 – ça se fait tout seul 90, 278, 285
processus, ressenti de continuité 278, 279 - existe sans sa permission 93, 94 - Suivi moteur du
MI sans la volonté 90 -> 94, 137, 160, 167, 168 - un déjà là 305, comme la respir. 290, 291

Effets de la perception du MI, vécu.

Première perception du MI (2001) : assise immobile, en fin de traitement sur table, 3^{ème} ou
4^{ème} séance de thérapie manuelle (l. 88, 155, 163)

Autre première expérience : sous la main(2003)

Lenteur 90, ampleur 96 - Surprise 90, étonnement 96 – Nouveauté 93, découverte 98 –la
volonté devient du respect 357->359 – c'est moi et plus 887 ->895 – vivant, nourrissant,
apaisant, réconfortant, simplifiant 898->911 – goûter 915 – touchée 1094 – rencontre de ma
vie 1103->1111 – espace temps lumière, sentiment d'existence 1362->74, 80,82,83, 90->99

Sentiments nés de cette rencontre

Gratitude 108, 124 – confiance 143 – respect 124, 357, 359 – responsabilité 124 – trouble
140, 170 – plaisir 140, 141 – chaleur, cœur gonflé d'émotion nouvelle 141, 142 – confiance
143, 175 – le vivant lien qui relie 143, 144 – choquée 301 - concernée 330, 332 – respect 359
- médit et empathie 997, 1001 – paix=processus1400, vivre c'est ça 1403

Réflexions issues de la perception du MI

MI = manifestation de la vie 100, 1, 2 – nouvelle perception de l'intériorité 102, 103 – force
de croissance 106 – Vécu corporéisé qui confirme une croyance 110 ->116 – La vie en tant
qu'autonomie suprême et le MI sa manifestation 120, 121 – posture, conditionnement
nécessaires pour ressentir MI 133,34, 314, 315, 318, 319, 321->324, 346, se glisser dedans,
faire corps avec 362 – ça m'appartient et je lui appartiens, trésor 355, 356 – pas séparé 363 –
Plus grand que, de soi 1409->20

MI et relation à soi

Possibilité de m'écouter, de rentrer en contact avec moi, de me situer 340, 341 – articulation
pensée/corps 476,7, 486,7,8 – acceptation de soi 482,3, ma place dans l'univers donc moi telle
que je suis490->93, identité 505,6,7 – assumer mon regard et celui des autres, m& différence
515,16,19->22- MI = PA 524, 525 – D'abord me récupérer 612 - conflit 629 ->634 - jugement
devient constat, acceptation 680, 683, 685->688 -

MI et relation à l'autre

Rencontre de l'identité de l'autre 170, 172 – peau et relations interpersonnelles 177 et de soi à soi 177 -> 180 – me situer dans l'environnement 341, mais conditions et phases 343 ->346 – universalité, 465,6, singularité, articulation normes sociales 470,1,2,3,4 - Phase autocentrée, solitude 528, 530, 532, 536, 540, Insouciance extérieure 541->546 et non écoute 554, 559->566 => conflit interne, confrontation, auto-jugement, prédominance 568, 572, 73, 74 – transfo du rapport à l'autre, AMS, 620->628 – perçue différemment 675, 76 – duo plutôt que duel, 844,45,46, recul 853,4,5,6,8,9,860 – partager exp. En direct 1404,5

Rôle du thérapeute, rapport au thérapeute

Guidée pour percevoir, invitée à décrire 95,96 - Permettre d'accéder 332,333 – par contraste 1022, douceur, disponibilité, accueil 1011,12, 1326,1050,51 modèle et motivation 1037,38 – reconnaissance 1048,49 – confiance 1056, 1060 ->1068 – processus évolutif, chgt du lien, place 1140, 49, 50, 57->74, 1180,85 – paix, égalité 1319,20,21,28, disponible1330

Se donner les moyens de retrouver ou maintenir le lien – rapport aux outils - utilisation des outils

Me donner les moyens, traitement 373 – mvt 460 – La description, écriture 639, 641, 644->648, 667 – Me poser, verticalité, introspection 654 ->670 – introspection 660,1,2, écoute interne 672 – accordage, se ré-approprier ce qui a échappé,720->723 - A de gestion 799->811, 815->832 - mémoire 846->50 - traitement et réintégration corporelle 980, gym sensorielle et rapport aux autres 982->88 – gym sens et rapport au MI 1090->1094

Autonomie/dépendance par rapport au MI, à la méthode :

Dépendance : (environ 9 ans 412, 427) : besoin d'intensité 378, 379, 381, 383, de ressenti permanent 400, 401 – non perception ressentie comme manque de respect 394, comme une faille, une faiblesse 415, source de conflit interne 414 – redevable 420, obligation 423 – pression, contrôle dans le rapport à l'autre 986,7,8, 992->994 – non A de jugement 1281,2,3

Autonomie : Pas une obsession 370, 374 – sentiment d'existence 376 – compréhension de la permanence 402,3,6 - Prise de conscience de obsession et sortie du systématique, conflit 429->435 – donnée du temps, pas de pression 439,40 – validation des gains 441, 442 – pas de régularité, ni soumission, invitation 799->844 – fidélité à un processus, non à une personne 1084,85 – volonté balayée, liberté 1345,46

Autonomie du MI, un enseignement

Appris où est la mienne 445, gestion 445, en parallèle à gestion des relations aux autres 447->455 – A du MI, universalité et unicité, 464->493, intégration corporelle de cette pensée 476-

>493, acceptation de moi, identité 493, 505->507 – confrontation 1158,59, 1267,68, 79 – rapport à l'autorité 1295, choix – fin de séquence 1308

Changements de point de vue, de comportement, d'état, de représentations

J'aurais pu demander de l'aide 578,9,80 - chgt de point de vue médical, prise de conscience d'autre gestion possible de la santé 591 -> 600 — Bonne humeur 727,28,30,38,50– distance 733, plus simple 742,43, chgt impact 752 – chgt orientation de la volonté 772 – de la tête au cœur 776->779, globalité 781->784 – plus léger 786 - moins pressée, goût plus, rapport au temps et à l'espace 864->887 – rapport à la mort 913->946 – chgt sensation corps 1111,12,13,17->24 – évolution représentation du lien 1194 – prendre le temps 1151,1195, 1227,29 – ne pas chercher, confiance, prise de recul 1225->1230 – non contrôle, chgt de rapport aux outils d'A 1298->1304 – balayer la tristesse 1340->1346 – interprétation = mauvais outil 1356->60 - connaissance par contraste ; comparaison 285 – contraste 1128,29

Indicateurs internes

Chaleur 691,92, 852,53, lenteur 697->711, 787,789, - attention 711, 713, 14, 15, perception 716,17, accordage 719->723

Sentiment d'autonomie

Distance, investissement, impact, lien 750->771 - Moins d'analyse, de quête = gain d'autonomie 952->961 – A processus de rencontre avec moi 1096, 7, 8 – A et liberté, limites mobiles 1207->1219 – adaptabilité, prise de recul, confiance 1224->1230 – mobilité et immobilité, adaptabilité 1240->1254

Persévérance

Confiance en l'enseignant 1066, y'a quelque chose 1060, engagement 1068,74, 1262 – évolutivité, gains 1075 – fidélité à un processus 1085 –

Définition de l'autonomie aujourd'hui

Dans la relation à l'autre : adaptabilité : disponibilité au chgt de nature du lien 1429, discernement, prise de recul, acceptation séparation, autre regard, autre écoute 1430,31, espace de paix 1431, respect 32, ouverture à l'avenir 36,37
Dans la relation à soi : place 1440,41 – ajustement actes et pensées 1441 – aptitude à m'accorder->amplitude 1343,44 – adaptabilité 1445 – vigilance 1446 – connaître limites 1447 – pensées/questions et non certitudes 1449,50 – modération, souplesse, légèreté, ouverture sur l'à venir, confiance, bonne humeur 1449->52

Cinq grandes rubriques, qui regroupent les catégories déjà créées

1 – Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

Regroupe les catégories 1, 2, 3

2 – Découverte du MI, de son autonomie, et manifestations de vécus

Regroupe les catégories 4, 5, 6, 7, 13, 15, avec des modifications dans la répartition des thèmes

- 1) Perception du MI et de son autonomie, effets, vécus (4, 5, 6, 7)
- 2) L'autonomie du MI, un enseignement (13)
- 3) De nouveaux repères internes (15)

3 – Apprentissage de la relation et/ou maintien de la relation au MI

Regroupe 10, 11, 17

- 1) Rapport aux outils de la PPP (11, 17)
- 2) Rapport aux enseignants (10)

4 – La relation au MI entre autonomie et dépendance

Regroupe les catégories 12

5 – Le MI, repères, enseignement, rapport à soi, à l'autre, changements

Regroupe 8, 9, 14, 16

- 1) MI et relation à soi, identité (8, 14, 16)
- 2) MI et altérité (9, 14, 16)

6 - En conclusion : l'autonomie vue par France aujourd'hui

A.2.3. Récit thématique de France

A.2.3.1 - Place et sens de l'autonomie avant la rencontre avec le MI

- Perception de l'autonomie avant la PPP

Avant sa rencontre avec le MI, France distinguait deux sortes d'autonomie : celle de la marche du monde, indépendante d'elle-même, et la sienne, dont elle était seule responsable, et dont l'acquisition nécessitait un « *apprentissage quotidien pour construire ma personnalité* », écrit-elle (1.9, 10).

Devenir autonome signait le passage au statut social d'adulte et l'indépendance par rapport à l'éducation, au cocon familial, ou à la distance géographique (1.10-12, 203- 206). France ne faisait aucune différence entre autonomie et indépendance : pour elle « *ça voulait dire la même chose* » (1.205).

Cette autonomie lui donnait un « *sentiment global de liberté* », l'ouvrait à de nouvelles relations (1.12, 15), et répondait à son « *besoin vital* » de prouver à ses parents et à elle-même sa capacité de choix sans avoir à demander de l'aide (1.15-17). Elle pouvait dorénavant exercer son « *libre arbitre* » (1.8), être apte à gérer sa vie sans rendre de comptes à personne, « *hors du moule, voir des normes* » (1.13), en prenant de la distance à la référence du normal véhiculé par la famille, et ce malgré la difficulté (1.214). Cette indépendance lui offrait la possibilité de répondre à ses désirs (1.262).

L'autonomie était pour elle de « *pensée et d'action* » (1.14), intimement liées, nous dit-elle, à ce qu'elle sentait : « *mon être et mon faire ne faisaient qu'un, j'étais entièrement ce que je faisais, et je faisais ce que je sentais comme incontournable* » (1.20-21).

Il lui fallait donc trouver en elle-même les ressources pour gérer les événements et réaliser ses désirs, grâce à sa volonté, volonté indissociable de l'autonomie : « *mon autonomie était le jumeau de ma volonté, ou son reflet, ou son ombre !* » nous précise t'elle (1.17), « *Et la volonté c'était 'quand on veut on peut' et on a tous les moyens d'y arriver, hein !* » (1.264).

Mais cela n'était pas si simple ! De cette période d'avant son engagement dans la PPP elle nous dit d'elle-même : « *j'étais triste de ne pas être ce que je pouvais être...pas ce que je voulais être, mais ce que je pouvais être* » (1.1344-1345).

- ***Secteurs de vie sans autonomie***

Le sentiment global de liberté qu'elle éprouvait ne concernait toutefois pas tous les secteurs de sa vie. Par exemple dans la relation à sa famille d'origine, la distance géographique et la limitation des contacts lui donnaient « *l'impression d'être indépendante et autonome affectivement* » par rapport à sa mère, illusion qui s'effondra à la mort de cette dernière (1.61-66).

Par contre elle avait conscience de son peu d'autonomie dans la relation aux autres en général, ce qui était lié à sa difficulté à se situer, à trouver sa place et à savoir qui elle était. Elle nous précise « *cette problématique de me situer, de savoir où était ma place dans telle ou telle*

circonstance et de me positionner avec détermination et respect réciproque, a longtemps été pour moi le plus bel échec de mon désir d'autonomie » (1.78-80, 237-239).

Impuissante à trouver une solution aux conflits qu'engendraient ses « *positionnements catégoriques et péremptaires* », une expression empreinte de violence et d'entêtement, elle avait fini par se soumettre et « *adopter le point de vue du dernier qui avait parlé* ». Ainsi elle ne prenait pas le risque d'être rejetée, critiquée, incomprise, et n'avait plus l'impression de ne pas être entendue ni respectée. Elle adoptait également cette attitude pour préserver ses « *relations de sympathie ou d'amitié* » (1.68-80).

Or cela aggravait en même temps sa difficulté à savoir qui elle était. Ces contradictions et incohérences dans son rapport à elle et aux autres, son auto-jugement, causes de conflit interne « *entravaient la réalisation de mon devenir autonome* » dit-elle (1.81-83, 447-453, 515).

- Secteurs de vie avec sentiment d'autonomie

Heureusement, elle se sentait être autonome dans certains choix fondamentaux de sa vie : études, couple, et surtout pratiques sportives.

Ses études lui avaient ouvert des espaces de liberté où elle se sentait chez elle et décisionnaire. Elle jouissait d'une « *autonomie environnementale* » avec la sortie du cadre parental, et d'une « *autonomie de découverte* » de nouveaux savoirs concernant notamment le corps humain et qui la passionnait (1.36-40, 204, 249-252).

Il est évident pour France qu'elle a pu également exercer son autonomie dans le secteur de la vie de couple : « *dans ces choix là, j'ai suivi mon intuition et n'ai subi aucune influence, ce qui peut définir aussi mon autonomie de comportement* » (1.42-44). Elle nous dit avoir perçu son mari et elle-même comme « *deux personnes autonomes et complémentaires* » et elle vivait la relation avec son mari et ses enfants comme une « *nouvelle indépendance, de celle qui crée en quelque sorte l'interdépendance et / ou l'interaction des membres d'une même famille* » (1.48-51).

Mais c'est dans son rapport à son corps, dont elle admirait le fonctionnement et auquel elle accordait une place privilégiée, que France ressentait le plus son autonomie. Elle écrit de son corps, objet de son contrôle et de sa volonté : « *mon corps était une machine formidable à mon service* » (1.24) et « *j'étais le marionnettiste de mon corps, il faisait tout ce que je voulais !* » (1.33).

En fait son corps remplissait pour elle plusieurs fonctions : En bougeant, il lui « donnait une autonomie affective indispensable » (1.33-34).

Ses performances, outre une récompense, validaient son estime d'elle-même (1.32). A son service, il lui « procurait un plaisir grandiose » (1.26).

Il la mettait en relation avec « *sa vie interne* » et toute sa sensorialité, mais aussi avec « *la vie extérieure* » (1.28-29).

Le domaine du sport était le seul où elle savait se situer (1.234), le lieu où elle savait qui elle était : « *dans le sport c'était moi, personne d'autre* » (1.246), « *je savais qui j'étais dans ces situations là, ces évènements là, ces décisions là* » (1.248). « *C'est pourquoi* », nous dit-elle, « *me sachant vulnérable sur le plan émotionnel, respecter mon corps et le maintenir en bonne santé était un objectif prioritaire* » (1.30-31). Mais elle reconnaît avoir pas mal malmené son corps par la médecine et la chirurgie alors qu'elle aurait peut-être pu faire autrement et être plus douce avec lui (1.591-593).

Des problèmes de santé l'ont conforté dans sa volonté de se prendre en charge avec une autonomie totale pour retrouver ou préserver son autonomie d'action, et lui ont également permis d'approfondir sa perception d'elle-même (1.53-58).

A.2.3.2. Découverte de l'autonomie du mouvement interne et manifestations de vécus

- *Un mouvement autonome*

France a perçu en elle le MI assez rapidement, au bout de trois ou quatre séances de thérapie manuelle, en fin d'un traitement allongé, après s'être assise, immobile (1.88, 155, 163). D'emblée elle ressent ce mouvement comme autonome, même si elle n'aurait pas d'emblée pensé à employer ce mot là, et elle témoigne : « *j'étais immobile [...]. Oui, ça bougeait en moi [...]* » (1.155-156). Un mouvement se déroule en elle, « *indépendant de moi* », dit-elle (1.160), « *ça se fait tout seul [...], c'était un processus...c'était pas un mot qui définit quelque chose, c'était un ressenti de continuité* » (1.278, 279).

Elle relate une deuxième expérience notable, lors d'un stage survenu deux ans plus tard. Posant ses mains sur le corps d'une autre personne pour la première fois, elle ressent la peau animée, habitée par le MI, et ses mains se mouvoir sur le rythme du MI (1.128, 168).

Elle compare le MI aux processus physiologiques corporels : « *ça se faisait tout seul, comme la respiration, la transpiration, comme toutes ces fonctions internes* » (1.285-286, 290-291). Elle découvre le MI comme quelque chose déjà présent dans son corps dont on ne lui aurait

jamais parlé (1.305, 302), et qui « *existait sans ma permission* » (1.93), précise-t-elle. Et plus encore, dont le suivi moteur vers un mouvement visible peut se faire sans sa volonté : le mouvement de son corps ou de ses mains « *se faisait tout seul, lentement ! Je n'avais qu'à en prendre conscience et l'accompagner de mon attention, à l'observer et à le ressentir, de vertèbre en vertèbre. Ne pas le décider musculairement, ne pas l'induire dans une dynamique mécanique que je connaissais. C'était ça la nouveauté : ne rien faire de volontaire !* » (1.90-93), ou encore « *j'ouvrais les yeux et regardais mes mains. Je les ai vues bouger avant de les sentir bouger ! Elles accompagnaient le mouvement de convergence vers l'articulation du coude, sans que je l'aie voulu* » (1.135-136).

Le trouble (1.140, 170) suscité par la découverte (1.98) du MI s'est accompagné par la suite, dans sa fréquentation, de nombreux vécus et réflexions

- ***Vécus issus de la perception du MI***

Cette découverte « *de taille !* » de cette intériorité mouvante en soi ou en l'autre suscite de la surprise, un étonnement dû à la nouveauté, un choc même : « *ce qui m'a choquée, [...] c'est comment ça se fait que ce truc là existe et qu'on n'en a jamais parlé* » (1.301-303). Des sensations, des états, des représentations naissent de cette perception et se déploient en multiples facettes, des composantes du MI se révèlent à elle dans une « *réalité épaisse* », « *concrète* » (1.1110), dont elle n'est pas séparée, qui fait partie d'elle mais aussi dont elle fait partie (1.363-364). « *Ce qui m'a le plus étonnée* », écrit France, « *c'est l'ampleur concrète de ce mouvement alors que j'étais assise, visiblement immobile !* » (1.97).

Elle éprouve un « *plaisir, un plaisir très simple !* » (1.141), accompagné de sensations fortes inconnues d'elle : « *un coup de chaud dans mon thorax et mon cœur et mon cœur s'est gonflé d'une émotion si nouvelle que je ne savais comment la nommer* » (1.142), et qui deviendra ultérieurement un sentiment de « *confiance dans le vivant* », « *lien qui nous relie tous* » (1.143, 175).

Elle sent qu'il y a là quelque chose de très profond (1.303), qui la concerne complètement (1.330-332), et « *ça avait une forme, ça avait une consistance, ça avait une présence, ça me touchait* » dit-elle (1.1093-1094).

Elle aime ses rendez-vous avec le MI, qu'elle considère comme « *la manifestation de la vie dans sa plus fondamentale expression* » (1.100). Il contribue à sa « *bonne humeur* », la nourrit, l'apaise, la reconforte et lui simplifie une vie qu'elle peut vraiment goûter à présent. (1.898-911).

Plus encore, il s'agit d'une rencontre avec sa vie : « *la lenteur de son déroulement me faisait penser à un ruisseau d'irrigation qui se répandait à l'intérieur de moi et me dévoilait la grandeur méconnue du dedans de mon corps (ma matière interne)* », écrit-elle (l.102) et « *ma vie je la sentais dans moi. C'était plus la vie, France dans la vie...C'était ma consistance de vie, ma matière vivante, le vivant. C'est-à-dire qu'il y avait la vie et le vivant. Et le vivant c'était ma vie* » (l.1104-1106).

Des perceptions de couleur (l.1107), de lumière, de douceur s'ajoutent à ces ressentis pour participer à son sentiment d'existence (l.1362-1400). Sentant se dérouler un processus de paix en elle, elle dit : « *Vivre c'est ça !...vraiment. C'est vraiment ça* » (l.1400-1403). Elle se sent même parfois être elle et plus qu'elle-même : « *c'est plus que le moi physiologique, c'est plus que le moi corporel, c'est plus que le moi qui pense* » (l.892). Ou encore être en contact avec « *plus grand que soi* » (l.1411), qu'elle précise être « *le plus grand de soi* », « *parce-que c'est pas quelque chose qui est en dehors...c'est quelque chose qui est en nous* » (l.1409-1420).

Ce vécu d'une « *force de vie* » qui l'anime lui permet de comprendre son lien entre l'univers et l'homme, et lui fait écrire : « *j'avais la conviction que la vie existait avant moi et existerait après moi, en-deçà et au-delà de l'humain. C'était ma croyance. Ce n'était qu'une idée jusque là non incorporisée...et ce vécu dans ma chair donnait une consistance et une réalité qui me le confirmait* » (l.11-116). Cette puissance de vie dont elle se sent porteuse comme d'un trésor, à la fois qui lui appartient et auquel elle appartient, cette vie la remplit de gratitude et d'un profond respect pour le corps et pour ce qui l'anime, et d'un sens de responsabilité. Car pour elle, « *la Vie avec un grand V, elle est l'autonomie suprême et le MI en est sa manifestation 'discrète' mais bien réelle chez l'homme* ». Elle ajoute « *la vie ne m'appartenait pas mais, parce-que je faisais partie d'elle, je lui appartenais. Elle était en moi pour que j'en fasse un bon usage, un usage humain avant tout, par gratitude et par respect envers ce corps animé, vivant, dont je suis responsable parce qu'il est le mien* » (l.108, 104, 120-125, 357-359).

Mais France s'aperçoit très vite que maintenir la perception du MI, manifestation de cette vie qui ne la quitte pourtant jamais, n'est pas donné.

- ***L'autonomie du MI, un enseignement***

La caractéristique d'autonomie du MI fut un enseignement pour France. « *Elle m'a appris où était la mienne* », nous dit-elle (l.445). Elle ne fait ce constat qu'après 9 ans, au moment où elle s'émancipe de sa dépendance vis-à-vis du MI : « *s'il y a une autonomie du MI, y'a une autonomie pour moi de la gérer. Et de me gérer* », constate-t-elle (l.454), de même qu'il lui fallait gérer son rapport aux autres (l. 447-455).

Par contre, très rapidement, l'autonomie du MI lui avait fait prendre conscience de l'articulation entre universalité et singularité. Elle explique comment ce mouvement perçu en elle lui a fait penser « *voilà, la place des hommes dans le monde c'est ça, cet espèce de rapport à l'univers, et on fonctionne de la même façon, on est fait de la même façon. Mais c'est différent [...] Pour chacun [...] On est tous uniques* », et que chacun avait à se débrouiller comme il pouvait avec des normes sociales. Ce constat lui permettait de se poser plus facilement dans son corps, et surtout d'oser enfin sa singularité, de s'accepter : « *j'appartiens à l'univers et je suis moi dans cet univers. Ça me permet, je suis moi dans cet univers, de me poser dans la partie thoracique, dans le cœur, dans le cœur. De m'accepter...c'était le début de l'acceptation de moi telle que j'étais* » (l.464-507).

- ***De nouveaux repères internes***

Avec la fréquentation du MI, France a développé ou a découvert en elle des repères sensoriels, indices de sa proximité avec elle-même ou de son éloignement. Elle parle de « *clignotant thermique* », dans la relation à l'autre par exemple, d'« *un coup de chaud qui me dit attention, attention, t'as pas fait attention* », « *tu te perds, faut pas te perdre* » (l.691-693, 852-855), et qui l'invite à se poser en prenant du recul pour retrouver ce qu'elle a perdu, la lenteur (l.697, 702, 855).

La lenteur est pour elle un repère fondamental. Se quitter, « *c'est que...j'ai perdu la lenteur* », « *c'est que je suis sortie de la lenteur* », « *c'est vraiment le ressenti de la lenteur, c'est vraiment un ressenti très profond* » (l.702-707, 787-790).

Et si elle perd cette lenteur de fond, c'est parce-que son attention à elle, sa perception d'elle-même « *a pris la poudre d'escampette* », il y a eu désaccordage entre son expression et son ressenti, elle est allée trop vite (l.711-723)

A.2.3.3. Apprentissage et maintien du lien avec le MI

- ***Place des « outils » pour retrouver ou maintenir le lien***

« *J'ai aussi besoin de me mettre en condition* », dit France (1.346). Elle parle de « *bon positionnement* », de « *posture posée* » et d'« *immobilité* », d'attention comme préalable pour ressentir le MI (1.314-319, 321-324), de « *se glisser dedans* », « *faire corps avec* », sans « *décision mentale* » (1.362), de « *respirer* », « *descendre dans son bassin* », « *sentir sa verticalité* » (654-659). S'accordant avec ce qu'elle ressent pour se l'approprier ou se le ré-approprier (1.720-723), elle « *fait une écoute interne* » (1.672).

Elle sent aujourd'hui avoir une autonomie de gestion par rapport aux outils lui permettant de contacter son intériorité (1.799-844), et capable de s'en donner les moyens (1.373). Ce peut être l'introspection (1.660-662), une écriture descriptive ou interprétative de ses vécus (1.639-644, 666-670), un traitement manuel (1.373, 980), faire un mouvement de gym sensorielle (1.460).

Elle accorde une importance particulière à la gym sensorielle dans son rapport au MI, à elle, et aux autres. « *J'ai vraiment découvert tout le potentiel du mouvement sensoriel, tout le potentiel de révélation de moi, qui était là [...]. N. m'a permis de rentrer là dedans dans cette sensation, d'approfondir. Enfin le MI c'était plus quelque chose de léger, de difficile à percevoir, ça avait une forme, ça avait une consistance, ça avait une présence, ça me touchait [...], c'était tout ce processus de rencontre avec moi-même* » (1.1090-1097). Elle a commencé à participer aux cours collectifs poussée par l'élan d'aller vers les autres, au moment où elle se sentait avoir réintégré son corps en meilleure forme, et elle pu « *apprendre le rapport au groupe* », « *apprendre à ressentir ce que ressentaient les autres* », avec beaucoup de plaisir (1.977-983), et ainsi développer son empathie (1.1001, 1004.).

- Rôle du thérapeute ou de l'enseignant

France a d'emblée pensé que la thérapeute qui la guidait lors de sa première perception du MI, après un traitement manuel, n'avait pas créé ce mouvement. « *Elle était là pour me permettre d'accéder à ça* », souligne-t-elle (1.333), en la guidant verbalement et en l'invitant à décrire son ressenti (1.95-96, 327). Les thérapeutes lui permettaient de se rencontrer elle-même, comme nous l'avons vu (1.1090-1097).

Une autre fonction des praticiens et enseignants, en lui servant de modèle, fut d'être « *moteur, motivation à persévérer dans mon apprentissage* », dit-elle (1.1036-1038). Ils avaient tous un « *dénominateur commun* », qu'elle pouvait percevoir aussi chez les élèves plus avancés qu'elle, par contraste avec des étudiants de fraîche date ou avec elle-même : une

« *disponibilité d'accueil* », « *l'entrée en relation dans la douceur, dans le respect* », une écoute « *avec les mains, avec le cœur, avec la tête, avec tout de vous* », précise-t-elle, ce qui était pour elle « *mission impossible* » (l.1021-1026, 1050-1051), elle qui aspirait tant à cette écoute, cet accueil, cette douceur qu'elle ne savait pas comment acquérir, ce qui était son « *cheval de bataille* » de l'époque ! (l.1030-1032).

Elle éprouve une grande reconnaissance pour cette attitude des enseignants qui fut pour elle source de confiance (l.1048). Cette confiance lui a permis de surmonter les difficultés d'apprentissage, les moments d'incompréhension, de « *pataugeage* ». « *Sans ça je serais partie depuis longtemps* », confirme-t-elle. « *Là il y a quelque chose, et là, ça il faut y aller [...], il faut y aller les yeux fermés* ». « *Tu vas écouter ce qu'elles te disent parce-que elles savent de quoi elles parlent* », se disait-elle dans ces moments (l.1056-1068).

- *L'importance de ses items personnels dans sa persévérance*

D'autres items plus personnels lui ont permis de persévérer dans son apprentissage : une forte notion d'engagement vis-à-vis d'elle-même, lors du suivi de diverses formations, sur laquelle elle revient à plusieurs reprises : « *moi je me suis engagée vis-à-vis de moi, vis-à-vis de M. je m'en fiche* » (l.1068, 1074, 1262-1264). Ou la mémoire d'un engagement pris en elle-même devant un groupe dans lequel elle s'était sentie soutenue (l.849). Ou encore « *la fidélité à un processus* », pas à une relation (l.1085), à « *l'évolutivité de ce qui est proposé* », au fait que « *on gagne quelque chose à chaque fois* » ont étayé sa motivation (l.1074-1075).

A.2.3.4. La relation au MI, une aventure entre autonomie et dépendance

- *Dépendance*

France fait le constat qu'elle a ressenti pendant environ 9 ans une dépendance prégnante vis-à-vis du MI (l.412, 427). Cette dépendance a touché les secteurs sensoriels et cognitifs.

Le besoin de sensations fortes, extrêmes, lui faisaient rechercher une intensité (l.378-383), comme dans le sport, et une permanence dans le temps (l.400-401).

Mais son désir était également issu de ses représentations. Ne pas percevoir le MI lui apparaissait comme un manque de respect vis-à-vis de lui (l.394), et elle se sentait à la fois redevable de ce qu'elle avait reçu, et dans une obligation de ressenti (l.420, 423). Elle retrouvait là une soumission pesante qu'elle connaissait bien dans sa vie, une obéissance à un système, un devoir d'obéissance à cette intériorité en mouvement (l.815-820).

D'autre part, vis-à-vis d'elle-même, perdre la sensation, le besoin ou le désir de rester en contact avec le MI était vécu comme une faille, une faiblesse de sa part, provoquant en elle un conflit (1.414, 415), jusqu'à devenir une obsession dans son rapport à la PPP (1.429, 430).

Elle se mettait également une pression dans son rapport aux autres. Sa première expérience de toucher en tant que thérapeute lors d'un stage l'avait troublé, lui donnant la sensation de toucher plus que le corps de sa partenaire : son identité, son être (1.170,-173), et « *ça avait un certain poids* », confirme-t-elle. Cela lui avait fait prendre conscience qu'il n'y avait pas de relation superficielle et que le rapport aux autres demandait une attention particulière. Elle se sentait une responsabilité nouvelle et obligée de trouver de nouveaux repères : « *Fallait pas faire n'importe quoi [...] c'était encore se remettre dans le contrôle [...] après, comment il fallait faire, pfff...c'était autre chose* » (1.984-993)

Dans son rapport aux enseignants de la PPP qu'elle côtoyait, France pouvait retrouver un rapport à l'autorité (1.1295) qui entravait son « *autonomie de jugement* », lui rendant parfois difficile le choix de sa réponse face à leurs propositions (1.1281, 1282). Elle vécut des confrontations, sentant parfois « *une grippe de soumission* » lui demandant de discerner la nature du lien et de le réajuster, parfois comme une fin de séquence (1.1158-1179, 1308).

- ***Autonomie par rapport au MI***

Lorsque France a pris conscience de sa dépendance au MI, qui en devenait une « *obsession* », avec l'omniprésence de cette obligation de ressenti et de ce sentiment d'être redevable, il lui parut évident d'avoir à prendre des distances : « *il fallait que je coupe les ponts avec quelque chose. Fallait sortir du système [...] ça a changé mon rapport à la méthode* » (1.429-433) nous dit-elle. Après une phase de conflit interne et de questionnement qui dura environ une année, elle se décida à rompre avec un rôle d'assistante qu'elle se sentait tenue de remplir avec assiduité lors de cours de gym sensorielle animés par une praticienne [notes complétées par l'auteur]. Elle s'aperçut à ce moment là qu'elle avait pu le faire en se donnant le temps, sans se mettre de pression, soutenue par la conscience qu'elle ne pourrait plus perdre ses acquis (1.439-442).

Elle s'est rendu compte également, avec le recul, qu'en fait elle avait toujours été fidèle à un processus évolutif et non à la relation établie avec un thérapeute ou un enseignant (1.1083-1085), même s'il lui a toujours été difficile d'exprimer sa décision de rompre à la personne concernée (1.438, 1087).

Elle confirme aujourd'hui que son sentiment d'existence ne dépend plus de sa perception du MI. Finie l'obsession, même dans les moments de déstabilisation : « *ça viendra quand ça reviendra, ça se fera quand...c'est pas moi qui vais décider de ça [...] je vais me donner les moyens d'y avoir accès, donc je vais voir N. pour un traitement et je vais pas ...je vais pas en faire un cheval de bataille* » (1.369-376).

Son besoin d'éprouver en permanence la sensation fantastique du MI a cédé lorsqu'elle eut la certitude qu'il ne la quittait pas même lorsqu'elle ne le percevait pas, et quelle pouvait quand même, en l'absence de cette perception, se sentir bien dans sa vie (1.400-408). Il lui apparaissait également qu'elle avait changé, qu'elle avait eu des gains, des acquis, et qu'un retour à l'état antérieur était impossible (1.441, 442).

La soumission qu'elle ressentait vis-à-vis du MI et de la méthode « *est vraiment en train de se tirer* », nous dit-elle. Il ne s'agit plus « *d'obéir à quelque chose* », d'avoir une régularité de pratique, mais simplement de se ménager des temps bien à elle. Elle écoute son besoin du moment, répond à ce qu'elle vit comme des invitations proposées par son intériorité, et non plus comme des ordres auxquels obéir, que ce besoin soit d'un échange avec quelqu'un, d'un moment de gym sensorielle, d'un traitement, d'aller se promener ou de prendre un bouquin : « *si j'ai soif je vais boire [...]. Et si j'ai faim je mange, et si j'ai besoin de ça je prends ça* » (1.799-844).

Elle se ressent à présent libérée de cette volonté autrefois si importante pour elle de vouloir être autre que ce qu'elle est (1.1345)

A.2.3.5. Transformations

- MI et relation à soi

A la question « que représente pour toi le MI aujourd'hui », France répond : « *c'est la possibilité que j'ai en permanence...de m'écouter, de rentrer en contact avec moi, de me situer, dans mon environnement aussi dans un deuxième temps* » (1. 339-342).

Il lui a permis de se rencontrer en gymnastique sensorielle, comme nous l'avons vu (1. 1090-1098), et de légitimer sa place dans l'univers en s'acceptant telle qu'elle est (1.490- 493), pensée et corps ajustés dialoguant en réciprocité, sans prise de tête (1.476-488, 509-511). Accordée à elle-même, elle parvient à se situer, avec une distance plus juste (1. 733-734), réunifiée corps, cœur tête : « *ça se passe au niveau du cœur [...] c'est plus la tête qui bazarde une idée et qui dit au corps qu'est-ce que tu en penses. Non, c'est plus séparé comme ça [...]*

je suis d'accord avec ce que je pense, je ressens ce que je pense [...] et c'est beaucoup plus léger » (1.776-784).

Son identité s'en trouve renforcée, ses sensations confortent l'idée qu'elle se fait d'elle-même, elle sait où elle est et qui elle est (1.506-507).

Ainsi elle peut assumer sa singularité à ses propres yeux et à ceux des autres, d'autant plus qu'elle vit la présence du MI en elle comme un point d'appui « *de toute façon moi je sais que j'ai ça, eux ils le savent peut-être pas* », dit-elle (1.515-525).

A présent elle insiste sur le fait qu'elle a une « *bonne humeur* » de fond stable, alimentée par sa ré-appropriation d'elle-même qui lui rend la vie plus « *goûteuse* » (722-728). « *J'en suis à vraiment goûter ce qui m'est donné maintenant* » confirme-t-elle (1. 915), « *je goûte beaucoup plus* » (1.865). Balayée la tristesse qu'elle avait depuis des années, cette tristesse de n'être pas ce qu'elle pouvait être (1.1340-1345).

Sa bonne humeur ne l'empêche pas d'être touchée par les événements, mais ils n'ont plus le même impact sur elle. Se sentant plus à l'aise, elle ressent plus « *d'espace de liberté* », et les limites mentales qui la contraignaient lui apparaissent mobiles, « *la tête n'étant pas figée ne prend pas le corps en otage* », donc les événements perdent leur gravité (1.1208-1219), elle ne les prend plus non plus de « *plein fouet* », sa volonté étant « *de ne prendre que ce qui est bon* », et elle s'y adapte mieux (1.771-772). Plus question de « *tomber dans des confrontations inutiles [...] trouver la solution moi toute seule [...] m'investir dans des trucs perdus, des causes perdues, par exemple [...] Mon autonomie elle est là* » affirme-t-elle. Et cela lui simplifie la vie, même si cela ne la facilite pas toujours (1.741-754).

France a vu changer son rapport à son corps. Elle a pris conscience qu'elle aurait pu éviter certaines erreurs dans son rapport à elle grâce à de l'aide extérieure : « *si j'avais demandé de l'aide ou si je m'étais préparé à recevoir de l'aide, j'en aurais sûrement trouvé* » (1.579-580), et qu'il y avait sans doute un « *autre chemin* », par exemple, que de malmenager chirurgicalement son corps comme elle l'avait fait par le passé : « *j'aurais pu être plus douce avec moi [...] il va falloir gérer ça autrement* » dit-elle (1.590-599). Un fonctionnement différent de « *relâcher dans la détente* » lors d'efforts musculaires, outre lui apporter de nouvelles sensations (« *c'était encore plus* »), a modifié son rapport à son action et son rapport à l'environnement. Le sport « *c'était un échange entre moi et moi* », dit-elle, mais les pagaies, ou le volant deviennent « *le prolongement de mes bras* », et cette nouvelle façon de se mouvoir suscite gain de plaisir et moindre fatigue (1.1111-1124).

Ses attitudes de contrôle et de volonté ont nettement évolué. Il ne s'agit plus de forcer avec sa volonté, pour être différente de ce qu'elle est (l.1345), ou prendre en otage le respect qu'elle ressent pour le MI (l.358-359), par exemple, mais de l'orienter sélectivement vers l'accueil de ce qui est bon pour elle sans prendre les choses de plein fouet (l.771-773). Elle s'aperçoit qu'elle peut lâcher le contrôle en cas de conflit : « *les solutions arrivaient en dehors de mon contrôle* » avec une prise de distance qui n'est plus une fuite géographique ou dans le sport (l.1298-1304). En effet, elle peut « *faire confiance* », sans trop chercher, « *doucement* », en prenant son temps pour aborder les situations (l.1225-1230, 1151, 1195).

De même, elle peut voir que sa propension à l'interprétation était plus qu'inutile : « *c'est mortel, les interprétations, on se suicide avec ça, franchement, on se suicide ! [...] Alors qu'on est juste dans une recherche de bien faire, de bien être, et on prend les mauvais outils* », dit-elle (l. 1359-1360).

Elle éprouve moins le besoin d'analyser, de comprendre à tout prix, de ne rien louper, ce qui contribue à sa bonne humeur et sa sensation de calme, et elle constate qu'elle a ce dont elle a besoin, « *et ça* », dit-elle, « *je trouve que c'est un gain d'autonomie en ce qui me concerne moi dans les transformations de mes comportements et dans ma façon de faire et d'être quand même bien significatifs de qui je suis maintenant !* » (l.951-961).

Le mental a laissé la place aux outils de la PPP pour l'amener dans un « *processus de rencontre* » avec elle-même répondant à sa quête d'autonomie (l.1096-1097).

Sa relation à la lenteur, ce repère si précieux pour elle, a complètement modifié son rapport au temps. Moins pressée de faire les choses, en lien avec sa « *lenteur interne* », elle goûte les choses en rapport au présent (l.864-867). Le temps devient « *un point d'appui, [...] un présent, c'est un présent qui est présent, qui est sensiblement présent [...], un ressenti* », mais elle le vit également comme un espace, là où elle est. Pour elle la lenteur lui permet d'être perméable avec l'extérieur, et cette lenteur, si elle a un rapport au temps, représente aussi un espace : « *là où je suis moi [...] un espace qui bouge* », et qui est elle et plus qu'elle-même, qui vient à la fois du dedans et l'enveloppe de l'extérieur (l. 868-895). Son rapport renouvelé à l'espace, au temps et à la lenteur, lui donne un sentiment d'existence et de paix, mais aussi de lumière douce, de révélation, de « *claire voyance* » : « *pourquoi je dis lumière, parce-que ça m'éclaire, ça me donne des solutions, ça m'apporte...ça se faufile, ça se glisse dans moi* » (l.1372-1374, 1395-1396).

Sa tendance à l'auto-jugement est devenue à une confrontation positive la poussant au questionnement et à des réajustements de positionnement aux événements ou aux personnes (l.572-575), ou constat la conduisant à une acceptation « *de mes pensées, de ma façon de vivre et d'être maintenant, voilà* », confie-t-elle. (l.683-685). Car son plus gros conflit était avec elle-même, évidence qui l'avait frappée à la suite d'une question posée par une enseignante, « *c'est moi, je suis en conflit avec moi !* » (l.629-634).

France parle spontanément de la transformation de son rapport à la mort. Elle était fascinée par les histoires de NDE, à l'affût d'informations, de témoignages lui confirmant que la mort pouvait être quelque chose de bien. Avec parfois la pensée que ce serait peut-être plus simple de « *passer de l'autre côté* ». A présent elle nous confie : « *même si j'ai la nostalgie de l'ailleurs, je suis pas pressée du tout [...] j'en suis à vraiment goûter ce qui m'est donné maintenant [...] j'ai pris une distance qui est équilibrée. Je veux dire ça me met en équilibre [...]. Je suis libérée de cette quête, de ce grattage là [...], je trouve que c'est un gain d'autonomie* » (l.923-959).

Pendant les premières années, la présence du MI n'a pas changé sa relation aux autres. « *Il a fallu que je me récupère* », dit-elle. Sa formation en AMS fut déterminante dans l'évolution de ses relations à autrui (l.612).

- ***MI et altérité***

Elle avait rencontré assez rapidement l'autre en gym sensorielle et par le toucher (l.170-180), mais il lui fallut quelques années d'une phase autocentrée de rapport à elle-même avant de pouvoir s'ouvrir à une vraie relation avec autrui, lors de sa formation en AMS. Elle gardait secrète sa relation d'intimité avec le MI, cultivant dans une solitude plaisante et avec une certaine exigence son rapport à elle-même. Par contre, elle vivait des relations extérieures superficielles, plus insouciantes, et cela en partie par crainte que son évolution personnelle ne perturbe ces relations.

Mais l'écart entre la prédominance de sa proximité à elle par rapport à sa distance avec les autres, qui pourtant s'imposait, la mettait aussi en conflit, en questionnement et dans un auto-jugement négatif. Elle rajoute « *ça me perturbait parce-que dans mon for intérieur je sentais que je pouvais faire beaucoup mieux que ça* » (l.528-532, 536-546, 554-566, 568-574).

Ses années d'AMS l'ont amenée à « *changer d'écoute* » : « *j'entendais ce que disaient les autres d'une autre façon. Enfin j'entendais ce qu'ils disaient, voilà, tout simplement. Sans faire de comparaison avec ce que moi j'aurais pu...* » (l.616-621).

Elle a appris à choisir le « *duo* » plutôt que le « *duel* » lors de situations délicates (l.846), à mettre de la distance en prenant du recul ou stoppant la relation (l.854-860). Et plus encore, elle peut à présent savourer la joie de partager en direct la belle expérience de se sentir vivre (l.1403-1405).

Savoir où elle est, connaître sa place, l'a amenée à modifier son point de vue sur la notion du lien à l'autre, devenu quelque chose de modulable : « *le lien qui attache il peut attacher souple, il peut nouer serré* », il peut changer de coloration avec le temps (l.1194-1204). Dans le lien aux événements et le lien aux autres, observant ce qui relie et ce qui sépare, elle choisit de respecter plutôt la reliance, en accord avec ce qu'elle ressent comme le plus « *nourrissant* » pour elle.

Elle constate qu'elle n'est plus perçue par les autres de la même façon (l.673-675), mais reste prudente dans l'expression de ce qu'elle vit, veillant également à ne pas retomber dans d'anciens schémas d'interprétation de l'autre (l.622-628). En effet, elle est consciente que la relation nécessite des conditions, une mise en phase : « *si je ne me situe pas en moi je ne peux pas avoir la possibilité de ressentir ce qui se passe autour* » (l.342-343).

Elle se sent à présent disponible à l'égal de ces thérapeutes ou enseignants qui étaient ses modèles, et dans un rapport d'égalité avec eux, en paix vis-à-vis d'elle-même et vis-à-vis d'eux (l.1330, 1319-1321).

A.2.3.6. La définition que France donne de l'autonomie aujourd'hui

*« Dans mon rapport à moi, je définirais l'autonomie comme un gain de place : je sais de mieux en mieux prendre **ma** place dans **ma** vie, dans l'ajustement de mes actes avec mes pensées (et vice versa) !*

Par mon aptitude croissante à m'accorder à la lenteur sensorielle interne de laquelle émane l'expansion de mes espaces corporels (intra, péri et extra), mon autonomie s'apparente à mon potentiel d'adaptabilité globale dans mon quotidien.

Mon autonomie suit ainsi le chemin de ma vigilance ! Autrement dit mon attention m'entraîne à reconnaître mes limites et leurs variations d'amplitude, d'une part pour que mes actes se posent dans un cadre convenable ou modifiable au besoin (ce qui me convient dans les deux

cas), d'autre part pour que mes pensées se donnent sous forme de questions plutôt que sous forme de certitudes. Tout de moi se laisse alors invité à accueillir ce gain de modération, de souplesse et de légèreté, à vivre ce ressenti qu'il existe toujours des portes ouvertes sur l'à venir... Cette confiance là me met de bonne humeur. »

« Dans ma relation à l'autre, mon autonomie est la mise en œuvre de ma disponibilité au changement de la nature du lien qui nous relie. Ce changement de nature se fait par une action de discernement - une prise de recul, une séparation acceptée, un autre regard ou une autre écoute- qui ne coupe pas le contact mais le renforce, en le situant dans un espace paisible où la liberté d'expression de chacun est respectée d'égal à égal.... Il y a des personnes avec qui le lien s'étire dans le temps jusqu'à la coupure ! Pourquoi ? Parce que la coupure vient soit de l'autre qui ne répond plus, soit de moi, qui ne ressens plus rien de constructif : la boucle est fermée sur elle-même, elle n'a plus d'ouverture dans le présent !... Ce qui laisse supposer qu'avec le temps, un événement a la possibilité de nous faire retrouver une voie de communication. Question de confiance dans la vie !... Je n'ai pas envie de croire à l'irréversibilité dans ce domaine [fraternel] ! »

Annexe 3 : Verbatim et récit thématique de Anne

A.3.1. Verbatim de Anne

1 A.3.1.1 Réponses aux questions écrites

2 L'autonomie avant le SPP

3 Ce mot résonne en moi comme synonyme de liberté ; liberté d'être, de penser, de bouger, de
4 mener sa vie, seule ou dépendant le moins possible d'autrui ; c'était du moins cette vision, ce
5 vécu là que j'en avais avant ma rencontre avec le mouvement interne.
6 Je me sentais globalement autonome avec cependant de domaines plus « fragiles » ou en
7 cours de construction comme l'autonomie affective qui me paraît la plus difficile à réaliser en
8 profondeur : passer de l'anti-dépendance (« je n'ai besoin de personne... »), à un sentiment
9 d'amour inconditionnel (« je me sens aimée, aimable, aimante même si tu es absent ») me
10 paraît être de l'ordre de la quête perpétuelle...

11 Je me sentais autonome dans ma vie professionnelle en tant que profession libérale,
12 financièrement, dans la gestion de mon temps et de l'argent gagné ; dans ma vie relationnelle
13 avec mes amies et dans ma vie culturelle, de loisir etc... en me sentant aussi bien seule qu'en
14 compagnie pour aller au cinéma, boire un pot ou faire de la raquette au Semnoz...!
15 Mais mon premier sentiment fort d'autonomie date de mon enfance et concerne (en dehors du
16 plaisir de grimper dans les cerisiers !) ma capacité à mettre en doute les affirmations des
17 adultes (en particulier l'enseignement religieux des « bonnes sœurs ») pour les confronter à
18 mon propre ressenti, ma propre réflexion et bien plus tard ma propre recherche.
19 L'autonomie de pensée, qu'elle soit spirituelle, philosophique, morale... me semblait
20 essentielle.

21 Mais ce qui m'a amenée à la SPP ce fut de voir se profiler au fil des années des pertes
22 partielles d'autonomie physique à travers des crises de lumbago puis le coup de gong d'une
23 hernie discale qui a fait naître en moi des sentiments jusqu'alors inconnus, en particulier des
24 peurs : peur de perdre ma liberté d'action, peur de dépendre d'autrui, peur de vieillir seule,
25 peur de la mort... alors je me suis dit qu'il fallait que je reste dans le mouvement.

26 **Un vécu propre à la SPP**

27 Ce fut au départ plutôt une prise de conscience, comme une révélation, à travers le
28 mouvement codifié en art martial sensoriel, de l'existence d'un espace arrière sur lequel je
29 pouvais m'appuyer, puis d'une respiration dorsale ; dans le travail assis mais aussi dans les
30 introspections, sentir un mouvement de recul de ma colonne vertébrale m'apportait une
31 stabilité et une vision plus large et plus sereine. Dans le silence des introspections j'ai ressenti
32 des déploiements, des pressions, des dispersions, des ouvertures, des dissolutions, des
33 tannages de peau (!)... et parfois des décharges d'énergie (?) qui m'ont presque fait peur.
34 Mais mon vécu le plus « jubilatoire » fut, après un travail assis où soutenue par deux
35 partenaires j'avais pu lâcher mes tensions et reprendre contact avec mon dialogue intérieur et
36 être à l'écoute de ces fameux « points d'appui » dont avait parlé M. Humpich lors du week-
37 end intitulé « la pratique de soi », ce fut donc de sentir « dans ses premiers millimètres »
38 (cf.M.H.) l'émergence d'un nouveau mouvement ! Et là je rencontre mon autonomie, dans le
39 choix de le suivre, dans l'engagement, l'adhésion à ce mouvement...

40 **Un mouvement autonome !**

41 M. avait dit : « savoir se retirer de son effort pour laisser l'effort de la vie se joindre au
42 nôtre ».

43 Dans l'introspection qu'il a dirigée le dimanche matin un moment de grâce m'a été donné à
44 vivre : me sentir, dans mon immobilité, témoin d'un mouvement qui vivait sa vie tout seul !
45 Au départ j'en ai ressenti une drôle d'impression, comme d'être habitée par une sorte
46 d' « Alien » qui ne se préoccupait guère de moi (et c'était vrai !).

47 Au fil du temps je me suis dit qu'il ne s'agissait pas « d'aller chercher » mais de faire preuve
48 de disponibilité et d'accueil, de passer de la « bonne volonté » à « s'abandonner à la vie ».
49 C'est alors qu'au cours d'un travail de groupe organisé pour le stage expressivité par S. et T.,
50 je me suis sentie littéralement traversée et emportée par une vague porteuse d'un mouvement
51 à la fois intérieur et extérieur et déployant mon propre mouvement vers plus d'amplitude, vers
52 un plus grand possible, un plus que moi, que nous...

53 En m'abandonnant à ce mouvement je découvrais que je pouvais me laisser porter, que j'avais
54 tellement moins d'effort à fournir, que je gagnais en souplesse et fluidité et que je ressentais
55 une joie plus grande liée à un fort sentiment d'appartenance au mouvement de la vie, à
56 l'univers... Je n'étais plus seule.

57 J'en ai ressenti un grand soulagement et beaucoup de gratitude. J'allais pouvoir « baisser les
58 armes », me reposer, cesser de vouloir sauver le monde qui n'était pas forcément en péril mais
59 très autonome, et cultiver en toute confiance, avec patience et dans la bienveillance, des fleurs
60 nouvelles dont je ne soupçonnais même pas l'existence...

61 **A.3.1.2 Entretien**

62 *Comment ça a résonné pour toi, qu'est ce que ça t'a montré de faire ce travail ?*

63 D'abord j'aimais beaucoup le thème, c'est pour ça que j'ai accepté. L'autonomie je trouvais
64 que c'était un thème hyper intéressant, de plusieurs points de vue, d'ailleurs. Du point de vue
65 de l'âge que j'ai, du point de vue de ce que j'ai vu autour de moi, du vieillissement de mes
66 parents, la perte d'autonomie que peuvent vivre certaines personnes. Mais je dirais, au niveau
67 de la rédaction de ce travail, ce qui, vraiment, m'a apporté c'est, au fil de mon écriture, en
68 reprenant mes notes, mes cahiers, c'est de sentir en fait que depuis le moment où j'avais
69 commencé avec la gym sensorielle il y avait eu un fil conducteur, il y avait eu quelque chose
70 qui se nourrissait petit à petit, il y avait comme une logique, à la fois de mon apprentissage,
71 quelque chose qui se faisait peu à peu. J'ai trouvé ça fantastique, voilà.

72 *Suivre le déroulement, comme ça, et de le voir, quoi...*

73 Oui, oui. Que c'était très cohérent, très construit. Que ça se construisait. Mais bon, je pense
74 que c'est dit, ça : quand on fait du mouvement, quand on fait de la méditation, ça se construit,
75 le silence se construit. Là j'ai eu l'impression vraiment en l'écrivant de, voilà, de voir, de
76 constater cette construction à l'intérieur de moi. Je trouve ça très touchant.

77 *Ça t'a touchée...*

78 Oui (rire). Et en même temps j'étais pleine de gratitude pour moi parce-que je me suis dit
79 quand même, j'ai persévéré, j'ai suivi, oui, oui, je suis allée dedans, et j'ai adhéré, hein,
80 comme je mets dans une partie du texte, j'ai adhéré à ce qui se passait à l'intérieur de moi,
81 voilà.

82 *Voilà, tu as écouté ce qui se passait à l'intérieur de toi ?*

83 Oui, oui...J'ai vraiment été à l'écoute, même quand ça me surprenait, même quand ça me
84 ...brassait ; j'ai vraiment été à l'écoute de ce qui se présentait.

85 *Ok... par rapport au MI, donc tu parles de ta première rencontre avec ce mouvement, en*
86 *2009 au stage de M., ensuite tu parles de moments de travail avec V., ce mouvement que tu*
87 *suis, et après, ça s'est vraiment concrétisé, comme tu le disais tout à l'heure, avec*
88 *l'expressivité, au moment du stage avec T. et S., c'était aussi en 2009-2010, tu te souviens ?*

89 Oui.

90 *Ok, ça c'est l'évolution, toute l'évolution de cette relation. Quand tu as rencontré pour la*
91 *première fois le MI, tu écris : c'est comme un « alien » à l'intérieur de moi...*

92 Le premier sentiment, tout premier. Parce-que c'était très bizarre. C'était en méditation, donc
93 j'étais immobile, la méditation était guidée par M., et il y avait comme moi, là, dans mon
94 corps, dans cette immobilité et ce silence, et presque à côté, c'était presque physique, je m'en
95 souviens encore, c'est un souvenir marquant (elle montre son côté gauche), j'avais quelque
96 chose qui bougeait, qui brassait, ça c'était... vraiment je me suis dit « ben alors, qu'est-ce
97 qu'il fait là celui là, c'est quoi ? » (rire). Avec presque le sentiment d'être pas prise en
98 compte, tu sais. Et alors, et moi, est-ce que j'existe là dedans...ça c'est le premier
99 sentiment... et puis progressivement...d'autres sentiments sont venus, d'autres analyses, et ça
100 m'a touchée, et je me suis dit « c'est quand même fantastique parce-que...wouah... si c'est là,
101 je veux dire, c'est...c'est en moi aussi, je veux dire. Donc il y a sûrement quelque chose à
102 voir avec ça », voilà. Mais c'était à ce moment là de l'ordre d'une réflexion un peu mentale
103 quand même... De dire « regardes, y'a sûrement quelque chose de différent à vivre dans le
104 corps, dans le faire, ou dans le pas faire. Là il y a vraiment pour toi, Anne, à te poser des
105 questions, à aller y voir de plus près »

106 *C'est à ce moment là que s'est vraiment posée la question. Avant tu avais des effets, quand tu*
107 *suivais les cours, des choses qui se passaient dans ton corps, tu parles de déploiement,*
108 *pressions, ouvertures, dispersions...*

109 Alors ça c'était...C'est difficile pour moi chronologiquement de dire si c'était avant ou après.
110 Je crois que c'était après que j'étais très, très attentive aux effets, plutôt. Il y a eu ce stage...

111 *Après le stage ?*

112 Oui

113 *Tu avais commencé la gym sensorielle auparavant, en 2008...*

114 Alors ça c'était quand je faisais la gym sensorielle avec N. Mais à cette époque...

115 *C'était pas encore la notion de MI ?*

116 Non, parce-que, enfin je n'en ai pas en tout cas le souvenir si marquant. Parce-que je crois
117 qu'au départ j'étais dans une sorte de souffrance, de douleur, quand même, donc, j'essayais de
118 me faire du bien, surtout ; et puis j'étais très intéressée, quand même, par le codifié ; donc je
119 mettais beaucoup d'attention sur le fait de retenir, de comment le faire. Ça me paraissait
120 important, ça. Voilà. Donc là, mes sensations c'était vraiment... la prise de conscience de
121 l'espace. Ça, ça a été quelque chose pour moi d'essentiel, par contre.

122 *De l'espace ? (montrant le corps)*

123 Non, de l'espace extérieur, à travers le mouvement codifié et l'AMS, c'était prendre
124 conscience de l'espace arrière. Alors vraiment pour moi, tout ce qui a suivi après, il y a quand
125 même quelque chose qui est aussi parti de là. Voilà, qu'il y avait un espace arrière, sur lequel
126 je pouvais m'adosser et prendre appui ; et au niveau, psychologique, j'ai envie de dire, ça
127 changeait complètement... Comment dire ça ?... Mon positionnement, je dirais presque dans
128 la vie... je te donnerai un exemple concret : par exemple quand je vais dans un endroit, ou si
129 je suis dans un bar, ou au restaurant, j'aime bien avoir le dos contre un mur... j'aimais bien
130 (rire)... et voir venir. C'était comme... me protéger extérieurement, on ne va pas m'attaquer
131 par derrière (rire), et puis je vois venir les choses. Je fonctionnais comme ça, j'ai pris
132 conscience de ça, voilà, avec le mvt de gym. Et ça a complètement changé, mon point de vue
133 a complètement changé quand j'ai pris conscience, parce-que N. le disait, qu'il y avait
134 l'espace arrière, qu'il y avait de l'air, et qu'on pouvait s'appuyer sur l'air. Tout d'un coup
135 l'univers devenait, devenait bienveillant, bienfaisant pour moi, tu vois. Et je reprenais quelque
136 part confiance, je pouvais m'adosser. Et du coup, ça m'a permis aussi de reprendre contact
137 avec tout l'arrière de mon dos, au niveau vertébral, au niveau musculaire, et de sentir qu'il y
138 avait aussi de la vie derrière. Et de commencer à sentir aussi cette respiration dorsale. Et que
139 l'ouverture au monde elle n'est pas que forcément, uniquement devant. Elle n'est pas
140 simplement au niveau du cœur, de la cage thoracique, ou des bras. Mais ça peut être aussi une
141 ouverture arrière. Du coup ça me repositionne moi complètement dans ma colonne vertébrale,
142 et il y a eu aussi ce mouvement de recul, qui était pour moi très important. Et ça je l'ai senti
143 au niveau sensoriel, le recul. C'est-à-dire je l'ai senti dans les méditations. Il y avait un
144 mouvement de recul qui se faisait... et du coup ça me produit une bascule au niveau de mon
145 bassin quand je suis assise, par exemple, mais ça va modifier aussi la position de mon cou, de

146 ma tête et... c'est fort, parce-que c'est souvent dans les méditations, c'est souvent quand je
147 suis immobile que mes révélations... du tonus, peut-être, du corps, sont les plus fortes pour
148 moi. Et je me souviens, au cours de la session d'été avec D.Bois, d'avoir fait une méditation,
149 et il y avait encore ce mouvement de recul qui est venu, et là ça s'est accompagné, schlak !... à
150 ce moment là d'une ouverture au niveau du regard, qui a balayé, alors que j'avais les yeux
151 fermés, hein, tout l'espace, et alors une grande ouverture. Et à partir de là, de ce recul, c'était
152 aussi avoir un regard beaucoup plus large, sur les choses, sur le monde...

153 *Et cette prise de recul, est-ce que tu en vois les effets dans tes comportements au quotidien ?*

154 Tout à fait, tout à fait. Et le premier effet pour moi c'est d'être aussi en recul par rapport à tout
155 mon émotionnel. C.à.d., on peut presque, ça me fait penser, on peut le relier à l'autonomie.
156 Parce-que, quand je suis en position avant et emportée par mon émotionnel face à
157 quelqu'un... quelque part je perds la maîtrise de moi-même. Je suis trop... si je peux...
158 prendre un peu de recul, ouah... du coup les choses se posent, j'ai une vision plus large, et du
159 coup, j'ai la sensation d'être un petit peu plus maître... en tout cas ça se construit, voilà...de
160 mon ressenti, de mes réactions, pouvoir mettre un peu de distance, pas être dans une réaction
161 tout de suite, plus un ressenti...prendre le temps de le digérer avant de réagir ou d'agir. Et ça
162 s'est manifesté de façon... très, très peu de temps après avoir fait cette prise de conscience du
163 recul, dans un épisode où je suis partie à Paris voir mes enfants et mes petits enfants ; c'est un
164 jeune couple parisien très stressé en général ; jusqu'ici je prenais sur moi pour ne pas montrer
165 les effets de ce stress sur ma personne. Et puis un jour, juste avant un repas, je sentais la
166 moutarde qui montait, la tension qui montait, ça s'énervait un peu, et pff... j'ai pu avoir un
167 mouvement de recul, exprimer que pour moi c'était pas possible de vivre ça, et que j'avais
168 besoin d'aller passer un moment dans ma chambre. Je suis montée, donc... pff... et là je me
169 suis posée, et... j'ai pu aussi, là, mettre en jeu quelque chose d'autre, qui est en rapport, je
170 dirais, avec le point d'appui. Et que j'ai rencontré dans le cours d'expressivité, avec S. qui, un
171 jour, a dit « vous êtes dans votre point d'appui et, voilà, il n'y a qu'à quitter aussi ce qui s'est
172 passé avant pour pouvoir laisser émerger autre chose, un autre geste ». Pour moi c'était aussi
173 une révélation de me dire que, dans le point d'appui, il s'agit de quitter aussi tout ce qui s'est
174 passé avant ; c'est fini !

175 *La séquence est finie...*

176 La séquence est finie !

177 *Une possibilité de clore la séquence...*

178 De clore, voilà ! Pour pouvoir passer à autre chose, pour laisser la vie émerger dans
179 complètement autre chose. Sans ça il n'y a pas de créativité possible. Sans ça on ressasse, on
180 refait du pareil. Et là, fff..., ça m'est revenu. Parce-que je me suis dit « ça y est je me suis
181 calmée mais comment je vais faire pour redescendre ? » ; je me sentais dans mes petits
182 souliers quand même. Faut que je passe à autre chose. Il ne faut pas que je redescende en
183 faisant la tête, par exemple. Et, ça m'est revenu, ça, et je me suis remise dans un point
184 d'appui, tout d'un coup tout s'est dissous, voilà, à l'intérieur de moi ; toute la tension, tout le
185 stress, tout l'énervement, et j'étais parfaitement calme. C'est la première fois que je le vivais,
186 ça. Donc je suis redescendue, et j'ai fait comme si de rien n'était, voilà. Du coup, fff... on a
187 continué de manger, et après on a pu rentrer en dialogue avec mon fils ; il s'est presque
188 excusé, en fait, de ce qui s'était passé. J'ai trouvé ça fantastique... et par rapport à une
189 tendance, jusqu'ici, à un peu ressasser (rire), quand quelque chose me blesse, ou... c'est
190 difficile de... ne pas ressasser ! Et bien là, j'avais vraiment une clé.

191 *Une clé. Pour éviter de tourner en rond, dans la même pensée, dans la même émotion...*

192 C'est ça... et donc, là, je dirais que je gagne en autonomie. C'est évident.

193 *Tu gagnes en autonomie par rapport à ton adaptation à l'évènement, en fait ?*

194 C'est ça. Et en ma capacité à pouvoir, aussi en sortir.

195 *Voilà. Ne pas être prise dedans, mais de pouvoir aussi « ben ça ne me convient pas je peux
196 sortir »...*

197 Voilà. Alors à la fois je peux dire ça ne me convient pas, c'est vraiment la première fois que
198 j'osais, donc tu vois il y a une confiance qui s'est nourrie...

199 *De toi ?*

200 De moi à moi, c'est évident, parce-que c'est quand même dans la famille, je trouve que c'est
201 le plus dur, quand même, avec ceux qu'on aime le plus ! Mais il y a une confiance qui s'est
202 nourrie, où je peux... prendre du recul pour vraiment, de moi à moi, sentir de l'intérieur, que
203 c'est pas bon pour moi ! Et aussi le dire ! Sans agresser l'autre. Je me retire un moment, voilà.
204 De même que je peux me retirer à l'intérieur de moi, je me retire dans ma chambre. Voilà. Et

205 là, j'ai des outils aussi pour fff... faire descendre, et passer à autre chose... mais ça passe
206 d'abord par le respect de soi.

207 *Par le respect de soi. Et j'entends les outils aussi. Justement par rapport aux outils de la*
208 *méthode, de la SPP, comment toi, les utilises-tu ? Est-ce que tu te sens en avoir suffisamment,*
209 *que ce soit dans l'introspection, le mvt, le traitement ? Est-ce que c'est régulier ? Est-ce que*
210 *c'est en fonction de ce que tu sens que tu te dis « là j'ai besoin de ça, ou de ça » ? Comment*
211 *tu gères ta relation aux outils de la SPP ? Est-ce que tu as une régularité de toi à toi, chez*
212 *toi ?*

213 Je dirais que, par rapport au mouvement, par exemple, j'ai de la peine à le faire chez moi.
214 C'est pas vraiment dans mon fonctionnement de le faire de façon régulière. C'est pour ça que
215 pour moi c'est important d'être inscrite à un groupe qui se réunit régulièrement parce-que je
216 sais que toute seule je vais avoir de la peine à le faire. Ça je l'ai accepté. Je me suis dit « c'est
217 comme ça, j'ai pas tellement envie de me faire violence là dedans. Il y a la chance d'avoir des
218 groupes sur Annecy, donc j'y participe, j'y vais ». Par contre j'y mets ma persévérance, là. A
219 partir du moment où je me suis inscrite, pour moi c'est important d'y aller à chaque fois. Je
220 gère comme ça.

221 L'introspection par contre, pour moi, c'est quelque chose qui m'est plus naturel, je dirais,
222 c'est aussi plus dans mon caractère depuis toujours, depuis petite, d'aller à l'intérieur,
223 d'écouter. Etre en silence pour moi est un besoin. J'entends des gens, ils paniquent dans le
224 silence, moi c'est tout le contraire. J'ai vraiment régulièrement besoin d'être dans un silence,
225 chez moi, de passer de la vie relationnelle à, je rentre chez moi, j'ai la chance d'habiter dans
226 un endroit silencieux. Et donc ça m'est plus facile de faire des introspections. Je ne vais pas
227 non plus, pour le moment en tout cas, les faire régulièrement, mais je sens que je vais y venir,
228 parce-que je sens par contre que ça m'apporte quelque chose d'intéressant pour ma vie. Par
229 exemple il y a des journées où je vais travailler, (où je travaillais, ça va s'arrêter), et selon les
230 gens que j'allais rencontrer, si je risquais d'avoir des tensions, des choses, je me mettais
231 d'abord en introspection, comment je me sens etc... j'écris, voilà, comment je me sens
232 aujourd'hui, qu'est-ce que je souhaite développer, et je vois que ça retentit vraiment sur mon
233 attitude et comment ça se passe dans ma journée. Ça n'est que des bienfaits.
234 J'ai pris l'habitude, ça se fait tout seul maintenant, quand le téléphone sonne, de d'abord faire
235 un petit mouvement de recul et de centrage. Ça, ça devient automatique, alors là, je téléphone.
236 Et je n'ai pas la même voix, et là je... mouvement de recul, et pas me laisser envahir, et si
237 c'est quelque chose que je ne veux pas prendre, je ne le prendrai pas. De même quand j'ouvre

238 la salle d'attente, j'ai un petit mouvement de recul pour être en accueil de tout ce qui est là, je
239 ne sais pas comment sont les gens, alors je vais...

240 Donc ça, ce sont vraiment des outils qui pour moi sont essentiels. Et...de temps à autre, selon
241 s'il y a quelque chose qui me brasse beaucoup plus au niveau, soit émotionnel, soit si dans
242 mon corps j'ai vraiment encore des douleurs au niveau vertébral ou autre chose, alors je vais
243 faire appel pour me faire traiter. Pour moi c'est important parce-que à ce moment là je ne suis
244 pas acteur, je ne suis pas actrice, c.à.d. je ne suis pas en mouvement, voilà, et mon corps je
245 peux, je dirais, le confier à la personne qui me traite, et... me laisser vraiment aller pour
246 que... ça se fasse. Avec l'aide du toucher de... toucher manuel, de la thérapeute. Ça c'est très,
247 très important pour moi, et de sentir à ce moment là : qu'est-ce qui se passe à l'intérieur, et
248 comment je peux accompagner, laisser...C'est pas comme l'introspection ; c'est vraiment du
249 soin ; c'est de l'ordre du soin ; de temps en temps j'ai besoin d'un soin. C'est quelque chose
250 de très bon. (rire)

251 *Prendre soin de toi !*

252 Oui ! Oui, oui, tout à fait, tout à fait...

253 *Donc, par rapport au MI, te sens-tu autonome ou te sens-tu dépendante ? De percevoir ce MI,*
254 *de te percevoir en mouvement, est-ce que pour toi c'est une nécessité absolue, ou c'est bon*
255 *quand tu sens du mouvement, et si tu n'en sens pas tu te sens bien, comment ça se passe pour*
256 *toi, ce rapport à cette intériorité en mouvement ?*

257 Je crois que dans l'ensemble je me sens bien. Il y a des fois où je ne ressens pas de mou-
258 vement, c'est vrai ; ou ça met longtemps avant de venir, mais... je ne suis pas en attente...
259 d'abord parce-que j'ai entendu D.Bois dire qu'on peut faire 20mn et que ça va être à la 19^{ème}
260 mn qu'on va percevoir le MI, ça m'a beaucoup rassurée (rire)... ça, ça m'a vraiment posée.

261 *Ça t'a rassurée ? Parce-que avant tu avais quand même....*

262 Oui, quand même ! De temps en temps il pouvait y avoir des petites voix qui disent « quand
263 même, tu ne sens rien, alors !... » (rire)...

264 *Il y avait une attente ?*

265 C'est difficile de ne pas être du tout dans l'attente...

266 *Est-ce que c'était une attente, ou une exigence ?*

267 Oh... peut-être une exigence ! Il y a peut-être un côté de moi qui est encore un peu exigeant !
268 Qui en tout cas a besoin encore de lâcher, lâcher, lâcher, peut-être du bien faire, du... pas rater
269 quelque chose ! Voilà ! Je dirais que plus j'avance, plus... me poser dans rien c'est vraiment
270 un grand repos ; et qu'à ce moment là... je suis quand même bien à l'écoute. Alors je ne sais
271 pas si je suis dans l'attente. C'est difficile. Je vais dire que c'est une écoute attentive... je vais
272 couper la poire en deux, je suis dans une écoute attentive, je vais dire (rire). Mais en même
273 temps, tu vois, c'est... ça me repose, c'est vraiment un grand repos pour moi. Le maître mot
274 c'est ça, c'est... d'avoir découvert que le fait qu'il y ait cette vie, ce mouvement autonome à
275 l'intérieur, je peux compter sur lui, quand même, quelque part. Que je le sente ou que je ne le
276 sente pas, je sais qu'il est là, je sais qu'il m'habite, et quand je ne le sens pas, même si je ne le
277 sens pas, ça ne veut pas dire qu'il n'est pas là.

278 *Il a changé de statut depuis « alien » ? Tu sais qu'il est là et tu peux compter dessus...*

279 C'est comme un ami, tu vois, c'est comme un ami qui est là, je peux compter sur lui..

280 *Il représente quoi, le MI, pour toi ? Si tu avais à le définir ou à le nommer, qu'est-ce qu'il*
281 *représente ?*

282 Pour moi je crois que c'est vraiment l'énergie de la vie, c'est vraiment l'énergie de la vie,
283 l'énergie vitale, c'est... j'ai presque envie de dire que mettre un mot ça le réduit, c'est
284 réducteur, c'est très curieux, parce-que on peut le nommer, hein, on peut le nommer comme
285 on veut... quand j'en parle dans la vague, la vague dans laquelle... que j'ai sentie venir de la
286 gauche et dans laquelle j'ai été emportée, il est bien évident que, ce MI, en tout cas quand je
287 le perçois à l'intérieur, ça veut pas dire qu'il est juste à l'intérieur. Pour moi, il est bien au-
288 delà, il est bien aussi à l'extérieur. Alors peut-être que nos sens ne sont pas suffisamment fins
289 et développés pour qu'on puisse le sentir passer sur la peau, passer dans nos antennes, nos
290 cheveux, mais je pense qu'il est là... enfin moi je peux dire c'est le mouvement de vie et, si
291 on grimpe un échelon supplémentaire, qu'on va un peu dans la spiritualité ça pourrait (ça
292 pourrait, hein !), ça pourrait le définir comme ... (silence)... non ! Je ne dirai pas le mot...
293 c'est... comme une énergie créatrice... il y en a qui pourraient dire c'est l'énergie de Dieu...
294 qu'est-ce que c'est Dieu, on sait jamais, je ne vais même pas commencer à essayer d'y
295 réfléchir... voilà, c'est de cet ordre là... alors à ce moment là je dirais que c'est... on est
296 comme devant le buisson ardent qui pousse, on se tait, et puis... en tout cas, ce que je peux
297 dire, c'est que ça me réconcilie avec la vie... c'est comme s'il y avait eu à l'intérieur de moi
298 depuis très longtemps quelqu'un, comme une petite fille, peut-être... qui disait « non, non,

299 non ; non, non, non ; je ne suis pas tellement contente d'être là ; c'était mieux où j'étais
300 avant », et que, à travers... ces sensations, de mouvement, ces sensations, je dirais vitales, il y
301 a quand même... je dirais, il y a une adhésion qui se construit... à la vie. Il y a un « oui, oui,
302 oui, je suis là ». Bon, puisque je suis là, (rire), j'écoute et j'adhère. Et comme je le disais, le
303 fait de sentir ce mouvement... ça me donne aussi une forme de sécurité intérieure ; je me sens
304 accompagnée et, comme je le disais quelque part dans l'écrit, je ne suis pas seule. C.à.d. qu'il
305 y a eu un moment... mais seule au niveau profond, ce que je veux dire, hein, je sens que je
306 suis habitée de quelque chose, et je fais partie de quelque chose. Donc c'est important quelque
307 part que je sois là. Même si je ne suis qu'une toute petite partie de ce quelque chose, quelque
308 part puisque j'y suis, ce doit être important. Alors ça donne tout un autre sens à l'existence ;
309 en tout cas à la mienne.

310 *Ça donne du sens...*

311 Ça donne du sens ! Oh oui, c'est excessivement porteur de sens... et alors, c'est là aussi que
312 prend sens encore M.H. (rire), ses paroles, vraiment. Il a dit que, quand cette conscience
313 arrive, on ne cherche plus le sens de la vie, on est dedans. Il n'a pas dit ça comme ça, et c'est
314 ça que ça veut dire. Et là en te le disant, ben maintenant je le comprends.

315 *C'est ce que tu vis...*

316 C'est ce que je vis. Là j'ai plus rien à chercher... j'ai à vivre... ce sens... en quelque sorte...
317 il y a quelque chose que j'ai envie de dire aussi, c'est que je ne le vis pas en solitaire, du coup.
318 Parce-que, ce que j'ai découvert aussi (et ça je ne l'ai pas mis dans ce que j'ai écrit), à travers
319 le mouvement codifié, mais aussi les introspections, le travail à deux, le travail en groupe,
320 c'est... j'ai découvert aussi le mouvement autonome de l'autre... pas souvent en touchant
321 moi-même, mais quand même une ou deux fois, j'ai pu percevoir que l'autre était aussi habité
322 de son mouvement autonome, d'une part. Donc ça me, moi aussi, quelque part ça me libère.
323 Quand je dis « je ne vais plus sauver le monde », je vais expliquer ce que ça veut dire, parce-
324 que... ça m'aide à me libérer, aussi, quelque part, en me disant « l'autre aussi est autonome ».
325 Tant qu'à faire, j'ai pas à faire pour l'autre. Tu sais, en tant que maman, qui a élevé seule ses
326 enfants, il a fallu faire et ffouf... malgré qu'ils soient maintenant très grands, il y a encore des
327 moments où je me surprends à, aah... vouloir faire quelque chose ! Pour que ça aille mieux !
328 Alors là, aussi, dans ce mouvement de recul, et le fait de me dire « mais non, ils sont aussi
329 autonomes ! » Ils sont autonomes dans leur vie, ça va de soi, c'est pas de ça dont je parle, je
330 parle de quelque chose d'intérieur...

331 *A l'intérieur ils ont aussi ce mouvement autonome qui les anime...*

332 Fff... voilà, et moi je me dois de continuer à les lâcher, alors ça c'est... je crois que c'est le
333 travail de toute une vie de lâcher ses enfants intérieurement (rire) ! Je ne sais pas ce que tu en
334 penses, mais on se surprend encore parfois à dire « ah oui, là, non j'ai pas encore vraiment
335 tout lâché là ». Bon, mais ça se fait. En tout cas moi ça m'aide, ce travail là, à avancer là
336 dedans, donc l'autonomie de l'autre ; et, mon rapport aux autres a énormément changé, c.à.d.
337 que maintenant, avec le travail de groupe, ce que j'ai pu sentir aussi c'est que le groupe était
338 porteur. J'ai pu, j'ai vu que plusieurs fois je me suis sentie... portée... par les contacts
339 physiques... par... ça m'apportait, moi une...fff... parfois un soutien, parfois ça me
340 permettait de me laisser aller... parfois ça m'emportait parce-que l'autre se permettait de
341 prendre ma main, de prolonger mon mouvement, enfin vers... ahhh... quelque chose
342 d'inconnu, un mouvement que je n'aurais pas pensé ; donc l'autre vient enrichir ma propre
343 créativité. C'est un regard complètement différent sur la présence de l'autre.

344 *Différent de celui que tu avais avant ?*

345 Bien avant. Ça avait déjà évolué, quand même, au fil du temps, heureusement (rire). Mais
346 bien avant, à l'époque où je disais « oui, j'ai besoin de personne, je me débrouille toute
347 seule ». Je découvre que l'autonomie c'est pas ça, voilà. L'autonomie, et bien c'est être en
348 ouverture, en accueil de ce qui se présente, je peux prendre, je peux ne pas le prendre, aussi.
349 Et puis de voir tiens, oh, comment ça m'enrichit, comment nos deux mvts se complètent, nos
350 trois, nos quatre, il y a plein de monde (rire)... bon. Comment moi aussi dans un groupe je
351 me situe. Est-ce que je me perds ? Est-ce que je me garde ? Est-ce que je suis encore là ?
352 Donc en fait je trouve que c'est... oui ça a vraiment changé mon rapport aux autres, à autrui.
353 Et je sens actuellement que, vraiment, je me positionne différemment.

354 *Avec, donc, des repères internes. D'avoir fait du mouvement, tu as des repères internes...*

355 Oui, parce-que, oui, oui, je suis de plus en plus tranquille, et d'ailleurs on me le dit, et posée à
356 l'intérieur de moi. Et du coup, houa !... aussi beaucoup plus... pas plus à l'écoute parce-que
357 j'étais déjà à l'écoute, mais... je sais pas... j'ai envie de dire que je reçois l'autre
358 différemment. Parce-que justement je suis plus posée à l'intérieur de moi... donc....voilà...
359 y'a pas de danger

360 *L'autre n'est plus dangereux...*

361 Non... ça c'est très important.

362 *Oui et j'entends beaucoup de choses par rapport à l'autonomie. Tu parles de ton autonomie,*
363 *de l'autonomie de l'autre, et, dans ta rencontre avec ce mouvement qui est autonome, qu'est-*
364 *ce que lui t'a appris, justement, de l'autonomie ? Qu'est-ce que la relation à cette autonomie*
365 *interne a pu t'apprendre ? Dans ta façon d'entrer en relation avec lui, ou avec toi...*

366 D'abord il m'a appris, en partant un petit peu de tas d'endroits de mon corps, parce-que des
367 fois c'était très surprenant, que rien n'était figé. Voilà, il m'a appris ça, ce mouvement. Que
368 rien n'était figé jamais. Que tout était en mouvement, je veux dire, que ce soit dans la relation
369 à l'autre, elle évolue sans cesse, que l'autre évolue sans cesse, que moi aussi j'évolue sans
370 cesse. Il m'a appris ça ce mouvement.

371 Il m'a appris aussi que... c'était pas forcément dans des grands déploiements que se passaient
372 les choses les plus importantes. Parce-que normalement il est tout petit, ce MI. Quelquefois
373 c'est dans les toutes petites choses qu'il se passe vraiment, ahh... une prise de conscience.
374 Donc il m'a appris aussi à, peut-être à moins faire, à respecter mes limites, de plus en plus.
375 Encore maintenant. Il m'a vraiment appris ça, ce mouvement autonome.
376 Il m'a appris aussi que... en ne venant pas tout de suite, justement (rire), il a complètement
377 modifié mon regard (ça je l'ai noté plusieurs fois dans mes petits cahiers), par rapport à
378 l'attente, par rapport au rien, par rapport au vide. En fait j'ai découvert que ça pourrait être à
379 la fois un moment de... de repos...de ressourcement. De là, il y avait quelque chose en
380 gestation, pour une création à venir. L'advenir, ce mot magnifique de D. Bois. Que ça se
381 passait là, dans l'attente... de l'émergence, du mouvement. Il m'a appris ça. Donc c'était bien
382 qu'il y ait des alternances entre mouvement et pas mouvement...
383 Et puis qu'il fallait s'attendre à des choses... inconcevables (rire). Qu'en fin de compte on se
384 limitait énormément ! Et qu'il y a des tas de possibilités.

385 Il m'a amenée aussi dans des changements directionnels, quelquefois, le MI, en m'emmenant
386 là où je n'aurais pas pensé. Donc à changer de direction dans la vie : quand ça ne va pas dans
387 un sens, ben c'est qu'il est temps de changer de direction.

388 *Voilà tu peux le transposer...*

389 Ah tout à fait ! Oui, oui, oui, dans la vie, toujours, tout à fait, qu'on pouvait avoir un autre
390 regard, changer de point de vue, prendre les choses par l'autre bout, parfois.

391 *Ça, tu peux dire que c'est un gain d'autonomie...*

392 Ah oui ! Ah oui ! Bien entendu. Là c'est l'autonomie. Oui. Parce-que autrement quand on est
393 toujours dans la même chose, dans le refaire, quelque part ça veut dire qu'on est prisonnier,
394 qu'on est dépendant de ses habitudes, on n'est pas dans l'autonomie. L'autonomie justement
395 c'est d'essayer...il y a des habitudes qui sont bonnes, mais c'est essayer de, voilà, de changer.
396 En tout cas d'écouter, d'écouter le changement...parce-que le changement, il vient frapper à
397 la porte, je pense. Mais il faut l'écouter. On peut dire comme ça.

398 *Oui. C'est très bien dit !...*

399 *La nature du lien que tu as avec les praticiens, les enseignants, c'est une relation très libre*
400 *que tu te sens avoir ?*

401 Oui.

402 *Il n'y a pas de dépendance...*

403 Non. De toute façon c'est quelque chose qui n'a jamais été, quel que soit le thérapeute ; si à
404 un moment je ne me sentais plus en accord, moi je me sentais tout à fait libre de m'en aller. Et
405 je ne me suis jamais sentie en dépendance « j'ai besoin, besoin, besoin de cette personne » ;
406 par contre je... comment dire... je me sens en gratitude... et en respect. Et à partir du moment
407 où je me sens en confiance, je suis en totale confiance. Et si à un moment je ne me sentais
408 plus, pour une raison ou pour une autre, je me retire... Mais c'est quelque chose, c'est
409 pourquoi je le signale, l'autonomie, j'ai relaté ce souvenir d'enfance parce-que ça a été là tout
410 de suite dans ma vie, ça. C.à.d. que pour moi je résume ça en disant « personne n'est le bon
411 dieu ». Oui, vraiment, c'est dans ma vie, ça.

412 *Ça fait partie de toi...*

413 Oui, vraiment, vraiment... Je crois que ça me permet aussi d'avancer, d'avancer vraiment...

414 *... Donc par rapport à l'espace, ton rapport a changé (l'espace arrière), par rapport au*
415 *temps, est-ce que tu as l'impression que quelque chose a changé dans ton rapport au temps ?*
416 *Si, tu as parlé de la séquence, tout à l'heure, du point d'appui, donc quelque chose a changé*
417 *dans le temps par rapport à finir quelque chose, dans le point d'appui...*

418 Oui. J'ai encore à travailler, là, par rapport au temps... parce-que à la fois j'ai besoin de
419 beaucoup de temps, lorsque j'étais enfant on me disait que ce que je faisais je le faisais bien
420 mais que j'étais lente (rire) ; ça me paraissait pas, à moi, être un défaut, même à l'heure
421 actuelle. Mais parfois je suis dans une sorte d'impatience... oui, c'est ça, c'est ça,

422 l'impatience. Par rapport à ce qu'on disait tout à l'heure, est-ce que je suis dans l'attente, est-
423 ce que je suis dans... c'est plutôt une impatience. Mais c'est une impatience qui est mêlée
424 de... de désir, de curiosité, d'envie d'avancer, et qui fait que, des fois, je voudrais que ça aille
425 plus vite, voilà. C'est plutôt ça, voilà, ça y est, par rapport à la question que tu as posée tout à
426 l'heure. Oui, je suis dans des attentes. Non, c'est plutôt une sorte d'impatience, et... le fait de
427 contacter ce point d'appui, et d'avoir aussi l'opportunité d'être dans des mouvements très,
428 très, très, très lents, alors ça, ça me fait énormément de bien. Et donc cette lenteur, voilà, je
429 crois que... elle s'intériorise, de plus en plus ; mais que... j'ai encore à travailler avec, en tout
430 cas j'ai envie, moi, de travailler de plus en plus avec, avec ça, oui, avec cette lenteur. Pas
431 forcément extérieure, je sais pas trop, mais en tout cas...

432 *De sentir en toi qu'il y a cette lenteur ?*

433 Oui. Qu'il y a cette lenteur là. Oui. Oui, oui, oui... J'ai pas beaucoup planché là-dessus, mais
434 je sens que ce rapport au temps, il devient de plus en plus important.

435 *Dans le rapport à la lenteur ?...*

436 Oui. Dans le rapport à la lenteur, et à ce qui se passe, parce-que quand on est en introspection,
437 ou quand on est vraiment dans le mouvement, on est hors du temps, en tout cas on est dans un
438 autre temps. Et ça, c'est très goûteux ! Je trouve que ce travail là amène, en tout cas offre
439 l'opportunité d'une qualité.

440 *De pouvoir goûter, de pouvoir sentir ce qui se déroule... ?*

441 Oui, c'est ça. Oui, c'est ça. Parce-que dans la vie de tous les jours, c'est quand même difficile,
442 quoi qu'il en soit. On se laisse vite rattraper par les sollicitations extérieures. Donc le contact
443 avec le MI, l'introspection, le codifié, vraiment ça permet, ça me permet d'être en contact
444 intime avec cet étirement du temps. Alors après, ce qui était plus difficile pour moi dans mon
445 expressivité, c'était de garder un rythme... D'associer les deux

446 *De garder cette lenteur intérieure, et en même temps un rythme...*

447 Voilà. Je dirais c'est ça le challenge. Ça va être le challenge. Mais c'est un challenge qui me
448 plaît. Tu vois, d'être à la fois dans le rythme... de la vie, parce-que, des fois, il faut accélérer
449 le mvt, mais tout en gardant contact avec la lenteur intérieure. Alors là je pense que ça doit
450 être le pied (rire)...

451 *Même dans la rapidité...*

452 Même dans la rapidité être toujours en contact avec ça. Ça me donne chaud de dire ça. Tu
453 vois, je sens que c'est important. J'ai l'impression que là, ha...à ce moment là je serai dans la
454 totalité de ma vie. Là je crois que, à ce moment là, je vais me sentir vraiment... unie, unifiée.

455 *Dans cet emboîtement entre les rythmes du quotidien et cette lenteur...*

456 Oui. Vraiment oui.

457 *C'est important ce rapport au temps...*

458 Oui...

459 *Si je te pose les grandes questions existentielles, si quelque chose a bougé par rapport à la*
460 *notion de solitude, tu as parlé du sens de la vie, la finitude, les peurs de l'avenir, et tout ça...*
461 *est-ce que ça a transformé quelque chose, ou pas ?...*

462 J'ai un peu répondu à ça tout à l'heure quand je t'ai dit que le... pour moi les questions
463 existentielles elles sont là depuis le début, en moi, c'est vraiment l'essence, je dirais, pour moi
464 c'est l'essentiel. Alors, la rencontre avec ce MI, ça me donne aussi... ça a un rapport avec
465 l'amour. C.à.d. ça me donne un sentiment, haa... quelque part... d'être aimée ! Être aimée par
466 la vie. Et donc de ce « oui » que j'ai donné, que j'ai dit, qui est là, il y a aussi de l'amour
467 dedans ; donc ça me permet, moi aussi, cet amour intérieur, de sentir que je deviens de plus en
468 plus poreuse d'ailleurs dans mes méditations, maintenant c'est ça qui est là, c.à.d. c'est
469 comme si la peau, ma peau, maintenant, elle était de plus en plus perméable, moi j'ai dit
470 poreuse, et que ça passait, l'intérieur, l'extérieur, ça faisait de plus en plus un. Donc je dirais
471 que...fff...ça n'enlève pas les questions qui peuvent se poser par rapport au vieillissement,
472 par rapport... aux peurs concernant peut-être les éventuelles pertes d'autonomie, mais... peut-
473 être c'est moins là. Il y a quelque chose qui est de l'ordre du vivant, et de l'ordre du mvt, qui
474 est actuel, et donc je peux dire que actuellement je suis vivante, actuellement je suis
475 autonome... de plus en plus en tout cas ; enfin ça se construit, mon autonomie, continue à se
476 construire, donc je dirais aussi que quelque part... je me sens de plus en plus reliée.

477 *Reliée ?*

478 Reliée, reliée...Reliée ! (rire) Reliée, reliée à la vie ! Reliée à ma vie, à ce qui fait ma
479 spiritualité, ce qui me dépasse. A ce qui me dépasse. Comme disait Madira, une thérapeute

480 qui est restée vraiment très chère à mon cœur, « à Dieu tel que je le conçois ». Comme je le
481 conçois pas, c'est bien ! (rire) Quand même, je lui parle tous les jours... Donc, à travers cette
482 sensation de vie intérieure, cette sensation de mv't, qui me porte aussi vers l'extérieur, oui ça
483 me donne une sensation d'être plus vivante...

484 *Tu as envie de rajouter quelque chose... répondre à une question que je ne t'ai pas posée*
485 *(!)... ou de compléter...*

486 Non. Je suis contente d'avoir fait ce travail. Je trouve que ça m'a...ça m'a vraiment apporté, et
487 ça me donne un sentiment de cohérence, par rapport à ma vie, par rapport à mon
488 cheminement. J'avais dit ce mot là à la fin d'un traitement que N. m'avait donné, que je me
489 sentais cohérente, il revient là, j'étais allé le voir dans le dictionnaire car il m'avait surprise,
490 ce mot là, et c'était très, très beau la définition, parce-que il disait que c'était une unification
491 de plusieurs parties qui ne faisaient qu'un...

492 *Une unité ?*

493 Une unité. Parmi les définitions il y avait celle là : qui se rassemblent, qui sont d'accord les
494 unes avec les autres. Donc... je vois que le chemin que je suis à travers le MI, c'est un chemin
495 cohérent, qui m'amène vers une cohérence de moi-même à moi-même... et par rapport aux
496 autres.

497 *Voilà. De toi à toi et...*

498 A moi, et de moi aux autres, à l'univers, à la nature aussi, j'en ai pas parlé mais c'est très
499 important pour moi. J'ai envie de conclure comme ça, et te remercier de m'avoir fait
500 confiance pour faire ce travail...

501 Question posée à la suite de l'entretien : *Pour toi, indépendance et autonomie sont deux*
502 *choses différentes ?*

503 Alors c'est la première question que je me suis posée aussi avant de répondre à ce
504 questionnaire ; je me suis dit « est-ce que c'est la même chose, être indépendant et être
505 autonome ? »... Non, c'est pas la même chose pour moi... Non, parce-que je pense qu'on
506 peut quelquefois avoir son indépendance un peu... je n'ai pas d'exemple précis... un peu
507 empiétée par les autres, et quelque part rester autonome à l'intérieur de soi. C'est là où on
508 prend toute la valeur de l'autonomie de la pensée... C'est difficile. C'est pas un sujet qu'on
509 peut traiter en trois minutes, c'est presque un sujet de philosophie, ça !

510 *Prends-le par rapport à toi, comment tu te sentais, si tu as des exemples...*

511 On peut aussi se dire indépendante, et ne pas être forcément très autonome, je pense ! C'est
512 difficile de répondre à ça !

513 *Je te pose la question parce-que des personnes me disent « je me croyais autonome mais je
514 n'étais pas autonome, et en fait je confondais autonomie et indépendance »...*

515 Oui, oui, oui, c'est pour ça que j'ai mis des petites subtilités à propos de l'autonomie
516 affective. C'est un domaine difficile à cerner, ça... Je parle de l'anti-dépendance, j'aimais
517 bien ce terme là. C'est aussi cette thérapeute Madira qui disait « il y a des gens qui se croient
518 indépendants, en fait ils sont anti-dépendants ». J'ai dit ça dans un des écrits. C.à.d. on peut se
519 sentir indépendant et en fait c'est juste de l'anti-dépendance, c.à.d. « moi j'ai besoin de
520 personne sur ma Harley Davidson », hein ! Il y a toute une époque de ma vie où c'était
521 comme ça, et c'est là aussi où je me suis le plus fatiguée et fait de mal, je pense. Parce-que
522 j'ai porté, porté, porté, et je n'allais pas demander de l'aide. Et quand j'ai commencé à
523 demander de l'aide, je me suis aperçue que c'était drôlement agréable. Donc on peut être
524 dépendant de l'aide de quelqu'un pour réaliser quelque chose, un projet, par exemple ; voilà
525 un exemple : un projet, par exemple : je ne sais pas tellement taper à la machine, donc je
526 peux, je vais être dépendant de quelqu'un qui sait le faire et je vais lui demander « est-ce que
527 tu peux me taper ce rapport là ? ». C'est pas pour ça que je ne vais pas me sentir autonome
528 dans mon être. Voilà, je peux avoir quelques dépendances (rire).

529 *C'est pas incompatible avec l'autonomie, la dépendance à autrui...*

530 Non, non. Et c'est là où ça s'est modifié aussi ce point petit à petit avec mon entrée dans le
531 mouvement sensoriel, et en particulier dans le travail à deux et en groupe.

532 *Ça s'est modifié avec la SPP...*

533 Voilà. C'est ça. C.à.d., qu'est-ce que la véritable autonomie ? Et la véritable indépendance ?
534 Est-ce qu'on est vraiment toujours indépendant ? Moi je ne crois pas. On est toujours quand
535 même un petit peu dépendant des circonstances, du hasard, des accidents de la vie, des
536 coupures d'électricité, de la voiture qui tombe en rade... C'est pas pour ça qu'on va perdre
537 son autonomie intérieure.

538 Tu sais il y a une image qui m'est venue, quand j'ai commencé à écrire, c'était ce film qui a
539 passé à la TV il n'y a pas très longtemps, de cet homme qui est tombé, complètement

540 paralysé, et qui ne pouvait plus communiquer qu'en clignant les paupières... et en fait cet
541 homme était vraiment dans une dépendance totale d'autrui, et aussi une perte presque totale
542 d'autonomie, mais il y avait encore l'autonomie de sa pensée, puisqu'il arrivait à
543 communiquer et à écrire un livre... là je me suis dit, voilà, qu'est-ce que c'est que, haa...
544 l'autonomie ? L'indépendance ?...

545 Et puis à l'autre bout, j'ai eu un petit souvenir, juteux, vraiment, adorable, qui m'est revenu :
546 c'était l'été sur une plage de Bretagne, j'étais allongée, et tout d'un coup je vois passer devant
547 moi une petite bonne femme de 18 mois à peu près, qui marchait d'un pas vaillant, un petit
548 sac à la main, et puis de temps en temps elle se retournait et elle faisait « non ! non ! non ! »,
549 et elle repartait ! Je regardais, je ne voyais pas de maman, je me suis dit « je vais la suivre ».
550 Elle filait son chemin ! (la plage, elle fait un km cinq, quand même...). Et puis tout d'un
551 coup, plus loin, je vois une maman qui fait la même chose. Je lui dis « votre fille, et bien ça
552 promet » ; elle me dit « ah, oui ! »... Elle était vraiment, cette petite fille, à la conquête de son
553 autonomie, de sa liberté ; elle allait regarder des gens, elle leur baragouinait dans son jargon
554 quelque chose, puis elle partait plus loin. Alors ça, je trouvais ça absolument fabuleux ! Donc
555 cette petite fille, on peut dire qu'elle était dépendante encore de ses parents, mais en même
556 temps il y avait une forme d'autonomie là qui se manifestait, à la fois verbalement dans « non,
557 moi je ne veux pas que tu me prennes ! », et puis au niveau du mouvement, du geste, de « moi
558 je vais par là, dans cette direction ! »... Je trouvais ça magnifique. Ces deux souvenirs me
559 sont revenus...

560 Pour moi, je pense qu'être indépendant et être autonome c'est des choses différentes... peut-
561 être qu'il y a dans l'autonomie quelque chose de plus intérieur, il me semble, je ne sais pas.
562 Comme je le vois maintenant ! ...

563 *Aujourd'hui...*

564 Mais en même temps... il y a des moments où, si je perds mon autonomie physique, je ne
565 peux plus marcher, me déplacer, je suis dépendante d'autrui. C'est évident.

566 *Et quand tu dis « c'est intérieur », qu'est-ce qui peut changer alors ?*

567 Voilà, alors qu'est-ce qui reste ? Et bien, cette autonomie de gérer ses émotions, de gérer sa
568 pensée, d'être... dans sa vie spirituelle, dans tout son ressenti, si on ressent encore, en tout cas
569 (rire), il reste ça.

570 *De gérer tout ce qui est là, en fait ? Qui n'est plus le mouvement, par exemple, d'une part, et*
571 *la capacité de gérer son intériorité ?*

572 C'est ça. C'est ça. Je pense qu'en prison, certaines personnes peuvent se sentir encore très
573 autonomes, par exemple. C'est peut-être possible.

574 *Tu dirais, plus un rapport aux choses, qui peut changer ?*

575 Oui...

576 *Ce n'est pas le terme qui te convient...*

577 Oui, c'est la façon de concevoir les choses.

578 *La façon de concevoir les choses ?...*

579 Oui. Oui. Je peux avoir encore le choix très longtemps. Je peux par exemple, être face à
580 quelque chose qui m'est imposé comme le vieillissement, j'ai plusieurs façons de le
581 concevoir. Là s'exerce mon autonomie, voilà. Je peux le voir comme quelque chose de
582 dramatique, triste, avec lequel il va falloir que je lutte, je vais être dans le faire, etc... Ou je
583 peux le voir comme un prolongement, une suite, quelque chose d'inévitable, et puis essayer
584 de l'appivoiser, de m'appivoiser moi-même là dedans, et de voir qu'est-ce que je peux...
585 qu'est-ce que ça peut m'apporter, et qu'est-ce que je peux en faire, est-ce que je peux créer
586 quelque chose avec ce vieillissement là, tu vois, dans la créativité. Si je vais dans le mvt, si je
587 l'accompagne. Comment je peux le prendre, parce-que c'est là, dans la façon de prendre les
588 choses. Donc là on n'est pas dans l'indépendance, rien à voir avec l'indépendance. Là tu vois,
589 ça vient ! Ca n'a rien à voir avec l'indépendance. Donc c'est vraiment de l'ordre de la
590 réflexion aussi.

591 *Comme tu dis, selon la façon dont je vais le concevoir...*

592 Et puis adhérer ! On est toujours avec ce problème d'adhésion.

593 *D'adhérer aux choses comme elles sont ?*

594 J'adhère. Est-ce que je suis dans un oui... avec ce qui se passe... Ce n'est pas toujours
595 évident, mais bon (rire)... on peut...

596 *Surtout quand ce n'est pas très agréable !*

597 Oui ! Voilà, voilà ! On peut se fixer ça comme objectif. Je trouve que c'est un bel objectif.

598 J'ai envie de dire « c'est un objectif porteur »...

A.3.2. Catégorisation et thématisation de Anne

A.3.2.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

- Représentations de l'autonomie avant la rencontre avec le MI

Liberté 3,4 – capacité à mettre en doute 16, 17,18 – A de pensée 19, 20, 508, anti-dépendance 516 –

- Secteurs de vie avec sentiments d'autonomie avant la SPP

Globalement 6 – vie professionnelle 11,12 – vie relationnelle et seule 13,14 – fort sentiment d'A., enfance 15, doute des affirmations d'autrui, se fier à son ressenti et sa réflexion 16, 17, A de pensée 19, 20–

- Secteurs de vie sans ou avec moins d'autonomie

Vie affective 6->10 – peurs liées au physique 21->25 –

A.3.2.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement

- Un mouvement autonome

Emergence (stage, après travail à 2) 34->38 – mouvement « alien », premier sentiment (introspection) 43->46, 92->98 – vague 49->52, 285->287 –

- Des vécus

Prise de conscience, révélation espace arrière, respiration dorsale recul colonne, vision (codifié) 27->31, 120,121, appui 124->126– déploiements...(introspections) 31,32,33 – presque peur 33 – me laisser porter, appartenance 53->56 – touchée 76,100 – après, attentive aux effets 109,110 – conscience de l'espace 120,121 – Joie, appartenance, plus seule 55,56, 303->306– soulagement, gratitude 57 – sécurité 303 – MI et amour 464->466 – plus vivante 482,83 - Conditions (disponibilité...) 47,48 – baisser les armes 58->60 – fil conducteur, construction 69->76 – fantastique, aller voir 100->105 - statut du MI, ami 273->296, sens d'existence 308 ->314 - chemin de cohérence de soi à soi et aux autres 487->498

- L'autonomie du MI, un enseignement

Tout est mouvement 366->370 – importance des petites choses 371->373 – respect des limites, moins faire 374,75 – modification du regard sur attente, rien, temps de repos et de ressourcement 376->382 – ouverture à l'inconcevable, aux possibles 383,84 – changement orientations vie, points de vue possibles 385->390 –

- Indicateurs internes

Posée, tranquille 355 – lenteur, PA, qualité 428->445 –

A.3.2.3. Apprentissage de la relation ou maintien de la relation au MI

- Utilisation des outils

Respect de soi 206, recul, centrage 202, 234->239, sentir 202 – gym en groupe 213->220 – introspection, besoin de silence, depuis enfance, avant travail, pas encore régulier 221->231 – écriture 231 – traitements si douleur ou émotionnel, soin 240->250 – PA, lenteur en contrepoint des attentes, impatience 426->445 -

- Rapport aux enseignants

Libre, gratitude, respect, confiance 403->411 –

A.3.2.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance

Attente 262->268, qui évolue 269->271 –

A.3.2.5. transformations

- MI et relation à soi

Gratitude pour moi, persévérance, adhésion (posture)78->80 – écoute 83,84(posture) – confiance198->202 – respect de soi 206 – adhésion à la vie 297->302 –

- MI et relation à l'autre

Recul émotionnel 154,155, dans rapport à l'autre 155->174 – téléphone 234->237 – patients 237->239 – mvt autonome de l'autre=> l'autre est autonome, ça libère 319->336 - l'autre nourrit ma créativité 336->343 – accueil, plus de danger 347->359 – écoute différente 357,59

- Changements de points de vue, de comportement, d'état, de représentation

Découverte espace arrière 120,126 -> chgt positionnement dans l'univers 126->136 – ouverture arrière 136->141 – recul et ouverture au monde 136->143, du regard 148->152, de l'émotionnel 154,155, autonomie dans rapport à l'autre 155->161 – découverte du PA, de la séquence 170 -> 176, une clé d'autonomie 176->192 – ne pas ressasser 188->192 - confiance

en soi 198 – habitude au téléphone 235->239 – chgt rapport à l'autre, sortie sauveur, être nourrie, accueillir, se positionner 322->353 – chgt rapport aux peurs, reliée 471->483

A.3.2.6. Sentiment d'autonomie aujourd'hui

Recul émotionnel, distance 153->161 – pouvoir quitter 173->179 – ne pas ressasser, clé 190 ->198 – pas envahie, prendre ou non 236,37 – ouverture, accueil 347-353 – chgt point de vue et autonomie 389->397 – de l'anti-dépendance aux dépendances acceptées 515->537 – A de la pensée 542,44, A intérieure, gestion, concevoir, réflexion, adhésion 560-> 598

A.3.3 Récit thématique du verbatim d'Anne

A.3.3.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

- *Sentiment d'autonomie avant la PPP*

Avant sa rencontre avec le MI, autonomie signifiait pour Anne liberté : « *liberté d'être, de penser, de bouger, de mener sa vie* » (1.3-4).

Celle ci s'enracine pour elle dans l'enfance et elle précise : « *mon premier sentiment fort d'autonomie date de mon enfance et concerne (en dehors du plaisir à grimper dans les cerisiers !) ma capacité à mettre en doute les affirmations des adultes (en particulier l'enseignement religieux des 'bonnes sœurs') pour les confronter à mon propre ressenti, à ma propre réflexion...* » (1.15-18). Elle insiste sur « *l'autonomie de pensée, qu'elle soit spirituelle, philosophique, morale* » (1.19) qui lui paraît « *essentielle* » (1.20).

Cette liberté se vivait pour elle « *seule ou dépendant le moins possible d'autrui* » (1.4). Elle fait allusion à toute une partie de sa vie où, refusant de demander de l'aide, elle se sentait indépendante, ce qui n'était en fait, nous dit-elle, qu'une « *anti-dépendance* » épuisante (1.516-522).

- *Secteurs de vie avec sentiments d'autonomie*

Anne se sentait « *globalement autonome* » (1.6), autant en exerçant une profession libérale et sur le plan financier, que dans la gestion de son argent, de son temps, de ses loisirs (1.11-13).

Autonome également dans sa capacité à vivre aussi bien la solitude que la vie relationnelle (1.13-14).

Comme elle le signalait plus haut, son sentiment d'autonomie remonte à l'enfance et concerne aussi les figures 'd'autorité' auxquelles elle ne s'est jamais sentie soumise, que ce soit des enseignants (1.17) ou des thérapeutes (1.405), et elle nous confie : « *je résume ça en disant 'personne n'est le Bon Dieu'* » (1.405).

- *Secteurs de vie sans autonomie*

Par contre elle avoue une fragilité dans le domaine affectif, domaine où, dit-elle, « *passer de l'anti-dépendance ('je n'ai besoin de personne...')*, à un sentiment d'amour inconditionnel ('je me sens aimée, aimable, aimante même si tu es absent') me paraît de l'ordre de la quête perpétuelle... » (1.6-10).

Elle souligne que « *des pertes partielles d'autonomie physique* » liées à une hernie discale ont éveillé chez elle des peurs de dépendance, de perte de liberté d'action, de vieillissement solitaire et des peurs de la mort, ce qui l'a conduite à s'orienter vers la SPP (1.21-25).

A.3.3.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement

- *Un mouvement autonome, des vécus*

La souffrance d'Anne l'incitait au départ à se faire du bien avant tout. Elle mettait beaucoup d'attention à bien faire les mouvements proposés, et elle eut assez rapidement des prises de conscience importantes. Mais c'est après environ une année de pratique de la PPP en gym sensorielle ou en introspection qu'elle a pu percevoir la présence d'un mouvement autonome au cours d'un stage de gestuelle, lors d'une introspection (1.95).

Elle parle de ce vécu comme d'« *un moment de grâce* » qu'elle nous décrit ainsi : « *me sentir, dans mon immobilité, témoin d'un mouvement qui vivait sa vie tout seul ! Au départ j'en ai ressenti une drôle d'impression, comme d'être habitée par une sorte d'« Alien » qui ne se préoccupait guère de moi* » (1.43-46). « *C'était très bizarre [...] c'est un souvenir marquant, j'avais quelque chose qui bougeait, qui brassait [...] ben alors, qu'est-ce qu'il fait là celui-là, c'est quoi ? [...] Et alors, et moi, est-ce que j'existe là-dedans ?* » (1.92-98).

Un autre vécu qu'elle qualifie de « *jubilatoire* » fut « *de sentir 'dans ses premiers millimètres' l'émergence d'un nouveau mouvement* » à la suite d'un travail assis avec des partenaires. Elle parle là d'une occasion de rencontre avec sa propre autonomie « *dans le choix de le suivre, dans l'engagement, l'adhésion à ce mouvement* » (1.37-39).

Anne partage une troisième expérience forte de l'autonomie du MI, vécue lors d'un stage d'expressivité en groupe : « ...je me suis sentie littéralement traversée et emportée par une vague porteuse d'un mouvement à la fois intérieur et extérieur et déployant mon propre mouvement vers plus d'amplitude, vers un plus grand possible, un plus que moi, que nous... » (l.50-52), et elle précise un peu plus loin « la vague... que j'ai sentie venir de la gauche et dans laquelle j'ai été emportée, il est bien évident que ce mouvement, en tout cas quand je le perçois à l'intérieur, ça veut pas dire qu'il est seulement à l'intérieur. Pour moi il est bien au-delà, il est bien aussi à l'extérieur. » (l.285-288)

Anne définit aujourd'hui le MI comme « l'énergie de la vie, l'énergie vitale », mais les mots pour le nommer lui semblent réducteurs (l.282-284). Elle va même plus loin : « c'est le mouvement de vie et, si on grimpe un échelon supplémentaire, qu'on va un peu dans la spiritualité ça pourrait (ça pourrait, hein !), ça pourrait le définir comme...non ! Je ne dirai pas le mot...c'est comme une énergie créatrice...il y en a qui pourraient dire c'est l'énergie de Dieu... » (l.290-293).

Le MI, qu'elle le perçoive directement ou en perçoive les effets, initie des vécus, des prises de conscience, des réflexions chez Anne. Après sa rencontre avec le MI, cette rencontre fantastique qui l'a touchée et a éveillé sa curiosité d'« aller y voir de plus près », elle a commencé à être « très attentive aux effets » qu'elle pouvait sentir (l.100-110),

Lors d'introspections, elle sent « des déploiements, des pressions, des dispersions, des ouvertures, des dissolutions, des tannages de peau(!)...et parfois de décharges d'énergie(?) » ce qui l'inquiète parfois (l.31-33). Elle parle de « révélations » plus fréquentes pendant les méditations (l.146-147), et trouve surprenant de sentir le mouvement naître en divers endroits de son corps (L.366-367).

L'une de ses prises de conscience « essentielle » (l.121), fondatrice d'un nouveau positionnement dans sa vie (l.127) (nous y reviendrons ultérieurement), fut initiée lors d'un mouvement codifié de gym sensorielle par la découverte d'un espace arrière, « sur lequel je pouvais m'appuyer », nous dit-elle (l.29, 126), s'appuyer sur la présence de l'air (l.134), et d'une respiration dorsale (l.29, 138), avec une ouverture au monde (l.139), dans un mouvement de recul de sa colonne vertébrale (l.30, 142, 143, 149). Ce recul, en modifiant sa posture, bassin, colonne vertébrale, cou, tête (l.144-145) lui apporte une « stabilité » (l.31), et « une vision plus large et plus sereine » (l.31), « une ouverture au niveau du regard » (l.150), « un regard beaucoup plus large sur les choses, sur le monde » (l.152). Elle peut de nouveau

ressentir la vie dans son dos et nous confie « *je reprenais quelque part confiance, je pouvais m'adosser* » (l.135-138).

Nous avons cité sa jubilation de découvrir l'émergence d'un mouvement en elle (l.34-38). Elle parle aussi du moment où une vague de mouvement l'a traversée et emportée comme d'un moment important ouvrant pour elle d'autres possibilités d'être et source de joie « *En m'abandonnant à ce mouvement je découvrais que je pouvais me laisser porter, que j'avais tellement moins d'efforts à fournir, que je gagnais en souplesse et en fluidité et que je ressentais une joie plus grande liée à un fort sentiment d'appartenance au mouvement de la vie, à l'univers... je n'étais plus seule* ». Cela lui procure « *un grand soulagement et beaucoup de gratitude [...] j'allais pouvoir 'baisser les armes', me reposer, cesser de vouloir sauver le monde qui n'était pas forcément en péril mais très autonome, et cultiver en toute confiance, avec patience et dans la bienveillance, des fleurs nouvelles dont je ne soupçonnais même pas l'existence* » (l.53-60).

Anne ne se sent donc plus seule, mais accompagnée par le MI comme par un ami toujours présent, qu'elle le sente ou pas, qui l'a réconciliée avec la vie, et sur lequel elle peut compter. Habitée de quelque chose et faisant partie de quelque chose, ce qui lui donne le sentiment d'une sécurité intérieure et donne du sens à l'existence. Puisqu'elle fait partie de quelque chose, c'est important qu'elle soit là (l.274-309). Et plus, elle se sent aimée, aimée par la vie, et éprouve la sensation d'être plus vivante (l.465, 483).

Elle se sent également touchée par la cohérence de son parcours au contact du MI. C'est pour elle un cheminement nourrissant qui la construit intérieurement peu à peu, l'unifie, l'amène avec logique à une cohérence avec elle-même, les autres, l'univers, la nature. (l.69-76, 493-498)

- ***L'autonomie du MI, un enseignement***

L'autonomie du MI fait prendre conscience à Anne que le monde est autonome et n'a peut-être pas autant besoin d'elle qu'elle le croyait (l.58-59). Et, constatant que les autres sont animés de ce mvt, elle peut reconnaître leur autonomie. Elle n'a donc plus besoin de « *sauver le monde* » ou de « *faire pour l'autre* » (l.320-325).

La perception du MI animant diverses parties de son corps lui a appris que « *rien n'était figé* », que « *tout était mouvement* », que tout évolue sans cesse, elle, les autres, les relations (l.366-370).

Elle a pu constater également l'importance des « *toutes petites choses* », souvent plus porteuses de sens que les « *grands déploiements* » (1.371-373).

Anne constate que pour entrer en relation avec le MI il ne s'agit pas « *d'aller chercher* » mais « *de faire preuve de disponibilité et d'accueil, de passer de la 'bonne volonté' à 's'abandonner à la vie'* » (1.47-48). Elle a appris à moins faire, à mieux respecter ses limites, et à attendre l'émergence du mvmt en acceptant le vide comme un temps de repos, de ressourcement, de gestation (1.374, 382).

Elle a découvert, nous dit-elle, « *qu'il fallait s'attendre à des choses ...inconcevables. Qu'en fin de compte on se limitait énormément ! Et qu'il y a des tas de possibilités* » (L.383-384).

En lui proposant des changements d'orientation inattendus, le MI lui a montré la possibilité de « *changer de direction dans la vie [...] changer de point de vue* » et « *là c'est l'autonomie* » (1.386-392), affirme-t-elle.

- ***Indicateurs internes***

Depuis qu'elle fréquente le MI, Anne se sent beaucoup plus tranquille, posée à l'intérieur d'elle, et dans une écoute plus sereine des autres avec lesquels elle ne se sent plus en danger (1.355-359). Elle peut sentir de l'intérieur ce qui est bon pour elle (1.202-203)

A présent, elle a, dans son rapport au temps, le repère interne d'une qualité de lenteur goûteuse qu'elle cultive et sent s'intérioriser de plus en plus. Elle pressent la possibilité de garder le contact avec cette lenteur intérieure tout en vivant les changements de rythme du quotidien, et elle y aspire comme à une promesse d'être vraiment unifiée et dans la totalité de sa vie (1.428-454).

Un autre repère important pour elle est le point d'appui : en présence d'une difficulté, après une prise de recul, elle dit se mettre dans un point d'appui, temps de suspens qui lui permet de clore une séquence avant de passer à autre chose (1.169-178, 427).

A.3.3.3. Apprentissage de la relation ou maintien de la relation au MI

- ***Utilisation des outils de la SPP***

Le point d'appui fait partie des outils de la SPP qu'Anne reconnaît avoir à sa disposition pour gérer les situations délicates et faire appel à son ressenti intérieur, dans le respect d'elle-même (1.202-206). Elle utilise aussi le point d'appui et la lenteur lorsqu'elle se sent impatiente,

désireuse d'aller plus vite (l.425-427). Le recul, le centrage, ne pas se laisser envahir, l'accueil, le choix de son action sont devenus pour elle des attitudes habituelles (l.233-239).

Comme elle ressent depuis l'enfance le besoin de silence et d'intériorisation, elle a une affinité particulière pour les introspections, à la suite desquelles elle aime écrire.

Si elle ne les pratique pas seule régulièrement aujourd'hui, elle sent qu'elle va y venir car elle en voit les effets sur sa vie, ses comportements. « *Ca n'est que des bienfaits* » (l.221-233).

La pratique gestuelle n'est possible pour elle qu'en groupe, et elle fait le choix de s'inscrire à des cours qu'elle met sa persévérance à suivre régulièrement (l.213-220).

Quant aux traitements manuels, elle n'hésite pas à faire appel de temps en temps à un thérapeute, pour des douleurs corporels ou des difficultés émotionnelles, appréciant de se confier à quelqu'un qui va prendre soin d'elle (l.240-250).

- ***Rapport aux enseignants***

Très libre dans son rapport aux adultes depuis l'enfance, Anne ne s'est jamais sentie en dépendance de thérapeutes ou enseignants. Elle s'est toujours sentie libre de partir si elle n'était pas en accord ou moins en confiance, attitude qu'elle résume en disant « *personne n'est le bon dieu* » rappelons-le, et elle éprouve gratitude et respect pour eux (l.403-411).

A.3.3.4. La relation au MI, entre autonomie et dépendance

Le fait de sentir l'émergence du MI fait dire à Anne : « *Et là je rencontre mon autonomie, dans le choix de le suivre, dans l'engagement, l'adhésion à ce mouvement* » (l.39).

Si parfois elle se sent dans l'attente de sentir le MI, elle apprécie de plus en plus de pouvoir se poser dans « *rien* », de rester à l'écoute, simplement. Elle nous confie : « *d'avoir découvert que le fait qu'il y ait cette vie, ce mouvement autonome à l'intérieur, je peux compter sur lui, quand même, quelque part. Que je le sente ou que je le ne sente pas, je sais qu'il est là, je sais qu'il m'habite, et quand je ne le sens pas, ça ne veut pas dire qu'il n'est pas là* » (l.262-271).

A.3.3.5. Transformations

Anne fait très souvent le lien entre des vécus, des changements de comportement et le sentiment d'autonomie. Elle atteste que sa rencontre avec le MI a eu des répercussions importantes, tant dans son rapport à sa vie, que dans son rapport à elle, aux autres, à l'univers. Et elle éprouve beaucoup de gratitude vis-à-vis d'elle-même, pour avoir osé persévérer dans

cette écoute interne parfois surprenante ou même dérangeante, pour avoir « *adhéré à ce qui se passait à l'intérieur de moi [...] même quand ça me surprenait, même quand ça me brassait ; j'ai vraiment été à l'écoute de ce qui se présentait* » (1.80-84).

- ***MI et relation à soi***

Anne atteste avoir acquis plus de confiance en elle et de respect d'elle-même (1.198-206).

Sentir le MI en elle lui donne « *une forme de sécurité intérieure* » car elle se sent « *accompagnée* », elle n'est plus seule, à un niveau profond (1.303-304).

Se sentir habitée et appartenant à ce qui l'habite donne un nouveau sens à son existence. Elle insiste : « *ça donne du sens ! Oh oui, c'est excessivement porteur de sens [...] quand cette conscience arrive, on ne cherche plus le sens de la vie, on est dedans. [...]. Et là, en te le disant, ben maintenant je le comprends* » (1.305-314). « *ça me réconcilie avec la vie...c'est comme s'il y avait eu à l'intérieur de moi depuis très longtemps quelqu'un, comme une petite fille, peut-être...qui disait 'non, non, non ; non, non, non ; je ne suis pas tellement contente d'être là ; c'était mieux où j'étais avant', et que, à travers ces sensations de mouvement, ces sensations, je dirais vitales il y a quand même...je dirais, il y a une adhésion qui se construit...à la vie. Il y a un 'oui, oui, oui, je suis là'. Bon, puisque je suis là, (rire), j'écoute et j'adhère* » (1.297-302).

Ce sentiment d'être aimée par la vie et d'aimer la vie lui donne la sensation de devenir poreuse, perméable, comme si l'intérieur et l'extérieur ne faisaient plus qu'un, surtout pendant les méditations (1.467-470).

Lors d'un cours de gym sensorielle, Anne a vécu comme une « *révélation* » essentielle la perception nouvelle de l'espace arrière, espace dans lequel elle pouvait reculer, s'adosser, prendre appui, ce qui lui apportait une stabilité et une vision plus large, plus sereine sur les choses et le monde (1.27-31, 123-126, 149-152).

Auparavant, elle ressentait dans les lieux publics le besoin de se protéger d'une attaque éventuelle en s'adossant au mur, pour voir venir (1.126-130).

Cette découverte a modifié, « *au niveau psychologique* », son positionnement dans le monde et dans la vie : « *mon point de vue a complètement changé quand j'ai pris conscience, parce que N. le disait, qu'il y avait l'espace arrière, qu'il y avait de l'air, et qu'on pouvait s'appuyer sur l'air. Tout d'un coup l'univers devenait bienveillant, bienfaisant pour moi. Et je*

repreuais quelque part confiance, je pouvais m'adosser » (l.132-136), nous confie-t-elle. Simultanément, elle a repris conscience de son dos, vivant, respirant, ouvert au monde lui aussi, et d'un repositionnement dans sa colonne vertébrale (l.139-142). Le recul de sa colonne vertébrale au cours d'introspections (l.30) ou de méditation (l.148), outre lui apporter stabilité et ouverture du regard, la rend plus autonome par rapport à son émotionnel dans la relation à l'autre (l.154-161), comme nous l'avons vu.

Anne nous signale un autre gain d'autonomie dans sa capacité à utiliser le point d'appui comme une clé pour éviter de ressasser les difficultés (l.184-192). Elle peut, grâce à ce temps de suspens, quitter un vécu et se rendre disponible pour la nouveauté, *« la séquence est finie ! »*, nous dit-elle, *« pour laisser la vie émerger dans autre chose. Sans ça il n'y a pas de créativité possible. »* (l.173-179), et cette capacité à s'adapter ou à sortir d'une situation est pour elle un gain évident d'autonomie (l.192-194).

Elle évoque un aspect de l'autonomie qu'elle a acquise au contact du MI : l'aptitude à *« écouter le changement »*, à changer de point de vue, sans rester prisonnière des habitudes, en tentant la nouveauté (l.389-397).

Son nouveau rapport à la vie, cette vie dont elle se sent aimée et qu'elle aime, éloigne les peurs liées au vieillissement et aux pertes d'autonomie éventuelles, sans que disparaissent les questionnements : *« peut-être c'est moins là. Il y a quelque chose qui est de l'ordre du vivant, et de l'ordre du mouvement, qui est actuel, et donc je peux dire que actuellement je suis vivante, actuellement je suis autonome... »* (l.473-475).

Son autonomie continue à se construire, elle se sent de plus en plus vivante, et, confie-t-elle, *« de plus en plus reliée. [...] Reliée à ma vie, à ce qui fait ma spiritualité, ce qui me dépasse. A ce qui me dépasse, [...] à 'Dieu tel que je le conçois'. Comme je le conçois pas, c'est bien ! Quand même, je lui parle tous les jours...Donc à travers cette sensation de vie intérieure, cette sensation de mouvement, qui me porte aussi vers l'extérieur, oui, ça me donne la sensation d'être plus vivante... »* (l.471-483)

- **MI et relation à l'autre**

Une plus grande confiance en elle (l.198-201), une tranquillité nouvelle (l.355), de se sentir plus posée (l.255), tout cela lui permet de mieux être attentive à l'autre (l.357), tout en l'autorisant à se positionner en osant (l.198) exprimer et vivre son besoin (l.167), dans le respect d'elle-même (l.206) et de l'autre (l.203).

Elle sent qu'elle a gagné en autonomie dans la relation grâce à sa capacité à prendre du recul lorsque son émotionnel risque de la déstabiliser. Ce recul ouvre et élargit son regard sur le monde. Du coup elle gère mieux ses réactions, écoutant davantage ce qu'elle ressent. Elle sait prendre des distances, et ose s'exprimer tout en évitant le conflit. *« Et le premier effet pour moi c'est d'être aussi en recul par rapport à tout mon émotionnel. [...] ça me fait penser, on peut le relier à l'autonomie. Parce-que, quand je suis en position avant et emportée par mon émotionnel face à quelqu'un, quelque part je perds la maîtrise de moi-même. Si je peux prendre un peu de recul, du coup les choses se posent, j'ai une vision plus large, et du coup j'ai la sensation d'être un peu plus maître. [...] pouvoir mettre un peu de distance, pas être dans une réaction tout de suite, plus un ressenti. Prendre le temps de le digérer avant de réagir ou d'agir ».* (1.151-174).

Ce recul, associé à un recentrage, s'il est une possibilité de ne pas se laisser envahir par l'autre, peut être à l'inverse une posture d'accueil. Dans tous les cas, cet ajustement lui permet de choisir comment gérer la situation (1.234-239). Attentive à repérer comment elle se situe sans se perdre, elle reste en ouverture, en accueil, avec une écoute renouvelée, car à présent, autrui ne représente plus un danger pour elle. *« L'autonomie », nous dit-elle, « et bien c'est être en ouverture, en accueil de ce qui se présente, je peux prendre, je peux ne pas le prendre, aussi »* (1.347-359).

Anne constate même que sa voix se modifie lorsqu'elle prend un peu de recul et se recentre, comme elle le fait habituellement avant de téléphoner ou d'ouvrir la porte de sa salle d'attente. Cela lui permet de choisir ce qu'elle va recevoir, sans se faire envahir (1.234-239).

Un autre facteur d'autonomie dans sa relation à autrui fut de percevoir que l'autre était habité du MI, comme elle, donc que lui aussi était autonome. Elle s'est alors sentie libérée d'un rôle de sauveur, notamment envers ses enfants (1.321-336).

Le travail en groupe a totalement modifié son regard sur la présence de l'autre : autrui peut être porteur, soutien, guide, ouverture à une part inconnue d'elle-même, à d'autres orientations ; il enrichit sa créativité. Il est loin le temps où son credo était de n'avoir besoin de personne, de faire toute seule, et elle découvre que l'autonomie n'a rien à voir avec ça ! (1.337-347) !

Elle valide comment elle est passée peu à peu grâce à la gym sensorielle, d'une anti-dépendance à une dépendance acceptée compatible avec une autonomie intérieure (1.515-537). Actuellement elle la distinction entre indépendance et autonomie, qu'elle décrit comme

« *quelque chose de plus intérieur* » (1.561), et qu'elle considère comme une gestion de ses émotions, sa pensée, sa vie spirituelle, son ressenti (1.567-569), comme la « *façon de concevoir les choses* » et le choix de son attitude face à ce que la vie impose, entre adhésion, réflexion, créativité (1.577-592).

Annexe 4 : Verbatim et récit thématique de Jeanne

A.4.1. Verbatim de Jeanne

A.4.1.1. Réponses aux questions écrites

juillet 2011-

- 1
- 2 **-Avant ta rencontre avec le mouvement interne, que représentait l'autonomie pour toi ?**
- 3 **Avais-tu le sentiment d'être autonome? Et était-ce global, ou était-ce dans des secteurs**
- 4 **de vie ? Parles-moi des secteurs de ta vie où tu avais l'impression d'être autonome ou au**
- 5 **contraire de n'être pas autonome, de comment cela se manifestait...**
- 6
- 7 – L'autonomie était pour moi synonyme de contrôle – elle était liée à la mise en action de
- 8 ma volonté et de mon courage. Un peu comme un guerrier.
- 9 – Mon sentiment d'être autonome était global et soumis à mes états d'âme : j'étais bien et
- 10 j'étais en capacité de vouloir donc j'avais un très fort sentiment d'être autonome, ou j'étais mal et
- 11 dans une totale non-confiance donc je ne me sentais pas du tout autonome.
- 12 – Être autonome était pour moi ne pas avoir besoin de l'autre.
- 13
- 14 – Actuellement, mon sentiment d'autonomie est lié à ma capacité de distanciation – mon
- 15 sentiment d'être autonome est lié au sentiment de pouvoir faire des choix.
- 16 – Être autonome pour moi aujourd'hui, c'est me sentir spectateur et acteur dans un même
- 17 élan. Dans cet espace infime, que je perçois dans un temps très éphémère, s'inscrit le choix que
- 18 je fais. Dans ce moment là, j'ai un sentiment d'autonomie très goûteux.
- 19 – Être autonome, c'est percevoir la posture de l'autre, sans me couper de ma propre
- 20 posture.
- 21
- 22
- 23 **--Quand, comment, dans quelle(s) circonstance(s) as-tu perçu un vécu propre à la SPP,**
- 24 **et comment as-tu nommé ce vécu ("mouvement interne" (comme cela t'avait peut-être**
- 25 **été nommé) ? Energie ? Expérience étrange ?). Que t'es-tu dit, quelles pensées,**

26 **émotions, sentiments ont émergé de ce vécu, quelle valeur lui as-tu donné ? Ou t'es-tu**
27 **dit, à posteriori, « ce vécu que j'avais perçu à ce moment là, et que j'ai nommé....., c'était**
28 **le MI dont parlent les praticiens...? »....**

29

30 – Après les moments de pratique gestuelle ou de thérapie manuelle, le vécu propre à la
31 SPP était très particulièrement lié à la sensation d'avoir et d'être un corps animé. Cette
32 animation n'était pas tout à fait un mouvement, au sens où on l'entend habituellement, mais
33 plutôt une sensation de fluidité interne, dans la matière du corps, un pétilllement chaleureux
34 qui s'opposait à l'impression de figement et de cristallisation interne que je pouvais ressentir
35 de façon parfois très désagréable. En bonne élève, j'ai appelé cet état « mouvement interne » !
36 Cette animation était à la source d'un potentiel de vitalité physique et psychique pas banal.
37 Elle me mettait en contact avec une sensation de moi-même qui me comblait totalement :
38 sensation de volume physique associé à un état d'être puissante et douce, sensation de ma
39 pensée qui se délie à mon grand étonnement, et sensation d'être en émoi dont je ne savais pas
40 quoi faire.

41 – Parfois, à distance des pratiques, des perceptions kinesthésiques ou des pensées
42 émergeaient spontanément et me surprenaient dans mon quotidien ; elles étaient en relation
43 avec cette sensation d'animation interne que je sentais n'être pas tout à fait moi. Je constatais
44 avec étonnement et gratitude que ce mouvement interne avait un fonctionnement intelligent
45 dans le sens où je pouvais lui constater « de la suite dans ses idées » !

46

47

48 **-On dit que le MI est autonome, as-tu rencontré cette caractéristique d'autonomie, et si**
49 **oui, à quoi l'as-tu identifiée, comment as-tu perçu cette autonomie ? Décris-moi une ou**
50 **deux expériences qui t'ont fait percevoir cette autonomie, sous quelle forme, et ce que tu**
51 **as éprouvé en constatant cette autonomie du MI, ce que tu as pensé, ce que tu t'es dit,**
52 **quels sentiments, émotions tu as ressenti (confiance, méfiance, peur, fascination, envie,**
53 **respect, colère.....)**

54

55 – cette caractéristique d'autonomie du MI, j'ai pu l'identifier tout d'abord en me sentant
56 en même temps parfaitement impliquée dans ses manifestations et guidée par ses effets. Le
57 MI s'incarne en moi mais il n'est pas moi, c'est un chiasme.

58 – En thérapie, lorsque je guide un élève, ou en gestuelle quand je pratique pour moi
59 même, je ressens, parfois de façon très différenciée, le mouvement interne comme un couloir

60 dans lequel je n'ai qu'à me glisser, un couloir que me guide là et pas ailleurs, dans telle vitesse
61 et pas une autre. Je m'exprime dans ce mouvement et pourtant il est extérieur à moi. Il est
62 autonome dans le sens où je pourrais ne pas le suivre. Il a une saveur particulière de moi, et
63 de non moi, de moi et du MI différenciés ; peut-être le goût de mon action présente et en
64 devenir, le goût de l'advenir quand de façon furtive je peux me laisser aller juste là. Ce que
65 j'éprouve à ce moment là est extrêmement émouvant et exaltant, je me tiens à la frontière de
66 l'impossible c'est à dire de l'inconnu sans avoir peur car je suis guidée, accompagnée,
67 contenue de façon déterminée dans mon action. Je suis alors très troublée et dans le respect
68 de ce qui émerge qui me concerne totalement et pourtant n'est pas encore moi. Oui, le
69 mouvement interne me précède, il est autonome.

70

71 **4 -1-2 Entretien**

72 Entretien, le 8 août 2011

73 *Juste une précision sur ton écrit : quand tu dis être en émoi, est-ce que tu veux dire que tu es*
74 *émue ?*

75 Oui...en fait dans émoi je suis émue et en même temps il y a une émulation aussi, dans cette
76 émotion...Quelque chose qui se recrute...c'est pour ça que j'ai mis émoi et pas émue.

77 *Associé à l'état d'être puissante et douce ?*

78 Oui, oui, c'est ça, cette qualité là.

79 *Je voudrais préciser aussi quand tu dis : « le MI s'incarne en moi mais il n'est pas moi c'est*
80 *un chiasme ». Que veux-tu dire par là, c'est un chiasme ?*

81 En fait c'est paradoxal. C'est quelque chose, à la fois c'est complètement moi et à la fois c'est
82 pas du tout moi. Le fait qu'il y ait cette dichotomie, ça c'est un chiasme. Mais peut-être je me
83 trompe ?

84 *C'est-à-dire qu'il y a deux choses différentes mais en même temps ?*

85 Oui, c'est en même temps. C'est quelque chose qui fait vraiment partie de moi, que je sens
86 être en moi dans ma chair, et en même temps je sens bien que c'est différent. C'est une part,
87 une part à part.

88 *Et quand tu dis : « c'est un chiasme »...*

89 Et bien c'est bizarre parce-que à la fois il ya ...comment dire...c'est dans la même intensité,
90 c'est les mêmes valeurs. Il y a autant d'intensité, que je vis dans ce fait que ça fasse partie
91 intégrante de moi, et en même temps c'est pas moi puisque c'est une animation dans moi,
92 mais en même temps je le vis totalement, ces deux choses là, en même temps...

93 *Oui, c'est ce que tu précises après, en fait. « Il a une saveur particulière de moi, et de non*
94 *moi, de moi, et du mvt, différenciés »*

95 Oui parce-que en fait, quand tu me poses cette question, c'est là où je me suis dit « c'est ça
96 l'autonomie ». C'est que moi j'ai mis vraiment beaucoup de temps à sentir cette différence là.
97 Pour moi c'était, comment dire, c'est comme ... je donne un exemple après, l'exemple dumvt,
98 la thérapie gestuelle, enfin de l'accompagnement gestuel, de la gym sensorielle, c'est que il y
99 a un moment où je sens que le mvt port, le MI porte mon mvt, il y a un moment où il me
100 précède, là je me sens distincte, c'est pas la même chose.. Mais j'ai mis du temps, enfin, ça
101 n'a pas tout le temps été comme ça. Mais c'est seulement là où je me suis dit « houa ! ». Pour
102 moi, ça, ça me bouscule encore. Il y a des années que j'ai senti ça, je me rappelle exactement
103 le jour où je l'ai senti pour la première fois, je sais ce moment là, voilà. Après j'y ai plus où
104 moins pensé, et j'ai retrouvé beaucoup, beaucoup cette sensation quand on a travaillé avec S.
105 et T., où là ça a vraiment pris une autre tournure, une autre intensité dans le sens de
106 l'expressivité, où il y avait beaucoup plus de relief. Et là je sens vraiment le mvt qui me porte,
107 mais le mvt qui me précède aussi, qui me contient, et en même temps j'y vais au fur et à
108 mesure. Donc là il y a vraiment une différenciation, mais ça je ne l'ai pas tout le temps senti.
109 Pour moi, c'est vraiment ça l'autonomie. Mais ça me... pfff...

110 Mais, ça m'épate encore cette chose là. Ça me bouleverse parce-que je sens que ça rentre
111 tellement pas dans mes cases...

112 *D'avoir fait cet écrit, d'avoir réfléchi à ça, est-ce que ça t'a appris quelque chose ? Montré*
113 *quelque chose ?*

114 Ce que ça m'a appris, en fait, c'est que j'ai fait des liens entre des expériences qui sont
115 revenues à moi comme dans une cohérence. Tu vois, il y a trois expériences qui me sont
116 venues, et je me suis «mais il s'agit de la même chose ». Sauf que ça s'est affiné. C'est aussi
117 pour ça que je dis « punaise, il a de la suite dans les idées ».

118 *Ah oui, c'est ça qui te fait dire ça !*

119 Entre autres. Ces choses là me font dire ça.

120 La première expérience c'était il y a longtemps, en Belgique, il y a un moment on était hyper
121 nombreux, super tassés, et j'étais dans la salle où il y avait Danis. J'ai vraiment senti cette
122 différence entre moi et le mvt, et Danis était là et je me suis dit « c'est quoi cette magie là ? ».
123 ça m'a vraiment interrogée pendant très longtemps. C'est quoi, ça ? Et puis après je n'ai plus
124 pensé à ça en me disant « je ne comprends pas, je laisse de côté. Et puis c'est pas magique,
125 non, c'est pas magique, je comprendrai plus tard. Ça c'est la première expérience.
126 La deuxième expérience c'est quand on était avec M. à Charbonnière. Il y a vraiment eu un
127 moment, parce-que c'était le thème du travail, il parlait de couloir de mouvement, et au cours
128 d'un exercice j'ai vraiment senti cette différence entre moi, et quelque chose d'autre. C'est
129 distinct, c'est distinct.

130 *A propos, quand as-tu senti du mouvement ? Tout au début, dès la première expérience, tu as*
131 *senti qu'il y avait du mouvement en toi, ou que c'était animé à l'intérieur de toi, ou est-ce que*
132 *ça a été au bout d'un certain temps ?*

133 Oui, c'est ce que je dis, j'ai surtout senti l'animation dedans. Je ne l'ai pas sentie tout de suite.
134 Les premières choses, les premières impressions, les premières sensations, c'était vraiment
135 des visualisations...de la chair. C'est bizarre, hein ! Je le sais encore. J'ai encore cette image,
136 cette vision là. Je ne peux pas te dire. Dans l'incarné, comme si les images qui étaient là, je
137 pouvais être dans l'incarné. Mais l'incarné je le voyais visuellement. Et du coup le mvt, je
138 voyais le mvt dans cet incarné là. Mais, c'était dedans, c'était pas séparé.

139 *C'était la même chose ? C'était l'incarné qui bougeait ?*

140 ...Les premières impressions c'était plus l'incarné, sentir l'incarné

141 *De toi ? De l'autre ?*

142 De moi et de l'autre. Surtout de l'autre. Je l'ai plus vite senti chez l'autre que chez moi. Après
143 j'ai senti plus l'animation. Après je sentais les effets, le MI qui te dit quand tu pars, quand
144 c'est pas le moment de partir, où tu vas, mais c'est pas différent de moi, c'est dans le même
145 temps. C'est moi qui bouge en même temps que c'est là, pas ailleurs, c'est dans ce rythme et
146 pas autrement, mais je ne distingue pas. Alors que là, ce dont je parle, mais c'est pour moi ça
147 l'autonomie, c'est que c'est distinct. C'est moi qui m'engage dans quelque chose qui me
148 précède. Ça change. Après, je suis très visuelle, je vois même visuellement ça. Visuellement
149 pas dehors, visuellement dedans. Mais ça change, ça change tout ! Ça change même la qualité

150 et le goût du mouvement que je fais, quand je suis là dedans ! Mais en même temps c'est
151 comme, c'est tellement, pour moi, cette chose là elle est tellement, elle me bouscule tellement,
152 que presque ça me fait peur. Enfin pas peur...Oui, vraiment ça me bouscule...J'ai presque pas
153 envie de...Tu sais, c'est trop, quoi ! Bon, en même temps...

154 Pour moi l'autonomie c'est ça, dans le sens où, comme je sens cette distinction, il y a
155 vraiment un moment où je peux y aller, mais je pourrais ne pas y aller.

156 *Voilà, tu as le choix...*

157 J'ai le choix. Alors pour moi la notion de choix...pour moi le choix est très, très difficile. Là
158 je le touche perceptivement. Je sais de quoi le choix est fait perceptivement, à quoi il
159 ressemble. Ha...pour moi c'est vraiment...si je dépasse peut-être le fait que ce ne soit pas
160 dans mes cases, cette peur là elle peut venir de ça, si je dépasse ça, je lâche ça, c'est quelque
161 chose qui est vraiment rassurant.

162 *Il y a à la fois la peur, mais si tu lâches la peur, tu sens que c'est rassurant ?*

163 Quand ça se fait, j'ai pas peur, j'y vais. Mais il y a une sorte de chose dedans moi, c'est pas
164 vraiment de la peur, mais qui me dit « Hou là, hou là, hou là !

165 *Juste dans le moment du choix ?*

166 Oui, en même temps que ça se propose, en même temps que je m'y glisse...C'est pas banal,
167 quoi, quand même. Mais je ne sais pas si j'ai fait le choix de ne pas y aller, je ne crois pas...
168 Non, quand c'est là...

169 *Justement, par rapport à cette évolution. Au début tu avais l'impression que c'était la même*
170 *chose, que tu ne faisais pas de différence entre le MI, toi, et comment tu te représentais,*
171 *qu'est-ce que tu te disais par rapport au MI ? Si on te demandait de le définir, c'est quoi le*
172 *MI pour toi ?*

173 Avant c'était vraiment cette histoire d'animation interne. Animation interne et animation
174 dehors, aussi ! Je pouvais voir si l'espace extérieur est en mouvement, je peux sentir ça.

175 *Et ça te faisait penser à quoi, c'est quoi ce truc là ?*

176 Je savais bien que c'était ça le mouvementt, quand même. On me l'avait dit.

177 *Mais quel statut il avait, qu'est-ce qu'il représentait ?*

178 En fait, quel statut il avait, c'était... une qualité perceptive que j'avais déployée. Alors que
179 maintenant, oui, il y a une qualité perceptive que j'ai déployée, mais il y a quand même
180 quelque chose...quelque chose d'autre qui est...c'est pas tout à fait moi...C'est pas qu'une
181 qualité perceptive, il y a un mouvement interne, lui-même, himself, autonome ;

182 *Est-ce que tu te poses la question de qu'est-ce que c'est, ce MI ? Qu'est-ce que ça représente*
183 *pour toi, le MI ?*

184 C'est-à-dire que c'est plus une qualité perceptive qui a été entraînée à voir quelque chose qui
185 est ni dedans, ni dehors. Bon, voilà, avant je n'avais pas vraiment bien senti ça comme ça, je
186 ne savais pas que ça pouvait marcher comme ça, mais bon, c'est un état de fait, c'est une
187 réalité.

188 *Et c'est quelque chose, tu ne te dis pas des trucs dessus ? Sur ce que ça peut être ?*

189 C'est le MI, point. Un mouvement. C'est un mouvement intelligent.

190 *Un mouvement intelligent ?*

191 Oui... qu'est-ce que je me dis ? Non, je ne me dis pas forcément...
192 ça me sort d'une relation de moi à moi, en tout cas. Ça me montre que la Vie, la Vie avec un
193 grand V, est faite de façon à ce que l'on puisse sentir la relation de moi à moi, mais aussi la
194 relation de moi à l'extérieur, et je peux sentir aussi la relation de moi à... au MI qui est...un
195 principe...d'intelligence...

196 *Un principe d'intelligence...*

197 Oui. Enfin c'est le principe de vie. Avant j'avais une idée de ce qui pouvait être ni moi, ni ce
198 que je vois, ni ce que je peux toucher, etc...l'idée...avant la SPP, l'idée du plus grand que
199 moi...Je ne sais même pas si je me disais que c'était forcément plus grand, oui...Je vois bien
200 que c'est matériel, c'est matérialisé, puisque je peux percevoir, si je suis entraînée à ça, dans
201 certaines conditions...alors il y a des moments où je peux dire « c'est...est-ce que c'est ça
202 notre dimension spirituelle, par exemple ? Pas notre dimension spirituelle, mais le spirituel du
203 monde ? Je ne sais pas, c'est quelque chose entre deux, en fait...Je ne peux pas dire du monde
204 parce-que en fait, quand je parle de ce couloir de mouvement et que je le distingue, c'est
205 comme quand, avant je sentais l'animation dans mon corps, maintenant je sens que je peux
206 me glisser dans le mvt, dans quelque chose qui est déjà là. Après il y a des moments où cette
207 animation, ce MI, cette animation, je peux la sentir dehors, dans un espace, dans une maison,

208 ou dehors plus largement, dans un paysage. Le jour où je verrai aussi précisément ça dehors,
209 dans cette dimension là que ce que je sens de l'animation interne de moi qui me glisse dans le
210 mouvement et je peux distinguer les deux, alors là, je m'attends à ça, en en parlant, je me dis
211 « oui, finalement, j'ai pas encore fini, je vais avoir d'autres surprises ! Oh ! Chic, chic !
212 (rires). Mais pas trop vite, quand même ! Prudence, prudence ! ». En même temps ça paraît
213 complètement bizarre d'en parler. C'est pas facile pour moi d'en parler, et en même temps
214 c'est d'une pertinence dans ma perception, c'est très, très, très précis, très simple.

215 *C'est simple, mais c'est difficile d'en parler ?...*

216 C'est simple, précis, je le vois, c'est comme ça, c'est carré, mais alors en parler... Mis à part
217 dire : cette animation interne je peux la sentir faisant partie intégrante de moi, mais je peux la
218 sentir aussi me précéder et je me glisse dedans. Et ça fait pas le même effet.

219 *Et encore aujourd'hui, tu peux sentir indifférencié en toi, ou bien, maintenant, c'est bien*
220 *différencié ?*

221 Ah, je ne sens pas la distinction à chaque fois ! Tout à l'heure on faisait du mvt, je n'ai pas
222 senti que c'était différencié ! Je sens que je me mets en mvt, voilà, ça m'anime. Le mvt
223 m'anime, m'imbibe, etc...

224 *Ça te donne des impulsions...*

225 Voilà, ça me donne des vitesses différentes, ça me donne des orientations particulières, ça
226 m'éveille et ça me déploie dedans, mais je ne vois pas ça me précéder. Quand j'ai ce... c'est
227 rare encore.

228 *C'est rare...*

229 Ah oui. Il faut que je travaille longtemps pour ça !

230 *Par rapport au mouvement, tu parlais de ton autonomie, tu le distingues de toi et c'est déjà*
231 *ton autonomie, est-ce que toi, par rapport au MI, tu te sens autonome ? Si tu ne le sens pas, te*
232 *sens tu quand même bien dans ta vie ? Te sens tu dépendante d'avoir à le sentir tout le temps,*
233 *comme tu peux te sentir dépendante vie d'autre chose, par rapport à cette relation... ?*

234 Je ne sais pas... j'avais eu l'idée de le dire, je ne sais pas si je l'ai écrit, mais en fait, ce que je
235 dirais par rapport aussi à un autre aspect de l'autonomie, c'est que, avant j'avais besoin d'être

236 en stage pour sentir, pour me sentir en mouvement, pour sentir les effets du mvt, pour sentir
237 les étapes, les différentes phases. Maintenant, non.

238 *Tu es plutôt autonome par rapport aux conditions de groupe, de stage...*

239 Mais autonome aussi dans le sens où je pense... il y a des moments où ça peut me surprendre.
240 C.à.d. je ne suis pas obligée de travailler pendant trois jours d'arrache pied pour sentir que ça
241 marche, que je suis en mouvement !

242 *Voilà, c'est plus présent...*

243 C'est plus présent...

244 *Sans que tu ais besoin forcément de te donner les moyens...*

245 Voilà. C.à.d. je peux avoir accès à des nouveautés même toute seule, même le jour où je ne
246 suis pas en forme, il y a des choses qui se mettent en route toutes seules. Ou même, parfois,
247 un aspect de l'autonomie c'est, je peux me réveiller dans la nuit en me sentant super en mvt,
248 ou à un moment un peu inédit sans me sentir passer d'une perception à une réflexion, ou à une
249 prise de conscience.

250 *Et s'il n'y a pas de mouvement, des jours sans mouvement, tu te sens bien, ou en manque ?*

251 Oui.

252 *Tu te sens en manque ?*

253 Oui.

254 *Et si tu te sens en manque, est-ce que tu te donnes les moyens de renouer la relation, et*
255 *lesquels, à ce moment là ?*

256 Tu vois, par exemple, en ce moment je ne fais pas beaucoup de mouvement, ça me manque, je
257 sens qu'il y a quelque chose qui s'abîme par rapport à cette relation.

258 *Tu peux préciser, ce que tu sens qui s'abîme ?*

259 Ma relation de fond, tout bêtement. C.à.d. que même, parfois, même quand je ne travaille pas
260 beaucoup, il suffit que je me mette dans le souvenir, que j'aie recherché ces informations
261 pour que je n'ai pas forcément besoin d'y passer beaucoup de temps, et à nouveau c'est
262 effectif.

263 *C'est là...*

264 *C'est là*

265 *Si ça dure trop longtemps, il y a un moment où tu n'arrives plus... ou c'est plus difficile...*

266 Ben au fur et à mesure, je ne peux plus continuer sur les acquis, quand même. Je sens bien
267 que ça revient vite, dès que j'en fais c'est bon, mais il y a quelque chose qui s'amenuise.

268 *Qu'est-ce qui s'amenuise ?*

269 Ce qui s'amenuise, c'est ma disponibilité à être au rendez-vous de moi animée par le mvmt.

270 *De toi animée par le mouvement...et est-ce que ça change quelque chose dans ton rapport de*
271 *toi à toi, dans ton rapport de toi aux autres, dans ton rapport de toi à ta vie... ?*

272 Oui ça change quelque chose dans le sens où...je suis de moins en moins au contact du
273 meilleur de moi. Et ça je le sens. Et ça, c'est pas agréable.

274 *Qu'est-ce qui change alors dans ton état, physiquement, dans tes pensées... ?*

275 Ce qui change...je me sens moins riche...dans mes pensées...je me sens fermée, en fait,
276 figée.

277 *Fermée, figée, dans tes pensées... ?*

278 Dans mes pensées et dans mon corps, les deux

279 *Et ça change ton rapport aux autres ?*

280 Oui, ça change mon rapport aux autres parce-que, du coup, je ne suis pas perméable. Je ne
281 suis pas perméable de moi à moi, je ne sais pas si on peut comprendre ça, et je ne suis pas
282 perméable de moi à l'autre.

283 *Perméable, ça veut dire quoi ?*

284 Ouverte... Je me sens en rupture avec moi, en rupture avec l'autre...Je ne suis pas sûre que les
285 autres voient la différence, mais moi je la sens.

286 *Tu sens que tu sens moins les autres, que tu te sens moins toi, que tu as moins de stabilité, ou*
287 *de confiance... ?*

288 En fait ce qui est surtout difficile c'est le fait que j'ai l'impression de ne pas m'ajuster,
289 rapidement. Tu vois, quand je suis en mvt, quand je travaille régulièrement, je sens que je suis
290 toujours...je m'ajuste aux situations, je m'ajuste à l'environnement, je m'ajuste à moi, à mes
291 états à moi, je m'ajuste, alors que sinon j'ai l'impression que ça gêne ma capacité de
292 m'ajuster, de m'adapter rapidement, facilement. Ça ne va plus de soi. Ça me demande des
293 efforts.

294 *Comment tu gères cela ? Quels outils tu utilises quand tu t'éloignes, que tu as envie de*
295 *renforcer la relation au MI, comment fonctionnes-tu ? Introspections ? Thérapie ?*
296 *Mouvement ? Ecriture ? As-tu une régularité, ou attends-tu de n'être pas bien... ?*

297 Il y a des moments où j'ai une régularité.

298 *Plutôt en gestuelle, en introspection... ?*

299 Ça dépend, il y a des périodes où c'est plutôt en mouvement, et puis des moments où c'est
300 beaucoup en introspection...et puis il y des moments où je suis fatiguée et où je me laisse
301 submerger par le fait de ne rien faire pour reprendre le contact. C'est fou, hein, c'est
302 incroyable !...ou peu de choses, peu de choses...et dans ce cas là, quand je suis allée trop
303 loin, forcément, j'attends le stage suivant, le stage, ou le traitement.

304 *Quelqu'un qui va relancer, à ce moment là, il faut l'autre...*

305 Oui, oui. Il faut quelqu'un d'autre.

306 *Est-ce que depuis que tu es en relation avec la SPP, avec le MI, tu as rencontré des difficultés*
307 *majeures, et si tu en as rencontré, qu'est-ce qui t'a permis de continuer, par exemple dans la*
308 *formation... ?*

309 ...Une grosse difficulté a été pour moi d'être trop intériorisée...et il m'a fallu du temps pour
310 comprendre cette chose là, ne pas continuer à aller de plus en plus là dedans, dans le fait de
311 me sentir dedans, mon état interne, mais continuer de mettre ça aussi en même temps que ce
312 que je pouvais sentir de dehors.

313 *Ça a été toute une première période ? Qui a duré longtemps ? Où tu cultivais cette*
314 *intériorité ?*

315 Oui. Et c'était trop. J'ai mis du temps à me rendre compte que c'était trop.

316 *Et à ce moment là, que s'est-il passé ?*

317 Je me suis rendue compte de ça parce-que, quand je changeais de situation, quand j'allais
318 dans des situations extérieures inhabituelles, je ne me sentais pas très bien, je ne m'adaptais
319 pas vraiment très facilement alors même que...j'ai été étonnée de ça...

320 *Alors que de toi à toi tu te sentais bien... ?*

321 Changer, évoluer, être de plus en plus en confiance, malléable...et en même temps quand
322 j'allais dans des situations, dans la vie de tous les jours, extérieure, je ne me sentais pas
323 forcément...enfin, je ne sentais pas du tout cette confiance.

324 *Cette confiance, tu parles de confiance...*

325 Cette confiance, cette impression d'être...à ma place. Je me sentais un peu en retrait.

326 *Et quand tu t'en es aperçu, qu'est ce qui s'est passé ?*

327 En fait j'ai fait de la gestuelle en prenant en compte les critères qu'il fallait, les angles morts
328 qu'il fallait.

329 *De quels critères parles-tu ?*

330 J'ai travaillé ma position par rapport à l'extérieur, beaucoup, en orientant mon attention
331 vraiment sur des repères extérieurs, sans me perdre moi, mais en étant beaucoup sur des
332 repères extérieurs. De distance, combien de centimètres, quel rythme, j'attends que ça...que le
333 mouvement vienne du dehors, pas quelque chose qui soit que de moi à moi.

334 *Et en le faisant seule ?*

335 Oui.

336 *Et tu as vu que ça changeait ton rapport aux autres ?*

337 Oui, ça le changeait. Il faut que je ne lâche pas ça, parce-que ça, c'est, c'est moi...

338 *C'est ta voie de passage...*

339 Oui. Et même en intériorisation, j'ai dû faire aussi l'effort de me dire « mais attends, mais ton
340 attention, d'accord, ok, c'est sur toi, tu as plein de critères de qualité du mouvement dedans,
341 etc. , ça fait quoi dehors, et comment tu fais cette symétrie là ? Comment tu peux être en

342 même temps dans cette attention portée sur moi et dans cette attention aussi portée vers
343 l'extérieur sans me quitter moi ? ». J'ai du mal encore à ça...

344 Et tu vois, tu me posais la question « qu'est-ce qui est difficile quand je ne travaille pas », et
345 bien c'est mon attention. C'est l'horreur, ça. J'ai l'impression que je n'ai pas d'attention. Que
346 mon attention, je ne peux pas la retenir. Qu'elle vogue, mais qu'elle n'est pas posée, centrée,
347 sur une chose et l'autre, mais qu'elle vagabonde. Que je n'ai qu'une attention diffuse, pas
348 d'attention focalisée, alors que ce qui fait qu'on est présent, c'est les deux, ensemble.

349 *Alors que quand tu te sens en mvt, ton attention, elle peut se focaliser, en étant globale...*

350 Voilà, c'est ça.

351 *Autrement elle vagabonde...*

352 Oui. Ça, c'est pas agréable. Ça me rend floue, ça. Je n'aime pas ça du tout...mais je ne fais
353 pas grand-chose !

354 *Tu ne fais pas grand-chose ?*

355 Encore...ça fait combien de temps...on a commencé en 95 ? C'est ça ? Ca va faire bientôt 20
356 ans, tu imagines ! 15 ans, en tout cas, et il y a encore des moments où je me suis laissée aller
357 trop loin, et c'est pas récupérable, c'est difficile à récupérer, il faut que j'aille vraiment
358 chercher l'autre, où je sens que...Pourquoi j'en suis arrivée là ? Pourquoi je ne me suis pas
359 donné les moyens ? Parce-que il faut le faire, il faut être auprès de ça tout le temps. Ça peut
360 être plus ou moins, mais quand même, il y a des moments, quand tu ne travailles pas du tout,
361 ça ne pardonne pas.

362 *Et dans ces moments là, tu acceptes d'être dans ces moments là ou pas ?*

363 Ben oui !

364 *Tu sens quand même que tu existes ?*

365 Ben, c'est moins bien...

366 *Tu te juges, tu te condamnes ?*

367 Non, tu vois, en en parlant avec toi, je subis. Et je me dis « ben oui. Trop tard. Tant pis. ».
368 C'est con, hein ! Je me rends compte et je me dis « voilà... »...Ou je me trouve des excuses,
369 en me disant « ben oui, mais bon, c'est la vie de tous les jours, c'est comme ça ». En même

370 temps je me dis ça parce-que je sais très bien que si je veux, je vais me faire traiter, ou je vais
371 faire un stage...Je suis capable d'attendre trop longtemps...

372 *Ce n'est pas une acceptation, tu subis...*

373 Oui. La différence entre le subir et l'accepter c'est quand même que c'est pas du tout
374 agréable. Alors, forcément c'est que je le subis. Je ne prends pas les choses en main. Si je
375 l'acceptais seulement, je prendrais les choses en main, et puis à un moment je dirais « voilà,
376 stop. »...Je suis en train de penser dans ce que tu me dis à la différence entre le subir ou
377 l'accepter. Je réfléchis en même temps parce-que j'avais...je ne sais pas. J'ai l'impression que
378 je le subis, parce-que je me laisse faire, et que si je me laisse faire, pour moi, je subis. Mais
379 peut-être que je peux laisser faire, et accepter...Je ne sais pas bien la différence...

380 *Question en suspens...peut-être que ça va continuer...*

381 Oui, parce-que c'est une question importante. Ça me laisse plein de questions sur mon
382 fonctionnement. Est-ce que je subis ou est-ce que j'accepte ? C'est quoi l'idée ? Qu'est-ce que
383 j'ai l'impression de faire ? En fait je ne sais pas la différence entre accepter et subir...C'est
384 fou, pourtant ! Je ne vois pas la différence ! Là, tout de suite, je ne vois pas la différence entre
385 subir et accepter !

386 *Est-ce que tu fais une différence entre se résigner et accepter ?*

387 ...Non. Dans mon impression je ne sens pas deux choses différentes. Je ne sais pas, c'est flou.
388 C'est un amalgame, c'est pas distinct... Ça alors !

389 *Bonne question à laisser vivre...*

390 Ah oui, parce-que je...ça fait plein d'échos... (rire)...

391 *Une autre question plus par rapport aux thérapeutes, aux enseignants. Une question à*
392 *plusieurs facettes : tu as connu des thérapeutes, des enseignants, des relations se nouent,*
393 *entre autonomie/dépendance, et ils jouent un rôle par rapport à nos engagements, nos*
394 *fonctionnements. Qu'as-tu vécu au niveau de ces relations, en terme d'autonomie/*
395 *dépendance, en terme de modèle, par exemple... ?*

396 En fait, ce qui me vient le plus facilement là, c'est pas forcément un modèle, c'est une relation
397 qui me sert de point d'appui, en fait. Je me rends compte qu'il y a eu des gens, des
398 thérapeutes, ou des profs, des enseignants, qui ont joué vraiment, qui jouent encore, qui ont

399 une place importante parce-que ils sont des points d'appui. Quand je dis des points d'appui
400 c'est que, même quand je suis chez moi toute seule, en train de travailler par exemple, quand
401 il y a quelque chose, une réflexion qui m'habite, c'est à eux que je parle. Et parce-que je leur
402 parle à eux, ou parce-que je suis en relation avec eux, parce-que cette relation existe de
403 fait...et bien je crois que ça, c'est porteur dans ma réflexion. En tout cas, en même temps
404 qu'on en parle, je sais que ça a joué un rôle très important pour moi. Ça a été très porteur, ça.
405 Maintenant moins. Peut-être que du coup, je suis plus autonome. Mais en tout cas ça a été
406 très, très important. J'étais obligée de parler...quand il y avait une nouveauté, ou
407 quand...comme si je me maintenais, oui, dans ce point d'appui de relation avec M., avec
408 Danis, avec E.. A la fois je me rends compte que, aujourd'hui, j'en ai moins besoin, bien
409 moins besoin.

410 *Maintenant c'est plus de toi à toi, ou de toi au mvt ?*

411 Oui, c'est peut-être plus de moi à moi, ou de moi en mvt, mais...c'est beaucoup plus rare
412 quand j'évoque la relation ou ce point d'appui de relation avec un enseignant...Sauf
413 justement dans les moments où j'ai perdu pied, et où là, vraiment...tu me demandais un peu
414 comment je m'y prends, et bien ça, ça redevient important.

415 *D'accord. Dans ces moments là où tu te sens loin...*

416 Oui. Oui. Mais c'est vrai qu'il y a eu vraiment des moments, quand on travaillait à Courzieu,
417 par exemple, où je me rappelle avoir dit à G. « moi j'habite au bout du monde ! J'ai
418 l'impression même d'être sur une île du pacifique. Quand je ne suis plus en stage, j'ai
419 l'impression que je suis toute seule ! Et c'est l'horreur ! ». Alors que maintenant, oui, je suis
420 toute seule, mais ce n'est pas l'horreur.

421 *Ça a changé...*

422 Oui. Ça a changé.

423 *C'était un besoin...*

424 Une relation.

425 *Une relation nécessaire...*

426 Oui. Mais j'avais l'impression que des choses se donnaient à moi parce-que j'étais dans cette
427 relation, parce-que il y avait ce point d'appui. C'était porteur.

428 *C'était porteur, de sentir ça...*

429 Alors que oui, maintenant, je ne le vois plus de la même façon. Parfois je pense encore, mais,
430 parce-que il y a des phrases, des moments qui ont été importants. Des moments d'expérience
431 qui ont été importants, et qui ré-émergent à un moment imprévisible...pour donner une suite.
432 Tu comprends ce que je veux dire ?

433 *Ça revient, et ça continue à évoluer ?...*

434 Voilà, cest ça, voilà. C'est-à-dire il y a une expérience, bien précise, qui a été forte, parfois
435 c'est il y a dix ans ! Et à un certain moment ça va ré-émerger, ça va faire écho, et ça va se
436 poursuivre, ça continue à évoluer.

437 *Voilà, ça continue à évoluer. Ça ne revient pas seulement comme un souvenir, c'est quelque*
438 *chose de vivant qui continue à...*

439 Oui. Oui.

440 *L'autonomie du MI. Que t'a appris l'autonomie du MI ? Que t'a-t-elle appris sur toi, sur ton*
441 *rapport au monde, aux autres ? Qu'est-ce qu'elle t'a appris dans ton rapport aux règles, ou*
442 *aux normes ? Qu'est-ce qu'elle t'a appris par rapport à l'engagement, le contrôle, le bien*
443 *faire... ?*

444 En fait c'est un peu ce dont j'ai parlé là, c'est surtout par rapport au contrôle, par rapport aux
445 choix, par rapport à ne pas se tromper...

446 *C'est-à-dire ?*

447 Etre au bon endroit, avoir l'action que je dois avoir. Oui, ça revient à faire des choix...Oser
448 l'action...C'est surtout ça, c.à.d. quand je parlais du mouvement tout à l'heure, c'est... je ne
449 suis pas obligée de...de vouloir bien faire, ou de me poser cette question de savoir si ce que je
450 fais c'est bien, ce que je sens c'est bien... Il n'y a pas... la mise en action...ne m'est pas
451 entièrement dévouée. Je ne sais pas comment dire...ce n'est pas moi seulement qui suis mise
452 en cause...

453 *Quand tu te mets en action toi ?*

454 Par rapport à la volonté ou au contrôle, c'est ça qui me touche...j'ai du mal à en parler...Il y a
455 quelque chose qui me guide. Je ne suis pas toute seule à décider, à me mettre en action, à

456 savoir où je vais, à savoir si c'est juste ou faux...tu vois jusqu'alors, j'ai vraiment pensé que
457 c'était juste mes repères à moi, de pensée, mental, qui me donnaient une indication ! Ou alors
458 je lâchais le mental, je pensais à rien et j'allais là, voilà, ça revient au même !
459 Alors que là, en fait, cette autonomie dont je parlais tout à l'heure, c'est...il y a un
460 retour...quand je décide de bouger, que je fais un mouvement, c'est pas uniquement ma
461 décision, mais...j'ai des informations...qui viennent d'autre part que de là où je les attendais
462 jusqu'alors...

463 Tu vois, par rapport à la maîtrise, par exemple...je bouge, et quand je bouge je maîtrise ce que
464 je fais. Je peux bouger... dans un lieu de moi ou dans certaines conditions, je peux bouger,
465 sans maîtriser ce que je fais, mais en me laissant...guider...il y a quelque chose qui est de
466 l'ordre de l'envie, d'un goût...je ne sais pas bien comment dire ça...

467 *En tout cas, c'est d'un autre ordre que ce que tu disais tout à l'heure, où tantôt tu décidais*
468 *avec le réflexif, je fais ça, tantôt tu faisais mais...*

469 En me disant « advienne que pourra », voilà ! C'est encore une troisième chose.

470 *Tu parles de goût. Quels autres repères tu as ? D'être guidée...*

471 D'être guidée, oui. Quand je dis guidée, ça veut dire que je le réajuste, mon mvt. J'ai vraiment
472 senti ça, c.à.d. qu'il y a un moment, quand je dis on a le choix d'y aller ou pas, il y a un
473 moment tu y vas, et si je pense avec mon cheminement habituel de pensée, j'y vais, il y a une
474 proposition qui est comme ça, j'y vais comme ça. Alors que là, dans cette façon là de bouger,
475 c'est là, mais trois millimètres après ça va être plutôt, ça va prendre cette forme, et je vais me
476 sentir dans des réajustements de formes et de rythmes vraiment...d'abord inimaginables, que
477 je ne peux pas prévoir, et qui sont extrêmement variés, il y a beaucoup de relief là dedans.

478 *Il ya des nuances...*

479 Il y a des nuances, oui.

480 *Donc ça change ta façon de rentrer en action...*

481 Et ça m'apprend que quand je me sens bouger comme ça, le fait qu'il y ait toute cette richesse
482 de nuances, je me sente cette distinction entre moi qui veut bouger de moi à moi, et quand je
483 sens l'autonomie du mouvement, je me sens contenue, je ne me sens pas dans le vide.

484 *Tu ne te sens pas dans le vide, tu es contenue...*

485 Oui. Il y a vraiment, vraiment...c'est complètement ça, je me sens contenue par quelque
486 chose qui me précède !

487 *Ça te donne quel sentiment ?*

488 Ha ! Ah c'est royal ! Je me dis « p...mais je peux bouger tout le temps comme ça ! Il n'y a
489 pas de problème ! Je vais où tu veux ! » (rires). Oh, les perspectives ! Ha, les
490 perspectives...d'inédits ! Je peux aller dans l'inédit comme ça ! Je peux aller là où je n'ai pas
491 pensé aller ! Parce-que de toute façon si je sens cela comme ça, c'est que là où on va !...

492 *Tu te sens en sécurité ?*

493 Ben oui, c'est ça qui est bizarre...L'effet que ça fait, c'est d'être contenue, comme si j'étais
494 un petit enfant, tu vois, tu as ton parent qui te prend et qui te fait faire des trucs que tu n'avais
495 pas pensé, mais en tout cas tu peux faire confiance absolue...Alors moi qui suis plutôt
496 trouillarde, qui n'aime pas du tout le changement, l'imprévisible on n'en parle pas...là je me
497 dis « oh, il faut que j'avance là dedans, vraiment, si je peux au moins faire ça dans ma vie, ça
498 sera gagné ! (rires) ».

499 *Ça te rend joyeuse !...*

500 Ah oui, oui ! Oui, ah oui. C'est ça le sel, de la vie.

501 *De sentir que tu es guidée, que ça a du goût... ?*

502 Oui. Et que je vais dans un endroit pas prévisible, pas imaginable, tout en étant contenue.

503 *Et ça c'est le sel de la vie...*

504 Ah oui, oui...Mais en même temps, je ne l'ai senti qu'en gestuelle, je ne l'ai pas senti dans la
505 vie...

506 *Tu ne le sens qu'en gestuelle ? Tu ne le sens pas par moment dans ta vie ? Que dans le cadre
507 d'une gestuelle ?*

508 Je le sens dans le cadre, quand je travaille en mouvement, en gestuelle. Après, dans le cadre
509 de ma vie, non, je ne le sens pas comme ça.

510 *Mais est-ce que tu as quand même dans ta vie l'impression que tu as plus de confiance en toi,*
511 *ou dans les autres, ou dans la vie ? Est-ce que ça a changé quelque chose dans ton sens de la*
512 *vie ?*

513 Oui, oui. C'est pareil, la question sur l'autonomie est vraiment importante pour ça, parce-que,
514 avant, pour moi, être autonome c'était être indépendante, ne pas avoir besoin des autres, être
515 capable d'aller comme je veux, où je veux, ça n'était que ça. Alors que là, en fait, je vois que
516 j'avance parce-que je comprends ce que c'est que l'autonomie...Quand je dis indépendante,
517 ça veut dire être indépendante, n'avoir jamais peur, savoir où je vais, c'était tout ça.
518 Là je me sens, je ne sais pas si je suis indépendante, oui, extérieurement, mais je sens que je
519 comprends l'autonomie maintenant en me disant « mais l'autonomie, c'est accepter les peurs,
520 les freins, sans que ça me pose plus de problèmes que ça ». C.à.d. oui, c'est pas agréable, oui,
521 j'ai peur...accepter les variations de mes états d'âme, accepter tous les changements sans être,
522 fondamentalement déstabilisée. En étant... juste, oui, il y a des variations, de rythme, il y a
523 des variations ! Oui, il y a des moments où j'ai peur, il y a des moments où je suis, oui,
524 inquiète, angoissée ; et puis il y a des moments où je ne le suis pas du tout, je me sens une
525 pêche du tonnerre. Et en fait pour moi, être autonome c'est accepter d'être tout ça. Pas refuser
526 ce qui me dérange. Accepter ce qui n'est pas confortable

527 *Et le fait d'être guidée par le MI, cela a-t-il changé ton rapport aux autres ? Dans cette*
528 *histoire d'indépendance (tu en parlais de toi à toi)...*

529 Et bien c'est pareil. En fait ça a beaucoup changé tout mon rapport à mes émotions.
530 Dans mon rapport aux autres...je suis autonome parce-que j'accepte qu'on ne m'aime pas,
531 j'accepte que quelqu'un ne me gratifie pas...j'accepte ça autant que l'inverse. Et ça ne me
532 pose pas de problème, parce-que je le vois comme étant des choses différentes, des
533 différences, pas comme étant des choses bien et des choses mal : des choses bien il faut que je
534 reste là dedans, des choses mal il faut que je m'en débarrasse. C'est ça qui a changé ! Je ne
535 suis plus dans quelque chose où ça c'est bien, j'y reste, ça c'est mal, j'y reste pas, mais plus
536 dans le fait de me sentir du recul en me disant « ça, c'est différent de ça. J'aime mieux ça que
537 ça, mais bon, des fois ça arrive d'être ça ! » Tu vois, dans des différences.

538 *Et tu as parlé de recul...*

539 Oui parce-que je crois que, être autonome c'est avoir le recul, je me sens plus autonome
540 parce-que je sens que je peux avoir le recul qui me permet de voir ça, de distinguer ça, de

541 faire ces distinctions, de discriminer. Alors que, quand je n'ai pas de recul, je suis dans
542 l'évènement, et c'est bien ou mal, c'est noir ou blanc. Je veux rester, je ne veux pas rester. Ça
543 je prends, ça je ne prends pas. Ça c'est vraiment quelque chose qui a royalement changé. Et
544 en ce sens je me sens autonome, plus autonome maintenant, dans le rapport aux autres... Dans
545 ce recul...

546 *Par rapport au temps et à l'espace...tu as parlé de l'espace, intérieur, extérieur...et ton*
547 *rapport au temps, a-t-il changé ? Temps, séquence, passé, présent, futur...*

548 Oui, des choses ont changé. Ce qui a changé...le temps ne m'échappe pas de la même façon.
549 Le temps ne m'échappe pas. Avant, ça c'est vraiment terrible, j'avais vraiment l'impression
550 que ma vie était pleine de blancs, d'absences, de moments où...ah ouais...il est passé où, le
551 temps ? Il était rempli de quoi ? Alors que maintenant je suis plus dans une relation au temps
552 où...je me rappelle du temps passé, je vois bien le temps que je passe, et...comme si avant
553 j'étais aussi, collée à ce que je faisais dans le moment qui m'empêchait parfois même de me
554 souvenir de ce que j'avais fait ou de...oui, le temps m'échappait plus, beaucoup plus même.
555 Là il passe très vite mais il ne m'échappe plus (rire). Ou moins.

556 *Quand tu dis « n'échappe plus », tu le vis, le sens... ?*

557 J'ai l'impression que le fait d'être présente à moi, je suis aussi présente au temps.

558 *Globalement tu te sens présente à toi. Et en étant présente à toi, tu sens que tu es présente au*
559 *temps...*

560 Mm... ça veut dire que avant, j'étais beaucoup dans les projections, je me faisais plein de
561 petits vélos qui faisaient que le temps m'échappait, parce-que je n'étais jamais présente. C'est
562 terrible ça ! J'avais oublié ça ! C'est parce-que tu me poses toutes ces questions (rire). Bon, ça
563 m'arrive encore, bien sûr. Quand même ça m'arrive moins, c.à.d. avoir l'impression que, en
564 même temps que le temps passe, tu te quitte pour ressasser un truc. 9a, ça m'arrive quand
565 même beaucoup moins.

566 *Tu ressasse moins...*

567 Mm...Ressasser dans le sens de : ça aurait dû être et c'est pas, et ce que j'attends c'est pas ça,
568 qui fait que tu es absente au temps...Absente au temps, absente aux gens. J'ai été pendant
569 super longtemps, c'était l'horreur ça. Les gens disaient « mais tu es dans ta tête ». C'est clair !
570 Sûr ! (rire)

571 *Et maintenant, tu es où ?*

572 Ecoute, je suis plus là, quand même ! Tout va bien, je suis là, en gros ! Même quand
573 l'attention me quitte un peu, je suis quand même globalement là ! Il y a quand même quelque
574 chose qui est stable de ce point de vue là ! Je n'y pensais plus, mais j'ai des souvenirs très,
575 très, très précis de moments, de partager avec des gens, les gens partaient et je me
576 disais « mais qu'est-ce que j'ai fait de ce moment ? ». J'avais l'impression de ne même pas
577 les avoir regardé, vu, entendu, c'est terrible, hein ? Je t'assure ! Il y a eu des moments, c'était
578 fort au point que j'en pleurais ! Je me disais « mais quel gaspillage ! ». Et ne pas savoir quoi
579 faire, de ça ! Vraiment, j'étais tout le temps barrée ailleurs, dans un autre temps que celui qui
580 était en train de se passer...J'ai fait du chemin, punaise ! Oh là là ! Ah oui !

581 *Tu peux valider...*

582 Ah oui, je peux valider, oh là, là, là, là, là, là ! Ah, oui, là tu vois, je peux accepter.

583 *Tu vois la différence, entre subir et... ?*

584 Oh oui, parce-que là- bas je subissais, ce que je viens de te dire. Ah oui ! Complètement ! ça
585 commence à venir, oui, la différence...

586 *Tu aurais envie de rajouter quelque chose par rapport à ce que tu as déjà dit, ou écrit sur*
587 *comment tu vois l'autonomie maintenant ? Tu as parlé des choix, tu as parlé de posture par*
588 *rapport à l'autre, tu as parlé d'être spectateur et acteur en même temps, tu as parlé de plus*
589 *d'adaptabilité, de l'accès aussi à l'imprévisible...Il y a autre chose ?*

590 Je pourrais juste rajouter en fait, que pour moi l'autonomie est en relation avec...ce qui me lie
591 à mon potentiel...les moments où je suis avec ça, cette autonomie là, je suis vraiment en
592 relation avec ce que je deviens, avec le potentiel qui s'ouvre. Je peux me glisser là dedans.
593 J'ai l'impression que je suis ouverte à ça.

594 *Et ça te donne le sentiment d'autonomie ?*

595 Oui, oui. Ça rejoint ce que je disais aussi. Mais cette notion là de potentiel. Alors que ne pas
596 être autonome, il y a quelque chose qui est coupé de ça...oui, au rendez-vous de...être dans
597 cette dynamique processuelle. Juste ça. Ça, ça me semble être vraiment un aspect de
598 l'autonomie...

599 Et ce qui est fou, avant l'autonomie c'était ce que je maîtrise, ce que je contrôle. Là au

600 contraire, quand je te dis l'autonomie, c'est l'accès au potentiel, c'est-à-dire à ce que je ne
601 connais pas encore. Je me dis « ouah ! »...

602 *Un renversement ...*

603 Oui, totalement...

604 *Comment te sens-tu, d'avoir parlé de tout ça ?*

605 C'est une dynamique, voilà, l'autonomie. Ce n'est pas quelque chose que tu plantes, un décor
606 que tu plantes ; ça me met avec un élan, en contact avec un élan, avec...du sens. Tu vois, là,
607 je ne suis pas super en forme, bon globalement la vie a du sens, je ne m'interroge pas trop là-
608 dessus...comment dire...Il y a des moments dans ma vie...où le sens me porte. Et il y a des
609 moments où, dans ma vie, je sais qu'elle a du sens. C'est une différence. La différence c'est
610 que quand ce sens me porte, c'est une motivation.

611 *Et là tu te sens autonome ? L'autonomie a un rapport avec ça ?*

612 Non, tu me demandes comment je me sens d'avoir parlé de ça. Et bien je sens que ça me
613 remet en contact avec un sens, avec du sens, le sens de ma vie. Un sens, en tout cas. Une
614 dimension de sens dans ma vie qui est source de motivation pour moi.

615 *Et à d'autres moments dans ta vie, tu sais qu'il y a du sens, mais ce n'est pas forcément*
616 *porteur...*

617 Oui, voilà, où je regarde plus mes baskets, je regarde un peu moins...je m'interroge pas,
618 voilà. Je ne suis pas en ce moment dans une période où je m'interroge beaucoup, et le fait
619 d'avoir parlé de tout ça, ça met de nouveau quelque chose en route... qui ne se disait pas
620 comme ça...

621

A.4.2. Catégorisation et thématique du verbatim de Jeanne

A.4.2.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

- Représentations de l'autonomie avant la rencontre avec le MI

Contrôle, volonté, courage, guerrier 8-9 _ non besoin de l'autre 13_ A.=indépendance=pas
peur, savoir 513-517 _ maîtrise, contrôle 599

- *Secteurs de vie avec sentiments d'autonomie avant la SPP, secteurs de vie sans ou avec moins d'autonomie*

Global 10 _ soumis à états d'âme, confiance 10-12

A.4.2.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement

- *Un mouvement autonome*

Au début, visualisation de l'incarné, chair mouvement 134-142, puis animation, plus chez l'autre 142-143, puis effets départ, orientation 143-146, puis distinct, autonomie 146-147 _ Impliquée dans manifestation et guidée par effets, en moi et pas moi, chiasme, dichotomie, autonomie 56-58, 81-96, animation interne et externe 173-174 _ couloir où se glisser qui guide dans une orientation et une vitesse 59-62 _ extérieur à moi 62 _ je m'exprime dans ce mouvement 62 _ autonome car je peux ne pas le suivre 63, 154-155 _ saveur de moi et du MI différenciés 63-64 _ MI me précède, autonome 70_ porte mon mouvement, distincte, me précède, me contient 99-100, 106-107 _ différenciation =autonomie 108-109_ différence entre moi et mouvement 122, 128-129 _ autonomie, distinct, moi qui m'engage 146-148 => chgt qualité, goût, bouscule, peur _ qualité perceptive, puis qualité perceptive entraînée à voir autre chose 178-187 _ mouvement intelligent 45-46, 189, 195, principe de vie, d'intelligence 192-197 _ passer de l'idée à la perception matérialisée d'une autre dimension 197- 206 _ dedans/dehors 206-211 _ MI dedans ou qui précède, effets différents, conditions de travail 213-229 _ difficile d'en parler mais très précis 213-214

- *Des vécus*

Gestuelle, thérapie manuelle => avoir et être un corps animé 31-32, _ fluidité, pétilllement chaleureux 34-35 _ source de vitalité physique et psychique 37 _ comblée 38 _ sensation de volume physique, état d'être puissante et douce, pensée qui se délie 37-40 _ étonnement, émoi 40, émulation, recrutement 75-76 _ émergence sensations et pensées dans vie quotidienne en lien avec MI =>surprise 42-44 _ étonnement, gratitude 45 _ MI intelligent 45, cohérent 114-117 _ saveur particulière 63-64 _ goût de l'action présente et de l'advenir 64-65 _ émouvant, exaltant, frontière de l'impossible 66-67 _ sans peur car guidée, accompagnée, contenue 67-68, guidée, contenue, confiance 454-495, rassurant quand lâche 160-164 _ trouble, respect, concernée 68-69 _ bousculée 102' 152, épatée, bouleversée, rentre pas dans mes cases 110-111, 160, bouscule, peur, c'est trop 151-153, prudence 211-212 _ magique, pas magique 122-

125 _ change qualité et goût du mouvement 149-150 _ _ pas banal 166 _ bizarre d'en parler mais précis 212-216 _ sel de la vie 500-502 _

- ***L'autonomie du MI, un enseignement***

Contrôle, choix, droit à l'erreur, pas seule en cause, 444-452 _ pas toute seule, guidée, infos d'un autre lieu, contenue... 451-505

- ***Indicateurs internes***

Informations d'un autre lieu, goût, envie 456-466 _ réajustements, formes, rythmes 471-482

A.4.2.3. Apprentissage de la relation ou maintien de la relation

- ***Utilisation des outils***

Parfois régularité, mvt ou introspection 297-300 _ si trop loin, stage ou traitement, un autre 300-305 _ Après trop intériorité, gym et attention vers extérieur, vigilance à garder car prédominance 327-343 _ travailler pour maintenir l'attention 344-361 _ pas de mvt, pas agréable, subir ou excuses, trop longtemps perspective de stage ou traitement 367-374 _

- ***Rapport aux enseignants***

Place de la relation en tant que point d'appui, très important 396-409, 413, 426-427 _ moins, plus autonome 405, 408-414 _ ré-émergence évolutive 429-436 _

A.4.2.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance

Au début, besoin stage pour sentir 235-237 _ plus présent, peut surprendre, émergences dans le quotidien 239-249 _ le souvenir réactive 259-264 _ si pas de mouvement, manque, relation s'abîme 250-259 _ diminution acquis, disponibilité 266-269 => rupture meilleur de moi, figée, fermée, pas agréable 272-278 => pas perméable à l'autre 279-285 _ moins ajustable, adaptable 288-293 _

A.4.2.5. Transformations

- ***MI et relation à soi***

Longue période de trop d'intériorisation => changement, confiance mais pas à l'extérieur 309-325 _

- ***MI et relation à l'autre***

Non jugement, recul, discernement, acceptation 530-545 _ absence aux autres 568-577 _

- **Changements de points de vue, de comportement, d'état, de représentation**

Changement de mise en action (contrôle, volonté ou laisser faire=>guidée) 444-502 _
confiance absolue, ouverture à l'imprévisible 488-498 _ chgt rapport à soi, aux autres, aux
événements, aux émotions 513-545 _ chgt rapport au temps, présence, impuissance, stabilité
548-585

A.4.2.6. Sentiment d'autonomie aujourd'hui

Distanciation 15 _ choix 16 _ spectateur et acteur en même temps, choix, éphémère et
goûteux 17-19 _ perception de l'autre et de soi 20-21 _ distinction, choix 154-159 _ plus
autonome par rapport aux stages, enseignants, moins seule 404-420 _ accepter peurs, freins,
variations d'état 519-526, rapport aux émotions 529, rapport à l'autre 529-545, prise de recul,
jugement devient discernement _ impuissance->stabilité, présence 573-585 _ autonomie =
accès au potentiel, dynamique, sens et motivation 590-610 _

A.4.3. Récit thématique de Jeanne

A.4.3.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

Autrefois Jeanne ne faisait aucune différence entre indépendance et autonomie (l.514). Elle
assimilait ces notions à celle d'un guerrier volontaire et courageux, capable de contrôle et de
maîtrise (l.8-9, 599), allant où il veut, comme il veut, et sachant où il va (l.513-517).
Et être autonome, c'était n'avoir besoin de personne (l.13, 514)

Elle avait le sentiment d'être globalement autonome, mais ce sentiment dépendait étroitement
de ses états d'âme : « *j'étais bien et j'étais en capacité de vouloir donc j'avais un très fort
sentiment d'être autonome, ou j'étais mal et dans une totale non-confiance donc je ne me
sentais pas du tout autonome* », écrit-elle (l.10-12)

A.4.3.2. Découverte du MI, de son autonomie, manifestations de vécus, enseignement

De nombreux vécus émaillent les rencontres de Jeanne avec le MI

- **Des vécus**

Jeanne nous indique que ses premières perceptions du MI étaient purement visuelles. Elle parle d'images de la « *chair* », et cela lui donnait l'impression bizarre qu'elle pouvait « *être dans l'incarné* » (1.134-140).

Mais très vite elle a perçu une animation en elle, et plus particulièrement chez l'autre (1.133, 142-143), en pratique gestuelle ou en thérapie manuelle (1.31). Animation qu'elle peut voir, sentir, dans son intériorité et/ou, parfois, à l'extérieur (1.173-175, 206-211). Elle éprouve la sensation « *d'avoir et d'être un corps animé* », animation qu'elle nomme en « *bonne élève* » « *mouvement interne* », et qu'elle décrit comme « *une sensation de fluidité interne, de pétitement chaleureux qui s'opposait à l'impression de figement et de cristallisation interne que je pouvais ressentir de façon parfois très désagréable* » (1.32-36).

Dans un troisième temps elle perçoit les effets de cette animation sous forme d'impulsions de départ et d'orientations de son mouvement, de rythmes (1.143-146), tout en percevant encore cette animation comme faisant partie d'elle, tout en étant, bizarrement, une part à part (1.87). Une quatrième étape, plus tardive, et qu'elle vit plus rarement, lui a fait différencier le MI d'elle-même lorsqu'une perception nouvelle lui permet de distinguer l'autonomie du MI et son autonomie par rapport au MI, et lui fait parler d'un chiasme entre elle et le MI : « *le MI s'incarne en moi mais il n'est pas moi* » (1.58), « *il est extérieur à moi* » (1.62), « *c'est paradoxal [...] c'est complètement moi et à la fois c'est pas du tout moi [...], quelque chose qui fait vraiment partie de moi, que je sens être moi dans ma chair, et en même temps je sens que c'est différent. C'est [...] une animation en moi* » (1.81-91). « *C'est quoi cette magie là* » (1.122) s'est-elle demandé lorsqu'elle a senti pour la première fois que le mouvement n'était pas elle, lors d'un stage, puis elle a laissé cette question en suspens, dans l'attente d'une compréhension ultérieure. Il lui apparaît parfois comme un couloir où se glisser, couloir qui la guide dans une orientation et une vitesse précise (1.61-62), mouvement qui la précède, la porte et la contient en même temps lorsqu'elle s'engage à le suivre (1.106-107), et qu'elle a le choix de suivre ou pas (1.63, 154-155). « *oui, le MI me précède, il est autonome* » (1.70) et « *c'est moi qui m'engage dans quelque chose qui me précède* » (1.147). Même s'il lui est difficile d'en parler, elle ressent très précisément aujourd'hui (1.213-214) la différence entre elle et ce mouvement (1.108, 122, 128, 210). « *C'est, pour moi, ça l'autonomie, c'est que c'est distinct* » (1.147).

Jeanne confie qu'elle ressent rarement cette sensation de pouvoir se glisser dans un mouvement qui la précède, mais plutôt l'animation interne comme partie intégrante d'elle-

même. « *Il faut que je travaille longtemps pour ça !* », nous dit-elle (1.229). Et les effets en sont très différents.

Ces différentes étapes d'expérience du MI ont vu évoluer le statut que Jeanne lui accordait. Lors des trois premières phases, il lui semblait avoir simplement déployé une qualité perceptive supplémentaire (1.178-187).

Lorsqu'elle a pu faire la distinction entre elle et le MI, il lui est apparu que, oui, elle avait développé avec l'entraînement une perception particulière, mais pour « *voir quelque chose qui est ni dedans, ni dehors* » (1.184-185), « *qui est déjà là* » (1.206), « *un mouvement intelligent* » (1.189, 45). « *C'est pas qu'une qualité perceptive, il y a un MI, lui-même, himself, autonome* » nous dit-elle (1.181), « *ça me sort d'une relation de moi à moi, en tout cas. ça me montre que la Vie, la Vie avec un grand V, est faite de façon à ce que l'on puisse sentir la relation de moi à moi, mais aussi la relation de moi à l'extérieur, et je peux sentir aussi la relation de moi à...au MI qui est...un principe...d'intelligence...[...] le principe de vie* » (1.192-197) .

Elle nous confie : « *j'avais une idée de ce qui pouvait être ni moi, ni ce que je vois, ni ce que je peux toucher, etc...l'idée...avant la SPP, l'idée du plus grand que moi...je ne sais même pas si je me disais que c'était forcément plus grand, oui...je vois bien que c'est matériel, matérialisé, puisque je peux percevoir, si je suis entraînée, à certaines conditions* » (1.197-201) et elle se questionne « *est-ce que c'est ça la dimension spirituelle, par exemple ? Pas notre dimension spirituelle, mais le spirituel du monde ? Je ne sais, c'est quelque chose entre les deux...* » (1.201-203).

Elle pressent ne pas être au bout de ses surprises, aspirant joyeusement (« *mais pas trop vite, quand même !* ») au moment où sa perception sera aiguisée à percevoir avec autant de précision le mouvement à l'extérieur d'elle-même que dans son intériorité, comme cela lui arrive quelquefois ... (1.206-214)

Matière animée, fluidité interne, pétilllement chaleureux, mais également vitalité physique et psychique inhabituelle sont le fruit des pratiques gestuelles ou des thérapies manuelles. Jeanne s'étonne de sensations de volume physique, d'état d'être puissante et douce, de sa pensée qui se délie.

Ces nouvelles sensations d'elle-même la comblent et l'emplissent de gratitude (1.31-40). Elle se sent en « *émoi* » (1.40), à la fois émue et sollicitée (1.75), impliquée et guidée (1.57) par ce mouvement dans lequel elle dit s'exprimer bien qu'il soit extérieur à elle (1.62). Mais laissons lui la parole : « *Il a une saveur particulière de moi, de non moi, de moi et du MI*

différenciés ; peut-être le goût de mon action présente et en devenir, le goût de l'advenir quand de façon furtive je peux me laisser aller juste là. Ce que j'éprouve en ce moment là est extrêmement émouvant et exaltant, je me tiens à la frontière de l'impossible c'est-à-dire de l'inconnu sans avoir peur car je suis guidée, accompagnée, contenue de façon déterminée dans mon action. Je suis lors très troublée et dans le respect de ce qui émerge qui me concerne totalement et pourtant n'est pas encore moi. » (1.63-69).

Des émergences de perceptions kinesthésiques ou de pensées la surprennent également dans son quotidien, en dehors de toute pratique (1.42-45).

Ces expériences pas banales, bizarres, dont il est difficile de parler malgré la pertinence de leur perception (1.213), la bousculent (1.102, 151-152), l'épatent et la bouleversent d'autant plus qu'elles ne rentrent pas dans ses cases (110-111, 160) : ses repères habituels sont la volonté, le contrôle, la maîtrise, le mental. Habituellement elle a besoin de savoir ce qu'elle fait, où elle va, si c'est juste ou faux, si elle fait le bon choix, et elle a la trouille du changement et de l'imprévisible (1.444-463).

Elle sent presque de la peur au moment de se glisser dans le mouvement : « *J'ai presque pas envie [...] c'est trop, quoi ! [...] il y a une sorte de chose dedans moi, c'est pas vraiment de la peur, mais qui me dit 'hou là, hou là, hou là !* » (1.152, 163-164).

Mais si elle dépasse son appréhension, si elle fait le choix de suivre la proposition du MI, elle ne se sent plus seule et trouve très rassurant de se laisser guider vers l'inédit, de se sentir contenue comme un petit enfant qui découvre le monde avec ses parents dans une confiance absolue. Elle trouve royal d'aller ainsi vers l'inconnu, guidée en toute sécurité, de sentir la richesse de formes, de rythmes, de nuances. « *c'est ça le sel de la vie* » et, rajoute-t-elle en riant, « *mais je peux bouger tout le temps comme ça ! Il n'y a pas de problème ! Je vais où tu veux ! Oh, les perspectives...d'inédit !* » (1.454-495).

Cette façon de bouger dans sa vie lui apparaît donc une troisième voie « *royale* » par rapport à ses attitudes antérieures : contrôler, décider mentalement, ou à l'inverse en laissant faire dans une sorte de fatalisme, « *advienne que pourra !* » (1.463-469).

Et elle reconnaît une grande différence de qualité dans sa mise en action dans les moments où elle distingue le MI comme étant autonome, séparé d'elle et la guidant, et les moments où elle sent son corps animé par les effets du MI sans le percevoir, lui. Dans le premier cas, elle précise : « *ça change tout ! ça change même la qualité et le goût du mvt que je fais, quand je suis là dedans !* » (1.149-150, 218). Dans la deuxième expérience, la plus fréquente, elle a des

indications internes d'orientation et de séquence de mouvement qui lui font dire « *c'est moi qui bouge en même temps que c'est là* », mais elle n'est ni précédée, ni guidée par quelque chose qui n'est pas elle, et beaucoup moins interpellée (l.142-150).

- ***L'autonomie du MI, un enseignement***

A la question de ce que lui a appris l'autonomie du MI, Jeanne nous parle beaucoup de la notion de choix : « *c'est surtout par rapport au contrôle, par rapport au choix, par rapport à ne pas se tromper* » (l.444-445), « *j'ai le choix. [...] pour moi le choix est très, très difficile. Là je le touche perceptivement. Je sais de quoi le choix est fait perceptivement, à quoi il ressemble* » (l.157-159). Elle se rend compte que quand le mvt est là, distinct d'elle, elle est totalement libre de s'y engager, ce qu'elle a sans doute toujours fait en dépit de son appréhension (l.154-155, 167). En effet, faire un choix, oser l'action n'est plus une décision solitaire, puisqu'elle se sent guidée et accompagnée, mais c'est aussi avoir des indicateurs internes, des informations dégagées du souci mental de bien faire, d'être au bon endroit, de savoir si « *c'est juste ou faux* ». Elle peut avoir une confiance absolue dans l'autonomie de ce MI qui la contient et dont elle a pu apprécier la pertinence, l'intelligence ; elle peut lâcher le besoin de contrôler et suivre une envie plutôt qu'une idée, lâcher le mental sans se perdre (l.451-505).

Elle a donc de nouveaux repères pour sa mise en action.

- ***Indicateurs internes***

Visualisations, sensation d'animation intérieure ou à l'extérieur, perceptions de couloirs, envie, goût, autant de nouveautés signant pour Jeanne un développement perceptif qui lui permet de capter des orientations et des tempos d'action émergeant d'un autre lieu que sa pensée réflexive décisionnelle (l.135, 461, 466). Elle peut sentir se réajuster son action en temps réel, ses formes, son rythme, et vivre toute une richesse de nuances imprévisibles (l.471-477).

Elle a développé une attention plus stable conjointement à une plus grande présence à elle-même et aux autres, ce qui a transformé un rapport douloureux au temps : il ne lui échappe plus comme auparavant, elle le voit, le sent, s'en souvient (l.557, 574).

Et elle reconnaît avoir des « *critères de qualité du mvt dedans* » (l.340) : implication, concernation et goût (l.57-65), disponibilité (269), perméabilité (280), malléabilité et confiance (l.321), élan, sens et motivation (l.606-610), émergences de nouveautés (476-479)

A.4.3.3. Apprentissage ou maintien de la relation au MI

Jeanne fréquente le MI depuis 16 ans à présent, et si elle n'a pas fait son métier à part entière de SPP, dont elle a les compétences, elle pratique la thérapie manuelle et l'accompagnement gestuel avec ses patients d'ergothérapie et quelques personnes extérieures.

Quant à son usage personnel des outils de la SPP, tantôt elle a une pratique régulière privilégiant soit l'introspection, soit la gym sensorielle, tantôt, fatiguée, elle se laisse submerger et perd le contact avec le MI. Dans ce cas elle attend un stage ou décide de se faire traiter, l'autre devenant indispensable pour renouer cette relation (1.297-305, 357-358).

Mais elle fait le constat qu'elle a tendance à subir, à se trouver des excuses, ou à procrastiner (1.367-371) lors de cet éloignement du MI, sans se prendre en main malgré l'inconfort de cette situation. « *C'est pas agréable. Ça me rend floue. Je n'aime pas ça du tout...mais je ne fais pas grand-chose* » (1.352), avoue-t-elle, « *C'est l'horreur. J'ai l'impression que je n'ai pas d'attention. Que mon attention, je ne peux pas la retenir. [...] Que je n'ai qu'une attention diffuse, pas d'attention focalisée, alors que ce qui fait qu'on est présent, c'est les deux ensemble* » (1.345-348).

Elle retrouve dans ces moments une situation ancienne où il lui était impossible d'être présente à elle ou aux autres, incapable de maintenir son attention, se sentant impuissante à changer cet état de fait qui la désespérait.

Par contre elle valide le fait qu'aujourd'hui elle est plus présente : « *Même quand l'attention me quitte un peu, je suis quand même globalement là ! Il y a quand même quelque chose qui est stable de ce point de vue là !* » (1.567-578).

Une autre difficulté dont elle a pris conscience après quelques années était sa propension à être trop intériorisée. Elle se sentait évoluer, être plus à l'aise avec elle-même, mais elle perdait toute cette confiance dans les situations extérieures de la vie quotidienne, se ressentait en retrait, pas à sa place (1.309-325).

Elle s'est appuyée sur la gestuelle pour rétablir un équilibre entre intériorisation et extériorisation et doit encore faire l'effort de garder une vigilance orientée autant vers l'espace extérieur que vers son intériorité, y compris pendant les intériorisations. C'est encore difficile pour elle, et elle continue à s'y inviter : « *mais attends, mais ton attention, d'accord, ok, c'est sur toi, tu as plein de critères de qualité du mouvement dedans, etc...ça fait quoi dehors, et comment tu fais cette symétrie là ? Comment tu peux être en même temps dans cette*

attention portée sur moi et dans cette attention aussi potée vers l'extérieur sans me quitter moi ? » (1.327-343).

Il arrive à Jeanne de faire appel à sa mémoire pour retrouver le lien avec le MI. Se souvenir est alors source d'informations, et elle peut de nouveau se sentir elle, animée par le mv. (1.260-269).

- ***Rapport aux enseignants***

Si les enseignants ou les thérapeutes que Jeanne a côtoyés au long de ces années n'ont pas été forcément des modèles, la relation à ces figures a été et reste très importante. Elle en parle comme de points d'appui porteurs sur lesquels elle peut compter, notamment lorsqu'elle est seule (1.396-436).

Il fut un temps où elle constatait « *Quand je ne suis plus en stage, j'ai l'impression que je suis toute seule ! Et c'est l'horreur !* », et elle avait un besoin vital de sentir ces relations. « *Alors que maintenant* » dit-elle « *oui, je suis toute seule, mais ce n'est pas l'horreur* » (1.418-420) Elle leur parle lorsqu'une réflexion l'habite, avec l'impression de continuer à évoluer en leur absence lors d'émergences de réminiscences d'expériences passées, de phrases entendues autrefois, ou de nouveautés.

Mais ce besoin de les sentir en point d'appui s'est atténué avec le temps, ce qui lui fait dire : « *Peut-être, du coup, je suis plus autonome* » (1.405)

A.4.3.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance

Lorsqu'elle nous parle de sa relation au MI, elle évoque deux aspects de son autonomie par rapport au MI : son besoin antérieur incontournable de venir en stage pour se sentir en mouvement et sentir les effets du mouvement, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui et lui fait dire qu'elle est plus autonome par rapport à lui.

Et le fait qu'elle n'a plus forcément besoin de créer les conditions pour se sentir en mouvement ou pour avoir accès à des nouveautés (1.235-249). Le MI est plus présent dans sa vie, il peut la surprendre ou, comme nous l'avons vu, le souvenir suffit à réactiver sa perception (1.260).

Par compte, si elle n'entretient pas sa relation au MI, elle ressent un manque, « *quelque chose qui s'abîme par rapport à cette relation* » (1.256-257). Ses acquis ne lui suffisent plus et elle perd sa disponibilité à elle-même (1.266-269).

Du coup ça change son rapport à elle et aux autres. « *Je suis moins au contact du meilleur de moi. Et ça je le sens. Et c'est pas agréable. [...]. Je me sens moins riche...dans mes pensées...je me sens fermée, en fait, figée. [...]* Dans mes pensées et dans mon corps, les deux », nous dit-elle, et « *ça change mon rapport aux autres parce-que, du coup, je ne suis pas perméable. Je ne suis pas perméable de moi à moi, [...] et je ne suis pas perméable de moi aux autres* » (1.272-282). Et à une question sur la perméabilité elle répond : « *ouverte...Je me sens en rupture avec moi, en rupture avec l'autre* ». (1.283-285). Le plus difficile pour elle est de perdre son adaptabilité : « *j'ai l'impression de ne pas m'ajuster rapidement. Tu vois, quand je suis, quand je travaille régulièrement, je sens que je suis toujours...je m'ajuste aux situations, je m'ajuste à l'environnement, je m'ajuste à moi, à mes états à moi, je m'ajuste, alors que sinon j'ai l'impression que ça gêne ma capacité de m'ajuster, de m'adapter rapidement, facilement. Ça ne va plus de soi. Ça me demande des efforts.* » (1.288-293).

A.4.3.5. Transformations

- MI et relation à soi

Ce que sa relation au MI a profondément modifié dans un premier temps chez Jeanne est sa faculté de perception. Elle a pu déployer avec l'entraînement une qualité perceptive à voir quelque chose en elle et hors d'elle-même qu'elle ne voyait ni ne sentait auparavant (1.178-185), mais qui est déjà là, le MI (1.206).

Et elle peut à présent entrer en relation de elle à elle, de elle à l'extérieur, de elle au MI, et même peut-être, ajoute-t-elle, avec le MI en tant que manifestation matérialisée d'une dimension spirituelle (1.192-203).

Une nouvelle possibilité de prise de recul modifie sa vision des choses et l'amène à plus de discernement. Cela lui permet de se distancier de ses émotions, et ainsi de remplacer des jugements de valeur par une appréciation des différences, dans une acceptation des choses telles qu'elles sont : lorsqu'elle confondait autonomie et indépendance, cette dernière était synonyme pour elle de n'avoir ni peur ni freins, de n'avoir besoin de personne et de savoir où elle allait. Sa représentation actuelle de l'autonomie est l'acceptation des variations de ses états d'âme, que ce soit la peur, l'inconfort, ou l'inverse, et l'acceptation des changements, des variations de rythme, de ce qui la dérange. Elle peut accueillir tout cela sans être fondamentalement déstabilisée, décollée des événements dans lesquels elle se sentait prise auparavant, sans besoin de forcément les rejeter ou les condamner (1.513-545).

Sa capacité d'adaptation s'est enrichie. Lorsqu'elle se sent au contact du meilleur d'elle-même, elle est rapidement et sans effort plus adaptable aux événements « *je m'ajuste aux situations, je m'ajuste à l'environnement, je m'ajuste à moi, à mes états à moi, je m'ajuste* » (1.289-293), et lorsqu'elle est guidée par le MI, elle peut réajuster ses actions en temps réel, bénéficiant de surplus de perceptions enrichies (1.471-479).

Ainsi décollée de son action, Jeanne a vu se transformer radicalement son rapport au temps. « *Le temps ne m'échappe pas de la même façon. Le temps ne m'échappe pas. Avant, ça c'est vraiment terrible, j'avais l'impression que ma vie était pleine de blancs, d'absences, de moments où...ah oui...il est passé où, le temps ? Il était rempli de quoi ? Alors que maintenant je suis plus dans une relation au temps où...je me rappelle le temps passé, je vois bien le temps que je passe [...] J'ai l'impression que le fait d'être présente à moi, je suis présente au temps* » (1.549-557), constate-t-elle.

Cette présence au temps, comme à elle, aux autres et aux événements, elle la doit à son attention. Celle-ci, autrefois flottante et floue est devenue plus stable et précise, à la fois globale et focalisée (1.344-350, 1.548-574). Elle se sentait toujours ailleurs, dans sa tête, absente de l'ici et maintenant et impuissante à modifier cet état des choses qui la désespérait et qu'elle ne pouvait que subir malgré la conscience qu'elle en avait. Elle subissait avec désespoir cet état de fait, entre autres difficultés (l. 367, 560-585).

Rappelons un autre changement que Jeanne a observé dans sa mise en action : son indépendance, sa volonté de contrôler son action en fonction de ses repères réflexifs et de ses jugements de valeur ont cédé la place au plaisir et à la possibilité de se laisser guider. Elle a découvert une troisième voie, privilégiant l'envie et le goût, fort différente de ses deux modes antérieurs d'action : « *advienne que pourra* » ou maîtrise totale (1.444-502). Cette mise en action d'elle-même s'appuie sur sa confiance dans le guidage du MI, sur son nouveau regard sur le changement et l'imprévisible qu'elle détestait autrefois et dont elle devient plus friande malgré quelques appréhensions encore présentes.

Nous avons évoqué le sentiment d'une autonomie renouvelée de Jeanne dans son rapport au MI. Elle a moins besoin d'être en stage ou de travailler d'arrache-pied (1.235-240), ou de se relier aux enseignants (1.405) pour maintenir ou reconstruire la relation, et n'a plus l'impression d'être toute seule (1.419-420), le MI se manifestant parfois de façon inédite, de jour comme de nuit (1.239-247), et, se montrant un guide et un repère, il l'informe (1.451-462) et la contient (483-485). Elle peut avoir une totale confiance en lui pour oser aller dans

l'inconnu où il la mène (1.490-495), et être guidée ainsi vers l'imprévisible la fait jubiler « *c'est ça le sel, le sel de la vie* » (1.500-502), « *ce que j'éprouve à ce moment là est extrêmement émouvant et exaltant, je me tiens à la frontière de l'impossible c'est-à-dire de l'inconnu sans avoir peur car je suis guidée, accompagnée, contenue de façon déterminée dans mon action* » (1.66-68). La base de ses repères est ainsi devenue perceptive avant d'être réflexive, internes avant d'être extérieurs (1.411, 457) : sa mise en action s'est libérée du vouloir bien faire, de représentations du juste et du faux grâce aux informations émanant de son intériorité mouvante (1.448-461).

Sa mémoire est même devenue une ressource : des remémorations d'expérience peuvent se manifester par surprise des années après et continuer leur donation de sens (1.430-439), ou, parfois, elle peut faire appel au souvenir pour réajuster sa relation au MI (1.260).

Elle garde néanmoins une prudence et une légère crainte (1.212, 163), associées paradoxalement à une grande confiance (1.495) vis-à-vis du MI.

- *MI et relation aux autres*

Jeanne constate les impacts de sa relation au MI sur sa capacité d'adaptation à elle-même, aux autres et aux situations extérieures, bien quelle ait vécu une longue période d'intériorisation. Cette période d'intériorisation, pendant laquelle elle apprenait à fréquenter le MI, lui a permis de se sentir évoluer vers plus de malléabilité, d'être de plus en plus en confiance avec elle-même, sans par contre avoir l'impression d'être à sa place avec les autres dont elle se sentait en retrait. Elle a dû équilibrer cette dissymétrie de relation par un effort attentionnel porté sur l'extérieur, effort encore nécessaire à ce jour (1.288-325).

Mais elle reconnaît être à présent beaucoup plus autonome dans sa relation aux autres : « *je suis autonome parce-que j'accepte qu'on ne m'aime pas, j'accepte que quelqu'un ne me gratifie pas...j'accepte ça autant que l'inverse* » (1.530-531). Le changement de rapport à ses émotions et une prise de recul l'amènent à un positionnement plus nuancé « *Etre autonome c'est avoir le recul* », souligne-t-elle. Cela lui permet de différencier les choses, dans son rapport aux autres comme aux événements, de les discerner sans rester dans un jugement de valeur et une dichotomie l'obligeant à éliminer systématiquement ce qui ne lui convient pas (1.529-545). Elle peut percevoir la posture de l'autre sans se couper de la sienne, signe d'autonomie pour elle (1.20-21).

Elle avait une propension à être absente dans la relation parce-que trop préoccupée par ses pensées, toujours dans sa tête à ressasser des « *petits vélos* », des projections, des déceptions, des ruminations, et elle se voit à présent beaucoup plus présente et stable, avec une attention qui ne la quitte plus jamais totalement comme par le passé (l.568-577).

Tous ces changements ont profondément modifié le sentiment d'autonomie de Jeanne, notion qu'elle ne confond plus aujourd'hui avec l'indépendance.

A.4.3.6. Sentiment d'autonomie à l'heure actuelle

Elle nous a écrit d'emblée que ce sentiment est relié à sa capacité de distanciation (l.15). Ce décollement lui permet de se « *sentir à la fois spectateur et acteur dans un même élan* » (l.17-18).

La différenciation qu'elle a perçue à moment donné entre elle et le MI lui évoque l'autonomie « *dans le sens où, comme je sens cette distinction, il y a vraiment un moment où je peux y aller, mais je pourrais ne pas y aller [...]. J'ai le choix* » (l.96, 109, 154-157).

La notion de choix a pris un sens très concret, presque palpable (l.158), fait d'autant plus important que son sentiment actuel d'autonomie est lié à son sentiment de pouvoir faire des choix (l.16). Choix qui s'inscrivent parfois, précise-t-elle « *dans cet espace infime, que je perçois dans un temps très éphémère. Dans ce moment là, j'ai un sentiment d'autonomie très goûteux* » (l.18-19), et « *pour moi le choix est très, très difficile. Là je le touche perceptivement. Je sais de quoi le choix est fait perceptivement, à quoi il ressemble* » (l.157-159).

Jeanne conclut l'entretien en insistant sur l'aspect dynamique de l'autonomie qu'elle voit comme une « *dynamique processuelle* » qui la relie à son potentiel, génère du sens et une motivation : « *Ce n'est pas quelque chose que tu plantes, un décor que tu plantes ; ça me met avec un élan, en contact avec un élan, avec... du sens [...]. Et ce qui est fou, avant l'autonomie c'était ce que je maîtrise, ce que je contrôle. Là au contraire, quand je te dis autonomie, c'est l'accès au potentiel, c'est-à-dire ce que je ne connais pas encore. Je me dis 'ouah !' »*(l.590-610).

Annexe 5 : Verbatim et récit thématique de Chloé

A.5.1. Verbatim

A.5.1.1. Réponses aux questions écrites

1 Le 25/05/11

2 Témoignage de Chloé sur le questionnaire

3

4 1) Avant ma rencontre avec le Mouvement Interne, l'autonomie, pour moi, était quelque
5 chose d'inaccessible.

6 Déjà toute petite, j'ai eu le sentiment que mes actes étaient dépendants des principes
7 de vie qui m'ont été inculqué. Ainsi, la peur de ne pas faire ce que je devais faire, de même
8 que celle de ne pas réussir ce que je voulais faire me coupait de mes élans d'entreprise et
9 donnait, à mon entourage et à moi-même, une image de moi de quelqu'un de passif et
10 d'influencable.

11 Le seul domaine dans lequel je me sentais autonome était celui de la pensée, de l'imaginaire et
12 je crois que c'est cela qui m'a construite.

13 En réaction au fait de ne pouvoir exister par mes actes, je me construisais par les pensées, les
14 réflexions qui émanaient de mes observations des actes des autres, de leurs comportements face
15 aux choses de la vie et cette liberté de penser qui était la mienne me donnait accès à une sorte
16 d'autonomie relative.

17 Cette idée reçue que la vie devait être vécue selon des règles que d'autres ont instaurées et que
18 je dois passer ma vie à découvrir, m'a toujours amputée de cet élan de vie, de cette envie
19 d'entreprendre qui aurait pu me rendre active à ma vie. En réalité, je subissais ma vie tout en me
20 créant des espaces d'autonomie par mes pensées intimes.

21 Lorsqu'un peu plus tard j'ai fait l'expérience extra ordinaire de ma rencontre avec
22 quelque chose d'invisible à l'œil, mais de bien réel par le ressenti de sa présence à mes côtés
23 et l'écoute des mots qui ont été prononcés dans cette petite chapelle, j'ai pris conscience que la vie
24 pouvait être autrement que telle que je la pensais. J'ai réalisé que les choses de la vie n'étaient pas

25 nécessairement prévues comme les vivaient ceux qui ont vécu avant moi, que la
26 vie pouvait offrir des réponses à des questions existentielles et que je pouvais me tourner vers
27 elle avec confiance. Ce revirement de moi-même vers le monde a vraiment été à l'origine du
28 sens de ma vie.

29 2) Les circonstances dans lesquelles j'ai rencontré pour la 1^{ère} fois le vécu du Mouvement
30 Interne fut au 1^{er} traitement de fasciathérapie (à l'époque). Durant la séance, je sentais les mains du
31 thérapeute qui me faisaient bouger dans mon corps et, en même temps, j'avais la sensation que
32 mes pensées bougeaient aussi. Je voyais à l'extérieur le soleil et le vent jouer avec les feuilles
33 d'automne et je trouvais cela féérique, surnaturel et j'y ai vu comme la source de ce que j'étais en
34 train de vivre sous les mains de mon thérapeute.

35 A ce moment-là, j'ai pris conscience que mon corps était complètement lié à mes pensées et
36 que quelque chose de plus grand, que je nommais Dieu à l'époque, pouvait sous-tendre ce lien,
37 cette relation et un profond sentiment de plénitude m'a envahie.

38 Après la séance, je me suis relevée et ai dit, comme une évidence : « C'est cela, ce
39 sentiment d'unité, de globalité, de lien entre le corps et l'esprit, que je cherchais depuis
40 toujours et je ne garderai jamais cette découverte pour moi ; je veux le faire
41 connaître à d'autres » .

42 Cette décision m'a littéralement portée, poussée vers la formation MDB.

43

44 3) Certes le MI est autonome mais, pour moi, l'autonomie est un chemin. Il n'y a pas un jour
45 où je ne suis pas autonome et le lendemain, je le suis. Chaque expérience que je vis au cours des
46 stages, des formations, des colloques, des congrès me fait acquérir un peu plus d'autonomie dans
47 mes pensées et dans mes actes.

48 Je vis l'autonomie comme une non dépendance ou, tout au moins, comme une dépendance de
49 moins en moins prégnante, de moins en moins présente et qui m'empêche d'être qui je suis, de
50 penser ce que je pense moi, de m'imposer à autrui comme je suis et non comme je crois qu'il me
51 voit ...

52 Mais je peux dire maintenant, avec le recul par rapport à la mise en travail de ma transformation
53 personnelle qui fut la mienne lors de l'écriture de mon bilan de formation, que c'est depuis que j'ai
54 cheminé vers la découverte puis le vécu du sentiment d'existence que je me sens plus adaptable et
55 plus autonome que jamais.

56 Cela se traduit par une affirmation de moi plus grande, voire plus radicale, affirmation de mes
57 pensées, de mes positions, de mes actes tout en constatant la disparition de ces pensées parasites
58 telles que : « A quel titre penses-tu cela ? » ou bien « De quel droit fais-tu cela ? » ou bien
59 « Pourquoi choisis-tu ton envie et celle de l'autre ? » ...

60 Je me sens ainsi reconnue par moi, validée dans mon existence et je peux établir une relation
61 de réciprocité actuante avec moi-même, créant ainsi un sentiment de satisfaction, de plénitude, de
62 paix qui accompagne la conscience de mon autonomie gagnée.

63

64

A.5.1.2. Entretien

65 25 août 2011-08-30

66

67 *Je vais déjà te demander juste de préciser : « l'écoute des mots qui ont été prononcés dans cette*
68 *petite chapelle, j'ai pris conscience que la vie pouvait être autrement que je la pensais. ». Si tu*
69 *veux bien, sans forcément que ce soit trop intime ou trop détaillé.*

70 C'est une période de ma vie où j'étais en recherche de sens. J'avais eu mes trois enfants,
71 c'était aux environs du 15 août, j'aime beaucoup cette fête, et j'avais décidé de partir en
72 retraite dans une communauté de religieuses. A un moment donné j'étais dans l'oratoire,
73 j'étais seule, j'étais recueillie et j'ai senti tout un coup comme un bras qui se mettait autour de
74 mon épaule. Donc ça a créé en moi tout un bouillonnement, une chaleur, quelque chose de
75 tellement extraordinaire que je ne pouvais pas bouger parce-que je ne voulais pas que ça s'en
76 aille, et j'ai entendu ces mots : « aies confiance, n'aies pas peur ». Après ça a disparu, la
77 sensation d'un bras sur mon épaule a disparu, et ça m'a amené à me dire « mais finalement,
78 cette quête dont j'avais besoin, j'en ai trouvé un signe ». Et j'ai quitté le monastère alors que
79 j'avais prévu d'y rester une semaine. J'avais le sentiment d'avoir trouvé ce que j'étais venue
80 chercher. Je pense que ça a donné un début de sens à ma vie. Et j'ai pris conscience là que,
81 contrairement à jusqu'à présent où j'avais l'impression qu'il fallait rentrer dans un cadre
82 qu'on m'avait donné pour vivre, là, les choses pouvaient se passer autrement, parce-que ça,
83 on ne m'en avait jamais parlé, d'expériences comme celle-ci. Donc ça m'a ouvert un petit peu
84 au monde extérieur, et surtout à une source : au lieu que tout soit donné et imposé par ma
85 famille, les parents, surtout, et puis les profs, les institutions, là je me suis dit « tiens il y a
86 quelque chose d'extraordinaire, de nouveau, d'imprévisible qui peut m'arriver, ainsi ». Et là

87 ça m'a donné justement une ouverture au monde, de pouvoir penser que des informations
88 pouvaient venir d'ailleurs

89 *Ensuite, ton premier traitement, juste une question : la source dont tu parles, l'as-tu vue comme*
90 *quelque chose d'extérieur ou d'intérieur, ou les deux, ou tu ne savais pas ?*

91 Et bien j'ai senti qu'il y avait une présence extérieure, quand je dis que j'ai nommé Dieu, c'est
92 une présence par la représentation des feuilles qui dansaient dans le soleil, mais je sentais
93 qu'il y avait un lien entre les deux. Je sentais que les mains du thérapeute étaient presque
94 mues par cette force là. Et c'est surtout que ça m'a fait prendre conscience que mes pensées et
95 mon corps pouvaient ne faire qu'un, alors que justement par ma vie, mon corps rentrait dans
96 un cadre imposé et mon autonomie n'était qu'en pensée. Le premier traitement de fascia, ça a
97 été ce lien entre la pensée et le corps.

98 *Autre chose : tu dis « je vis l'autonomie comme une non-dépendance, ou du moins comme une*
99 *dépendance de moins en moins prégnante ». A quoi, ou à qui ?*

100 L'autonomie dans les pensées est une non dépendance à des représentations, des pensées
101 représentatives. L'autonomie affective c'est une dépendance de moins en moins prégnante de
102 l'être aimé ou affectif. Dans tous les domaines, on est plus ou moins dépendant...on peut être
103 dépendant, aussi, de son corps...

104 *Tu fais une différence entre autonomie et dépendance, maintenant, ou avant ?*

105 C'est difficile de définir l'autonomie. Il y a des degrés d'autonomie, qui sont inversement
106 proportionnels aux degrés de dépendance, et on n'arrivera jamais à une autonomie parfaite, je
107 pense. Enfin, on s'achemine vers, c'est mon souhait. Cette intelligence sensorielle nous conduit
108 sur le chemin. L'autonomie pour moi c'est presque n'avoir plus besoin de rien.

109 *Ne plus avoir besoin de rien ?*

110 Est-ce qu'on peut se passer...j'aimerais atteindre par ce lieu du sensible un point où je ne serais
111 plus touchée par rien.

112 *Pour toi ce serait ça, l'autonomie ?*

113 Presque...ça pourrait être aussi ne plus manger ! Arriver à me nourrir autrement que d'être
114 dépendant des magasins, des courses...

115 *Carrément ?*

116 Carrément ! Quitte à être ascète, ou je ne sais pas... (rires)...bon, vivre sans les autres c'est peut-
117 être pas...
118 J'avais vécu une expérience d'autonomie...d'un niveau d'autonomie, d'une prise de
119 conscience qu'on pouvait être autonome côté alimentation. Pour arrêter de fumer, j'avais fait
120 un régime d'instinctothérapie, qui est de manger selon tes envies, et ça avait parfaitement
121 fonctionné. Je sentais une liberté du corps, j'ai rencontré cette intelligence du corps qui fait
122 que on mange deux carottes, trois carottes, et tu manges deux bouchées de la quatrième et la
123 deuxième tu ne peux plus, c'est fini. Et faire des kms en voiture pour trouver de la viande de
124 cheval crue, parce-que je mangeais de la viande, mais que de cheval crue. Ou aller chercher
125 des huîtres et vraiment...il n'y avait plus cette dépendance au tabac, aussi, ça m'avait fait
126 gagner ça, et de savoir que le corps avait cette intelligence de pouvoir savoir ce dont il avait
127 besoin, c'était pour moi vivre enfin en autarcie. J'avais plus besoin de savoir, de faire attention au
128 régime, l'équilibre des repas, c'était mon corps qui...

129 *Ton corps qui te disait quoi manger, et en même temps tu faisais des kms pour aller le chercher...*

130

131 Voilà. C'est vrai ! (rires)...toujours un compromis, l'autonomie. Oui, j'étais autonome dans la
132 décision d'aller chercher ce truc là ! Qu'est-ce que l'autonomie ?...

133 *D'avoir réfléchi, et écrit, ça t'a apporté quelque chose ?*

134 Ah oui, oui, oui, ça m'a fait regarder ma vie autrement. Cette façon de raconter ma vie, j'ai pris un
135 autre regard pour raconter ma vie. J'ai commencé par chercher les dépendances, et comment ces
136 dépendances ont pu se lever de plus en plus pour être remplacées par un sentiment d'autonomie.
137 De plus grande autonomie, on est bien d'accord.

138 *De plus grande autonomie...*

139 L'autonomie avec un grand A, ça n'a pas de sens. Enfin moi je trouve que ça n'a pas de sens.

140 *C'est un chemin...*

141 Oui, voilà...Donc ça m'a beaucoup plu. Quand tu m'as envoyé le questionnaire au début je me
142 suis dit « hou là, là » parce-que je n'étais pas du tout branchée là-dessus, et le fait d'avoir regardé
143 ma vie comme ça, du coup...

144 *On va bien axer l'interview sur la relation au MI. La relation au MI que tu as amorcée avec cette*
145 *expérience fondatrice, ta première fois en thérapie, qu'est-ce que tu t'es raconté ? Tu dis que tu*

146 *avais l'impression de surnaturel, féérique, source de ce que tu vivais sous les mains, comment ça a*
147 *évolué par rapport à ce que tu t'es dit du MI ? Que dirais-tu aujourd'hui de ce qu'est le MI pour*
148 *toi, ce qu'il représente, comment ça a évolué, et qu'est-ce que tu as pu vivre comme tensions,*
149 *émotions, comme relation comme de personne à personne.... ? Que représente-t-il aujourd'hui ?*

150

151 Le MI en temps que MI, forcément, parce-que ma thérapie... je n'étais pas en formation, ni rien, je
152 n'avais pas eu non plus d'explication de ma thérapeute parce-que c'était une étudiante qui avait
153 besoin de cobayes pour passer son premier certificat, et c'était la méthode Danis Bois à l'époque,
154 c'était pas la SPP, donc il n'y avait pas beaucoup d'explications, pas d'échanges, d'entretien. Et je
155 me rappelle quand même, quand je me suis levée de sa table, j'ai dit tout fort : « c'est ce que je
156 recherche depuis toujours, et je ne garderai jamais ça pour moi ! ». C'était vraiment des pensées
157 immanentes. Ça a émané, quoi.

158 Et ça a toujours été la source de mes difficultés à imposer mon engagement dans une formation
159 vis-à-vis de mon époux qui ne voulait absolument pas entendre parler de ça et tout et tout.
160 Je me suis dit, mais attends, ce truc là, c'est presque la première fois, oui, tiens, peut-être, une
161 certaine autonomie de réaction, peut-être...de pouvoir me laisser aller à dire voilà, ça, suite à un
162 traitement. Oui. C'est vrai, c'était comme un soulagement de dire ça. Enfin, comme à la fois aussi
163 une première fois d'oser exprimer quelque chose d'aussi puissant, quoi...
164 L'année d'après, donc, je suis entrée en formation, on a médité, et je me rappelle qu'on a eu des
165 difficultés dans la promo, quelques élèves de la promo, quand les profs nous disaient « est-ce que
166 vous commencez à toucher les gens », on avait dit non, non, nous on ne veut pas traiter, pas
167 commencer à toucher les gens parce-que on ne veut pas toucher le MI...alors est-ce que je l'avais
168 rencontré ? Je peux pas dire que un jour je ne sentais pas le mouvement et le lendemain je l'ai
169 senti. Je sais que quand on méditait j'étais super- bien...

170 *C'était plutôt des effets que tu sentais ?*

171 Voilà. C'était plutôt des effets...et puis par contre, oui, j'ai commencé à sentir le MI chez l'autre
172 quand ils ont commencé les cours d'anatomie. C'est ce qu'on leur avait dit, on veut d'abord avoir
173 les cours d'anatomie pour pouvoir savoir ce qu'on fait. Là j'ai senti le MI chez l'autre...à l'époque
174 je n'avais pas du tout de sentiment d'autonomie. Cela ne m'a pas procuré du tout un sentiment
175 d'autonomie, et au contraire. J'ai l'impression que ça allait me chercher dans des choses un peu
176 difficiles. J'ai eu plusieurs fois des exercices qu'on a fait qui ont révélé des choses en moi qui
177 m'ont foutu en l'air...

178 *Tu avais déjà conscience que le MI était une puissance autonome à ta volonté ou pas ?*

179 Ah oui ! A la volonté, oui, oui. J'ai très vite fait le rapprochement avec quelque chose comme
180 Dieu ou...

181 *Quelque chose d'extérieur...*

182 Qui était plus ou moins dit officiellement, mais je sentais que ça avait la même connotation. Oui,
183 j'ai toujours senti que c'était quelque chose qui était au-delà de moi, plus grand que moi, et en
184 moi. Mais sans vraiment peut-être me le dire, parce-que on n'était pas du tout là dedans quand on
185 était en formation...

186 *Ça fait combien d'années que tu as rencontré, le traitement de fascia où tu as perçu... ?*

187 C'était en 96. Et j'ai commencé la formation en 97.

188 *Depuis 97, est-ce que ton regard sur le MI a changé ? La définition, le statut que tu lui donnes ?*

189

190 Oui, forcément, forcément. Etapes par étapes, alors, au point de vue formation, c'est important,
191 parce-que à chaque formation il y a eu quand même des trucs...

192 le DESS de Lisbonne m'a beaucoup marquée sur l'entretien, parce-que c'était les différents
193 entretiens, Pierre Vermersch, Carl Rogers, l'entretien à médiation corporelle, la directivité
194 informative de Danis...je me rappelle, c'est peut-être là que j'ai eu la première fois un sentiment
195 d'autonomie mais que je te raconte maintenant, que sur le moment j'ai vécu, mais je ne me suis
196 pas... si, je me le suis peut-être dit, j'ai senti ça comme de l'autonomie, c'est au moment de
197 l'examen...mon gros problème c'est d'aller parler à Danis. Et je m'étais dit « je ne partirai pas de
198 ce cursus avant de lui avoir parlé ». Donc on était assis en rond, on devait faire l'épreuve l'après-
199 midi, le matin il nous avait fait mettre en rond, et à la fin il nous a dit « bon appétit et on se
200 retrouve pour l'examen ». L'examen, on connaissait le thème, il nous avait donné le thème avant.
201 Et moi je m'étais interdit d'apprendre par cœur, de faire des fiches pour avoir 20 sur 20. Je m'étais
202 dit « je travaille, je relis mes notes, je fais ce qu'on a à faire, je veux m'imprégner de mon
203 travail ». Je voulais que ce soit quelque chose qui vienne de moi, alors que d'habitude ma mémoire
204 est photographique, et je sais très bien où ça se situe en haut de la page, je connais par cœur, et là,
205 je ne voulais pas de ça ...

206 Tout le monde s'en va, Danis reste là, et je me dis « allez, C., vas y »...et je n'ai pas pu y aller
207 jusqu'au moment où un type est arrivé et est allé voir Danis. Et j'ai dit « merde », je me suis
208 levée de ma chaise comme une furie, et j'ai dit « merde, quelle con, tu n'as encore pas réussi
209 à ça, l'autonomie c'est pas ça encore ! »...Donc j'étais très, très déçue par moi-même.
210 Et on va manger. En traversant la passerelle, je me suis rendue compte que j'avais des stratégies

211 assez particulières qui me faisaient vivre, je me suis posée la question « et maintenant si tu
212 sautais là sur les voitures ? Si tu sautais du pont ? ». Alors là, panique générale, je me suis dit
213 « finalement, ça ne me ferait rien ! ». Alors là j'ai paniqué, je me suis dit « je suis en train de
214 perdre mes repères de vie ! ». Et en effet, en me reposant les questions sur les jours d'avant,
215 en effet je me disais « non, non, la vie est tellement belle, non, non », alors que là, je
216 sauterais...oh, là, ça m'a complètement cassée. J'ai chialé pendant tout le repas, à tel point que
217 M.J. m'a dit « viens, on va aller avant l'examen et je te traiterai un peu ». Cela n'allait pas
218 du tout. Et au moment de l'examen, chose extraordinaire, j'ai eu l'impression que ce n'était
219 pas moi qui écrivait ma copie. Tu vois, ça, ça peut être une forme d'autonomie, dont je viens
220 de prendre conscience, là. J'avais l'impression que ma science, enfin mon savoir, était
221 immanent. C'était incroyable. J'ai écrit mon truc sans jamais avoir à réfléchir, tout est arrivé.
222 C'était pas si mal que ça puisque j'ai eu 16 ou 17, peu importe. Voilà. Une autonomie dans
223 l'écriture, je ne sais pas, ou dans une pensée écrite...

224 *Qui se donnait...*

225 Voilà, oui, complètement ; et puis vraiment, le sentiment de plénitude, d'avoir vraiment écrit non
226 pas ce qu'il fallait écrire, mais ce que moi je sentais qu'il fallait que j'écrive. Comme un peu une
227 petite réalisation de moi-même dans ce travail là.

228 *Une question d'identité, en même temps...*

229 Oui, oui, voilà. C'est peut-être mon premier sentiment d'autonomie, grâce à l'intelligence
230 sensorielle, au MI, je veux dire. Alors la différence que je fais entre les deux, le MI est la
231 manifestation de l'intelligence sensorielle...

232 *Et par rapport au MI lui-même, est-ce que toi, tu te sens autonome ? Quel lien d'autonomie ou de*
233 *dépendance tu te sens avoir, vis-à-vis du MI ?*

234 Je me sens autonome dans le sens où... je sens que je peux le convier un peu quand je le
235 veux...je ne le perds pas, peut-être, comme je veux (rire), parce-que, ça, ce n'est pas le genre
236 de chose qu'on veut...mais...c'est vrai que je suis beaucoup mieux quand je suis dans le
237 Sensible, en présence du MI. C'est vrai que ça peut être une sorte de dépendance aussi...mais
238 je me sens quand même beaucoup plus autonome dans mes pensées. On a des pensées
239 beaucoup plus créatrices, j'en ai fait l'expérience, on innove énormément, on se surprend
240 à dire des choses, dans nos cabinets c'est fréquent...donc, est-ce que j'appellerais ça
241 autonomie?... Autonomie vis-à-vis de soi, oui. On est plus proche de soi, peut-être...il y a
242 moins de parasites qui vous empêchent d'être ce que vous êtes...peut-être ce que je suis.

243 *Globalement ou quand tu es en contact avec le MI ?*

244 En contact

245 *Et quand tu n'es pas en contact avec le MI, est-ce que ça change pour toi ?*

246 Oui, parce-que on retombe dans ses représentations, on retombe dans ses schémas
247 relationnels...Depuis un certain temps, je me réveille pratiquement tous les matins entre
248 quatre heure et demi et cinq heure du matin et j'ai un mouvement extraordinaire dans le corps.
249 Ce mouvement, soit je l'accompagne de mes mains, soit je ne l'accompagne pas. Si je
250 l'accompagne de mes mains, je sens qu'il y a des zones qui se libèrent un peu. Mais c'est vrai
251 que quand mon mari se réveille et qu'il faut que je sorte de cet état là, ça me fait chier ! (rires).
252 Mais bon, il faut...parce-que c'est un mouvement pur, parce-que je ne fais rien, je suis couchée,
253 c'est un mouvement pur, et là je sens, je me sens un sentiment de pouvoir faire des tas de choses,
254 d'envisager des tas de choses, et puis quelque part, quand je me réveille, pffft, c'est la lourdeur, un
255 peu, de la vie...

256 *Et comment tu vis ça ?*

257 ...Je me dis qu'il y a des petits moments de récréation ! Des moments de paradis ! J'ai un peu du
258 mal à l'intégrer, peut-être un peu à cause de la relation avec M. qui est quand même un petit peu
259 très terre à terre...Mais je sens quand même que ces périodes là...je sens aussi que quand je suis
260 dans ces périodes là et qu'on échange, la discussion, la relation est beaucoup plus respectueuse, est
261 beaucoup plus porteuse de sens ! Il y a une réciprocité qui arrive, c'est sûr. Alors que quand on
262 n'est pas dedans, on a vite fait...On se fait nos films chacun, et à moment donné il faut qu'il y en
263 ait un qui abdique (rires)...

264 *Et quand tu te sens éloignée, ça peut être des périodes courtes, ou plus longues, quels moyens tu te
265 donnes ?*

266 Il faut que je me recentre...

267 *Est-ce que tu as une régularité, ou est-ce que c'est quand tu sens que tu as besoin ?...*

268 Oui, c'est plutôt quand je sens que j'ai besoin. Parce-que je ne m'octroie pas la possibilité
269 de le faire systématiquement, pff, mais plus ça va plus je me dis qu'il faut que j'y arrive,
270 notamment depuis que j'ai discuté un petit peu avec M.H. sur le travail que je veux continuer
271 à faire, qui doit être pour moi et non pas pour les autres. Ça aussi serait une forme
272 d'autonomie.

273 *Parce-que pour l'instant tu as l'impression de le faire pour les autres ?*

274 Ben j'aurais envie. Voilà, il faut que tu développes ton truc pour aider les étudiants...

275 *Comme au départ, avec cette première phrase, il faut que je le partage...*

276 Oui, oui...parce-que je pense que j'ai été chanceuse. J'ai été chanceuse toute ma vie, en ce
277 sens que j'ai toujours eu, aux carrefours de ma vie, même s'il y a eu des souffrances, j'ai
278 toujours été, on m'a toujours indiqué le chemin à suivre, tout le temps, tout le temps, tout le
279 temps. Et là j'arrête de travailler, un an après je rencontre une fasciathérapeute, je rentre en
280 formation, j'ouvre mon cabinet j'ai eu mon patient tout de suite, des patients...donc là-dedans,
281 on pourrait voir aussi une certaine forme d'autonomie, et d'autonomie avec quelque chose de
282 plus grand que moi...enfin je ne sais pas, confondre autonomie et...si, c'est une forme
283 d'autonomie dans le sens où tous ces signes...m'ont permis une certaine...à ne plus dépendre
284 des critères des autres pour agir, peut-être, pour des décisions, pour...

285 *C'était d'autres types d'indicateurs... ?*

286 Oui, des rencontres, des rencontres...des rencontres qui m'ont fait comprendre que j'étais au
287 bon endroit au bon moment...par exemple pour aller à ce monastère, il était en Seine et Marne,
288 c'était mon département, c'est un grand département, j'ai dit « je ne prend pas de carte, si je
289 dois y aller j'y arriverai ». Je savais quand même que c'était à l'est par rapport à chez moi et
290 j'ai pris cette direction là, mais il n'y avait pas de GPS à l'époque, et puis j'y suis arrivée ! Et
291 chaque fois que je me posais la question c'est où que je dois aller, et bien, paf, j'avais une
292 pancarte à chaque fois et...c'est un petit bled...et des petites pancartes jaunes, pas des
293 pancartes bleues sur fond blanc. Et quand je suis arrivée, je suis arrivée juste au moment
294 - j'avais quand même trois enfants, et j'ai un instinct maternel très développé- j'ai sonné en
295 même temps qu'une personne, on s'est trouvé sur le perron. Cette personne, on s'est rencontré
296 à la cantine, on s'est rencontré dans les promenades, les mêmes, alors qu'il y avait une
297 multitude de personnes un 15 août. Donc un jour on a mangé ensemble et elle me dit « je suis
298 venue au monastère parce-que mon problème c'est que j'ai peur d'être une mauvaise mère ».
299 Alors que moi, j'avais une expérience de mère. Alors je me dis, « attends, c'est vraiment là
300 qu'il faut que je sois ». Parce-que en plus j'ai pu témoigner de mon expérience de mère, on a
301 pu discuter là-dessus...Et après j'ai eu cette expérience...

302 Pour mon boulot, ça a été pareil, j'ai trouvé mon travail à la SNCF. Je ne devais pas aller
303 rencontrer quelqu'un, ma sœur me dit « mais si, viens », et c'était le directeur de la SNCF, qui
304 était ami de mes parents, et ce monsieur était là alors que c'était en pleine journée...

305 *Tu avais déjà la sensation d'être un peu guidée ?*

306 Complètement. Oui, alors c'est vrai que ça donne un sentiment global d'autonomie vis-à-vis des
307 institutions, vis-à-vis de ce qu'on a appris...

308 *Et tu dirais que le MI c'est une continuité, une autre forme de guidage ?*

309 Je pense, je pense, oui.

310 *Et qu'être guidée par le MI participe de ton sentiment d'autonomie ?*

311 Oui, oui... Une autonomie vraiment très intime. Une autonomie de moi à moi. L'autonomie envers
312 les autres, c'est pas encore gagné. Je ne désespère pas !

313 *Mais là tu as l'impression d'avoir avancé dans l'autonomie de toi à toi...*

314 Oui. Oui, et puis avec le master, le bilan de formation qui a fait bouger tous ces vécus envasés.

315 *Ça t'a fait bouger dans le rapport aux autres ?*

316 Dans le rapport aux autres oui, mais il y a encore des trucs...

317 *Dans ce qui a déjà bougé, que dirais-tu qui a déjà bougé ?*

318 Le respect de moi-même déjà. Le sentiment d'existence, aussi, que j'ai vraiment senti
319 apparaître, mais bon, ça, il se développe de plus en plus.

320 Maintenant j'arrive, quand on n'est pas d'accord avec moi, je persiste à défendre mon point
321 de vue, alors qu'avant j'aurais dit « tu as raison, quoi ! ». Là non, c'est dans ce sens là que je
322 parle du respect de moi-même. Et puis, dans cette assurance, quand je suis dans ce lieu,
323 l'assurance de la justesse de ce qui se passe. De ce que je pense, de ce que je dis, de ce que je
324 fais. Donc ça aussi, ça peut être un certain ressenti d'autonomie.

325 *Et par rapport aux formations, par rapport aux enseignants, aux thérapeutes, qu'est-ce qu'ils ont*
326 *représenté pour toi ? Est-ce que tu les as vu un peu comme des modèles, ou est-ce que tu t'es senti*
327 *une dépendance affective, ou cognitive... ?*

328 Affective non. Affective non. Mais comme j'étais beaucoup dans si j'existe que si on me voit
329 ou qu'on me reconnaît, c'est vrai que j'ai toujours un peu couru vers leur reconnaissance.
330 Mais avec la méthode, ça ne marche pas, ça ! (rire). Enfin moi, personnellement, ça n'a pas
331 marché. Donc il a bien fallu que je trouve un moyen certainement, enfin c'est pas qu'il a bien
332 fallu, et je pense que ce moyen c'est ça maintenant, j'ai l'impression, j'ai l'impression... de
333 plus... oui c'est ça, je sais que maintenant je peux rentrer dans une salle sans m'occuper des
334 autres. Alors qu'avant, jamais... je serais rentrée dans une salle, les yeux rivés sur moi, ça m'aurait

335 liquéfiée. Alors ça peut participer...je ne sais pas...l'autonomie c'est tellement vaste !
336 Autonomie par rapport à moi-même, oui, ça c'est sûr. Alors qu'avant je vivais beaucoup par
337 procuration, quoi.

338 *Et les profs, tu sentais le besoin de leur regard, valorisation ?*

339 Oui, que j'étais sur le bon chemin.

340 *Qu'ils te confirment...*

341 Oui, oui.

342 *Et ça tu l'as encore, tu le sens moins, ou plus du tout ?*

343 Non, non. Maintenant...tu vois, après mon bilan je me suis un peu arrêtée en formation, sauf
344 la formation continue d'E., non, non, j'étais très à l'aise, très, très à l'aise dans le groupe,
345 même quand je ne connaissais pas. Il y avait beaucoup d'élèves d'E., je me suis sentie assez à
346 l'aise.

347 *Quels sont les moyens que tu utilises le plus pour entrer en relation avec le MI ?*

348 La méditation et puis la thérapie manuelle. Le matin, ces instants magiques...Je ne fais pas
349 beaucoup de gym sensorielle...mais, ça peut venir, parce-que j'ai découvert avec le travail
350 qu'on a fait hier, j'étais avec une débutante, qui était thérapeute, elle voulait essayer, et je me
351 suis dit « pas de souci », je me suis surprise...- alors Emma m'a dit « avec une telle énergie
352 dans la salle, c'est normal que... »- c'est la première fois que je me suis sentie illimitée dans
353 mon expression libre. Alors qu'avant j'avais toujours le sentiment de me dire « oh, tu es nulle,
354 c'est moche », ou j'avais la perception que mes bras ne rentraient pas dans le jeu, dans
355 l'expression...et là je me suis sentie vraiment libre et heureuse ! Ça ma procuré...alors que
356 d'habitude, le mvt libre, j'ai horreur de ça.

357 *Tu avais horreur de ça parce-que tu avais l'impression que tu n'y arrivais pas ... ?*

358 Oh parce-que...alors est-ce que justement je me coupais...je me disais...peut-être que je n'étais
359 pas assez confiante dans ce que je ressentais pour pouvoir l'exprimer ? Et puis j'avais toujours
360 cette peur du regard sur moi...

361 *Ah oui, c'est ça...*

362 C'est pour ça que je suis toujours très policée, pour que ça coule.

363 *Qu'on ne te voit pas trop quoi, c'est ça ?*

364 Un peu ! Mais ça, ça évolue aussi...

365 *Justement, l'autonomie du MI elle-même, puisque il ne dépend pas de toi, de ta volonté, qu'est-ce*
366 *qu'il t'a appris par rapport à la volonté, le lâcher prise, l'engagement, ça a été une leçon*
367 *d'autonomie, ou d'autre chose, est-ce qu'il t'a appris quelque chose de particulier ?*

368 J'ai appris, tu vois c'est tout frais, le traitement que m'a fait M.H., là, elle avait des mains de
369 fasciathérapeute, bien posées sur des endroits un peu durs de mon corps, et elle me disait, elle
370 me faisait un accompagnement verbal qui me faisait prendre conscience, elle me disait
371 « imagines toi à la proue d'un navire et les embruns viennent caresser ton visage ». D'accord,
372 jusqu'à présent j'imaginai bien, et puis après elle me dit « trouves la posture pour que ces
373 embruns...pour dilater ton espace pour que ces embruns puissent faire un travail en toi,
374 continuent leur chemin en toi et viennent faire leur travail là où il le faut ». Là je me suis
375 rendue compte que ses paroles ne me faisaient rien. Et à moment donné, c'est venu, en ce sens
376 que j'ai senti un lâcher prise, mais je n'étais absolument pas consciente que je tenais ! Et un bien-
377 être extraordinaire, une profondeur. A la limite j'avais tout lâché, quoi, tellement lâché
378 qu'il a fallu que je recentre, qu'il reste une attention, une vigilance au travail qui se faisait.
379 Voilà, donc j'ai appris aussi un peu : quelle place je laisse au MI ? Quel degré de lâcher prise
380 je lui offre pour qu'il puisse, justement me travailler, m'offrir des informations ? Parce-que
381 c'est vrai, je me dis aussi, j'adore les méditations, moi elles sont très thérapeutiques, mes
382 méditations. J'ai toujours une épaule qui lâche, je me dis tiens, je ne savais pas que c'était
383 comme ça, mon cou, là, j'ai toujours des phénomènes qui se passent au fond de ma gorge,
384 mais j'ai rarement, sauf une fois, des infos, je veux dire, intellectuelles. Sauf une fois. Et je
385 me dis « quelque part ça a un sens ». Moi, mon projet, j'aimerais bien aussi avoir des
386 indications de projet ! Alors peut-être que ce lâcher prise, cette autonomie je la gère quand
387 même, ou est-ce que je la laisse m'imprégner...il faut que j'attende la prochaine médit pour
388 savoir ce que ça change ! Donc j'ai fait ce travail là et j'ai senti vraiment que, finalement, je
389 maintenant encore beaucoup de choses, je ne me laissais pas aller complètement à cette
390 intelligence là, peut-être...

391 *Ce moment là, si j'ai bien entendu, il t'a montré, il t'a appris que si tu lâchais prise, tu étais*
392 *encore plus animée par le myt ?*

393 Voilà ! Voilà ! Et que finalement, moi comme j'ai énormément confiance dans ce MI, j'ai
394 confiance dans ce MI, mais, tu vois, c'est pas par peur que je ne lâchais pas prise, c'est peut-
395 être parce-que je n'ai jamais été amenée à lâcher prise, j'ai toujours gardé une certaine
396 vigilance. Mais je ne peux pas dire, là je ne peux pas dire. Tu vois ce n'est pas parce-que j'ai
397 peur du MI, au contraire, pour moi son origine c'est Dieu, j'ai une hyper confiance en

398 Dieu...Je pense que, oui, je pense que si j'avais l'autonomie du MI, je serais hyper heureuse !
399 (rire). Donc à moi de me caler dessus.

400 *Donc si tu le sentais tout le temps ?*

401 Même pas ! Finalement, peut-être, le fait de ne pas avoir lâché jusqu'à maintenant quelque
402 chose, de ne pas avoir tout lâché, de ne pas lui avoir offert toute la place, peut-être que j'ai
403 perdu son efficacité ! Pour moi ! Donc, si je pouvais me laisser...entraînée dans...ce qu'il
404 transporte...peut-être qu'il y aurait des effets...il y aurait certainement des effets plus
405 importants que ceux que j'ai actuellement, mais je pourrais peut-être acquérir son autonomie !

406 *Son autonomie à lui ?*

407 Voilà, peut-être, parce-que si je me positionne comme ça, si je ne lâche pas prise complètement,
408 je me positionne en face, je reçois le truc, et puis finalement, pfft, pfft, ça fait 2 ou 3 trucs et puis
409 c'est tout ! J'aimerais avoir son autonomie ! Parce-que je sais qu'il est autonome ! Je sais qu'il est
410 autonome ! J'ai confiance en cette autonomie là !

411 *Donc il t'apprend quelque chose par rapport à l'autonomie ?*

412 Oui ! Ca m'a fait prendre conscience que finalement, ben j'en étais loin ! Alors que moi j'ai
413 toujours cru qu'il me prenait, qu'il m'amenait...je pense que là, la méditation sera pleine
414 d'enseignements.

415 *Tu me dis « c'est comme s'il me prenait, qu'il m'emmenait », mais là, c'est comme si tu faisais*
416 *intervenir ta part active, dans ce que j'entends ? Comme si tu découvrais que ta part active peut*
417 *être de lâcher... ?*

418 ...Part active, ben oui, elle me disait...d'être le sujet. Tu vois, finalement si on offre juste la
419 périphérie de soi au MI...

420 *Et qu'on lui dit « vas-y, fais ce que tu veux », c'est ça ?*

421 Non ! Au contraire ! Oui, on peut lui dire « fais ce que tu veux », mais on n'est pas acteur de
422 ça, on n'est pas le sujet de ça, et justement, on maintient des choses, on garde des choses pour
423 soi. Et du coup, être sujet, ce serait me laisser faire ! Alors que moi, peut-être que je croyais
424 jusqu'à présent qu'être sujet c'est le...pas le maîtriser parce-que je n'ai pas l'impression de le
425 maîtriser ! Mais certainement que si, puisque là j'ai découvert que je pouvais me laisser
426 toucher encore plus...Pour le moment ce n'est pas très clair...

427 *...Il y a quelque chose qui est en train...*

428

429 Il y a un sacré mouvement, là !...

430 *Oui, je le sens aussi...*

431 ...

432 J'ai l'impression qu'il me prend...partout...ça fait du bien !...

433 *Moi aussi...*

434 Tu vois quand on l'appelle, il vient ! Je voulais attendre demain, mais c'est pas la peine !

435 *Il s'est invité tout seul ! Tu étais disponible et moi aussi !...*

436 C'est bon de sentir...

437 *... Dans ce que tu as découvert dans la relation au MI, tu parles de la relation de toi à toi, et*

438 *qu'est-ce qui s'est transposé dans tes pensées, dans tes comportements, tes actes, qu'est-ce que tu*

439 *vois comme effets dans ton quotidien ? Par rapport aux évènements... ?*

440 Ça m'a changé la vie ! Dans le sens où, avant de rencontrer...je vais dire la méthode , parce-que

441 comme je t'ai dit, je n'ai pas le point où j'ai rencontré le mouvement. Il n'y a pas eu cette

442 révélation...ou je l'ai peut-être toujours senti, si tu veux...parce-que c'est vrai que mon

443 éducation religieuse...Je me rappelle quand j'étais toute petite, je suis arrivée à Toulouse

444 j'avais 4 ans et on allait à la messe dans une église ancienne, très vieille, on y allait à 11h. A

445 l'époque il fallait jeûner 3h avant, donc je ne déjeunais pas le matin, moi qui souffrais

446 d'hypoglycémie en temps normal, je n'ai jamais souffert d'hypoglycémie à la messe ! La

447 messe était en latin, moi je trouvais ça merveilleux ! On ne voyait rien parce-que on arrivait

448 toujours en retard, mais ce n'était pas grave ! Je sentais, il y avait une atmosphère, c'était

449 magnifique. Et j'étais transportée, transportée ! Une joie ! Chaque fois j'étais joyeuse d'aller à la

450 messe. Jamais ça n'a été une corvée. Enfin parce-que je me sentais...et on me disait, on

451 m'a parlé après de, quand on a vécu une messe on doit être différent, et bien moi je me sentais

452 différente sans avoir jamais rien compris ! Parce-que à 4 ans, je ne connaissais pas le sens de

453 la messe, ni le sens des paroles puisque c'était en latin. Voilà. Donc, quelque part, c'était

454 forcément au niveau du corps que j'avais cette joie. Et je pense que ce mouvement que j'ai reçu de

455 Dieu, c'était cette substance là, c'était la même substance ! Donc je pense que toute petite j'ai

456 déjà eu des rencontres avec cette mouvance. C'est ça. Mais après elle a pris forme, elle a pris

457 un sens, une signification, enfin, elle a été nommée, elle a été convoquée, et puis surtout

458 j'étais en âge de comprendre. C'est pour ça que j'ai pu faire cette relation qui m'a amenée,
459 justement, à cette autonomie de croyance. Ça c'est important aussi. Parce-que maintenant, je
460 suis allée à la messe le 15 août avec maman pour l'accompagner, mais j'ai trouvé ça d'une
461 pauvreté ! J'ai essayé de méditer pendant la messe, ou d'écouter sur le mode du Sensible
462 l'homélie du prêtre, mais c'était horrible ! Je n'ai pas pu, je n'ai pas pu ! Il y a juste l'orgue de
463 la fin qui était magnifique, parce-que l'orgue ça vous...au niveau de la matière, mais on ne
464 peut pas dire...Cette autonomie là, je la revendique, celle-là ! Puisque je n'ai plus besoin de
465 rites. C'est ce que je disais quand j'ai eu ma première apparition d'un mot, c'est quand j'ai
466 voulu dire au prêtre que je ne voulais plus, que je voulais me désengager de toutes les
467 responsabilités que j'avais au sein de l'église, parce-que je n'assistais plus aux réunions, je les
468 oubliais...avant ne pas aller à une réunion, cela me mettait dans un état pas possible, je me
469 justifiais, alors que là, je n'avais plus envie de me justifier, j'ai senti que peu à peu...je me
470 suis dit qu'il fallait que je médite avant pour pas qu'il croit que je fuis, pour pas qu'il croit que
471 je démissionne, et pour lui montrer que je poursuis mon chemin, mais autrement. Et le mot qui
472 m'est arrivé c'est « l'essentiel ». Et en effet, je veux rencontrer Dieu dans l'essentiel, dans
473 mon essence, et dans l'essentiel de ce qu'il nous a offert, c'est-à-dire ce qu'on peut appeler
474 l'esprit saint, mais qui est le MI. Pour moi c'est la même chose. Ce qu'on peut appeler l'âme,
475 aussi, puisque l'âme c'est notre...

476 *Ça a pris sens pour toi en fait, ce n'est plus un système de croyance, dans ce que j'entends, l'âme,*
477 *l'esprit saint, l'essentiel, mais ça a pris matière...*

478 Oui ! Vivant, du vivant. L'esprit saint tel qu'on en parle, on dit bien que c'est le feu, le vent,
479 mais !...Qu'est-ce qu'on en fait ? Alors que Danis nous donne les moyens de créer les
480 conditions...Donc voilà, l'essentiel...Du coup, je n'ai plus besoin des rites, plus besoin...j'ai
481 gagné en autonomie.

482 *Par rapport au moins aux rites et aux croyances !...*

483 Je ne sais pas si j'ai répondu à la question que tu m'avais posée..

484 *C'est une partie de la réponse ! Et par rapport à ta relation aux autres, tu en as un peu parlé*
485 *aussi...*

486 Oui. La relation à ma mère, aussi, à mes parents. Avant j'étais un peu la petite fille qui ne veut
487 pas faire de peine à ses parents, alors que maintenant je suis ce que je suis. Au contraire, je
488 suis plus accompagnante maintenant, bienveillante, puisque je les traite, enfin je traite maman
489 maintenant...et...j'ose dire les choses. J'étais quand même très, très, très à l'écoute de ce
490 qu'elle pouvait me juger, de son jugement, de son accord, de son désaccord...

491 *Tu te sens plus dégagée de cela...*

492 Voilà, complètement, complètement. On est deux personnes autonomes. Enfin, on est deux
493 personnes distinctes, alors qu'avant j'avais une certaine, une sacrée dépendance à ce qu'elle
494 pensait de ma vie...

495 Bon, par rapport à mon mari, ça aussi c'est flagrant, maintenant je...c'est pas que je
496 m'impose, mais disons que « je suis ». Et si ça ne lui plaît pas c'est pas grave, j'argumente. Et
497 vis-à-vis de mes enfants aussi, j'ai pris de la distance avec eux. Je suis une mère assez
498 viscérale. Maintenant je les considère aussi, eux, comme des individus à part entière. C'est
499 vachement important ! Ils me l'ont dit. Au lieu de s'inquiéter tout le temps, il y a un moment
500 où tu fais confiance...est-ce qu'on peut parler d'un sentiment d'autonomie ? Oui !
501 L'autonomie en ce sens où je ne suis plus dépendante d'eux dans mon instinct maternel.

502 *Tu n'es plus dépendante de leur bien-être...*

503 Voilà, voilà, ça oui. Et s'ils ont des expériences à faire, ils les font, même si je sais que peut-être
504 ça peut capoter, et bien tant pis, ils le font. Oui, je pense que la fascia a dû, parce-que j'étais
505 quand même assez...assez chiante.

506 *Tu as l'impression que tu t'adaptes mieux aux évènements, aussi ?*

507 Complètement, complètement. Ah oui. Au contraire même, j'aime, j'aime. Quand on me fait
508 3 fois la même réflexion, je suis un peu comme Danis ce matin, ça me fait chier. C'est
509 pourquoi avec mon mari c'est un peu difficile parce-que il est toujours dans ses trucs et...mais
510 ça évolue, ça évolue. Et plus moi j'évolue, plus je sens qu'il évolue. Parce-que c'est vrai, mon
511 autonomie qui peu à peu augmente lui fait peur, parce-que il a vécu lui aussi des choses qui le
512 concernent. Mais justement, ça le concerne, moi je ne dois pas non plus me laisser embarquer
513 dans son histoire, dans sa maladie !

514 *Tu arrives à prendre plus de recul ?*

515 Oui, oui. Oui, l'adaptabilité aux évènements, bien sûr... Par exemple sur ce qu'a dit Danis ce
516 matin, sur les évènements qui sont quand même assez négatifs et qui pourraient faire peur,
517 c'est pas du tout mon truc. Je suis exactement comme lui, je me dis il faut y passer pour...il
518 faut changer quelque chose. C'est pas une guerre tant mieux, mais si c'est une restructuration de
519 l'économie ou si c'est une évolution, et bien c'est ce qu'il faut. Donc je crois pleinement et
520 positivement dans ce qui arrive maintenant. Je ne suis pas du tout dans la peur ni rien.

521 *Par rapport aussi à ta vie à toi ? En ce qui te concerne toi ? Parce-que là tu parles*
522 *globalement...*

523 Oui, oui. Oui, je te dis, j'ai un sentiment d'être...quand je fais un choix, de toute façon je vais
524 questionner mon sensible. Donc comme je sélectionne ça, je me dis « c'est ce que le Sensible m'a
525 suggéré. Donc ! »...Comment dire ça...

526 *Sous quelle forme ?...*

527 Et bien je m'écoute à ce moment là. Enfin, je m'écoute...mais finalement, mon sensible, il
528 n'est pas si loin que ça tout le temps. J'ai l'impression que je suis assez souvent connectée à
529 mon sensible !

530 *Il suffit que tu te poses la question intérieurement ?*

531 Voilà, voilà. ce n'est pas est-ce que...qu'est-ce que je pense de tel choix ou tel choix ou tel
532 choix, selon les critères qu'on m'a appris par les institutions, mes parents, ce qu'il faut faire,
533 ce qu'on doit faire et tout, c'est par rapport à ce que je ressens, par rapport aux effets que ça
534 me fait. Si j'ai trois directions, je choisis la première et je me dis « tiens, là, si je m'imagine
535 dans cette direction, qu'est-ce que ça me fait ? ». Bon, ça ne me fait rien, j'essaye la deuxième.
536 Oh, oh, là, ça ne me plaît pas du tout, ça ne m'intéresse pas, ça ne m'attire pas. La troisième,
537 elle m'attire, c'est celle là que je choisis.

538 *Donc tes sensations...*

539 Voilà. Des critères internes, des indicateurs. Qui sont mes indicateurs du Sensible dans ce sens que
540 il y a une réponse qui vient.

541 *Sous forme d'état... ?*

542 Oui, sous forme de ressenti, de matière, qui me donne un...je te dis, ça ne me fait rien, ça me
543 laisse indifférente, ou ça me révolte, ou ça me plaît. Ça me donne un ressenti de sentiment,
544 d'un sentiment organique...

545 Donc là-dedans ça peut être une certaine autonomie de soi à soi ! Parce-que tu ne dépends que
546 de toi, là, puisque l'autonomie c'est aussi ça, dépendre que de soi.

547 *Ça peut être un critère d'autonomie...Avant, tes critères étaient ce dont tu parlais juste*
548 *avant...*

549 Les critères, la loi, l'église, mes parents, ce qui se fait. Ah ! Tiens, souvent je me disais « et si
550 ma mère était à ma place, qu'est-ce qu'elle ferait ? », tu vois ?

551 *Et puis ça ne te pose pas de problème, maintenant ?*

552 Ah non ! Pas du tout ! Au contraire ! Au contraire, ça me donne une liberté et...oui...et...oui !
553 Un sentiment d'autonomie quand même, quelque part. C'est parce-que on en parle...
554 De justesse, c'est ça. Parce-que l'autonomie- on peut déconner aussi dans l'autonomie- c'est
555 une autonomie juste...Cette sensation que si le choix correspond à mes indicateurs, c'est
556 celui...parce-que moi, la destinée, j'ai toujours pensé qu'on avait une destinée. Mais je l'ai
557 pensé, je ne l'affirme pas, je le dis d'après mon expérience, c'est tout ! Parce-que j'ai
558 tellement eu de...de jalons sur mon chemin avant la fascia ou après, que je me dis...on dit il y
559 a une bonne étoile, mais c'est pff...moi je dis, quelque part, ces jalons là, on les appelle
560 certainement, du moment où on est ouvert, où on a un corps déjà en mvt, on est prêt à
561 accueillir un autre mvt qui peut être universel, mais qui est propre, qui est singulier. Quand il
562 s'incarne en toi, il devient singulier, il te touche toi avec ta destinée à toi, c'est pas la destinée
563 du voisin.

564 *C'est la tienne...et en même temps, tu dis « quand je m'ouvre ou quand je l'appelle ». Ta part*
565 *active, ta part de sujet, ça serait ça ?*

566 Ah ben oui ! Je me rends compte que je le fais !

567 *Tu te rends compte que tu le fais...*

568 Ben oui ! C'est instinctif ! Ca fait partie de moi. Mais disons que avant ça me le faisait aussi,
569 un petit peu. Avant d'avoir cette expérience forte de MI quand même, parce-que c'est vrai
570 que le MI au début, c'est vrai que c'est petit, et puis il y a aussi l'époque. Maintenant je pense
571 que...on dit toujours les promotions qui suivent...je trouve que mes patients aussi, c'est
572 incroyable, j'ai des patients, je mets les mains dessus, ça y est, c'est déjà prêt ! C'est déjà là !
573 Donc si tu veux, il y a aussi une évolution universelle, cosmique presque !

574 *Que tu sens ?*

575 Oh oui, oui...donc maintenant que ce MI est vraiment très, très présent, en moi, c'est vrai
576 que...je sais que je n'ai plus besoin d'attendre des indicateurs externes. Les indicateurs, ils
577 sont en moi...C'est comme ça que j'ai choisi aussi de faire le master, que j'ai choisi de faire
578 le DESS, que j'ai choisi....

579 *..Tiens, aussi, est-ce que tu peux me parler de ton rapport au temps, ton rapport à l'espace...si ça*
580 *te parle...si ton rapport au temps a évolué, comment tu le vois maintenant...ton rapport à*
581 *l'espace, à la distance...*

582 Oui, l'histoire du passé, de l'advenir, c'est vrai que je suis beaucoup...voilà, ça a été un
583 critère, je ne sais pas. J'ai passé, pff, 35 ans de ma vie à me demander pourquoi je me levais le
584 matin. Avec mon boulot, avec mes enfants, et quand même, je me posais la question
585 « pourquoi je me lève ? ». Maintenant non. Je suis heureuse de me lever, parce-que je vais
586 découvrir des choses, parce-que je vais vivre quelque chose de nouveau, parce-que
587 aujourd'hui n'est pas hier, et voilà. Donc ça, vraiment, c'est quelque chose de très fort. Très,
588 très fort, parce-que c'était horrible. Dès que je pouvais me coucher, dès que je pouvais avoir
589 un moment je me couchais. L'après-midi je faisais trois heures de sieste ! Samedi, dimanche...
590 oui, c'était un peu un refuge, parce-que je n'avais pas de ...maintenant je sens que la vie vaut la
591 peine d'être vécue, d'être vécue pleinement !

592 Alors ma relation au temps, je trouve qu'il passe très vite, ça c'est sûr, mais que le MI me
593 permet de... de à la fois de vivre...de vivre en conscience les moments de la journée...parce-que,
594 je ne sais pas, même passer un coup de balai ! Ca me fait plaisir, parce-que je ne fais pas ça
595 ptt, ptt, ptt à la va-vite. Là je me dis « c'est un acte que je fais avec tout mon être, avec mon
596 sensible aussi, donc du coup je m'en souviens. Donc ça fait partie des actions que je me
597 remémore, que je peux me remémorer en fin de journée, si je fais un bilan de ma journée, par
598 exemple. Alors ça je trouve que ça donne du sel à la vie, ça donne un goût à la vie, ça. Qu'il
599 n'y a pas que les choses créatives qui vous nourrissent. Il y a aussi toutes ces petites choses de
600 la vie de mère de famille, de femme, de n'importe quoi. Donc prendre le temps, étirer le
601 temps par cette mise en action de tout son être et...

602 Par contre, que le temps n'existe pas...ça, ça arrive en méditation, c'est sûr...non, je ne sais pas
603 trop quoi dire...ça m'est arrivé de rencontrer des moments où en effet, en médit, il n'y a plus de
604 notion d'espace-temps, ça c'est sûr...Oui, je n'ai peut-être pas encore atteint beaucoup
605 d'autonomie face au temps...

606 *C'est déjà pas mal tout ce que tu dis par rapport au temps !*

607 Oui mais dans le quotidien, se dire que l'espace et le temps n'existent pas...à la limite si,
608 quand je suis dans le... si, si, quand je suis dans le Sensible, finalement, je n'ai plus besoin de
609 temps ni d'espace. Je suis là, ou je suis ailleurs...je ne sais pas ce que je pourrais en dire...

610 *En tout cas tu dis que dans ta vie, ton rapport au temps a changé ! Quand je suis consciente...je*
611 *m'en souviens...tu ne le vis pas de la même façon...*

612 *Et si je te pose des questions un peu plus vastes, existentielles, sur la solitude...*

613 La solitude, c'est quelque chose que je n'ai plus, plus du tout. Parce-que maintenant je suis
614 seule avec moi-même ! (rire). Donc on est deux ! Je sens ça très fort ! Mais on est deux, à la
615 fois on est deux justement, parce-que je peux me servir de mon sensible pour vivre !

616 *Donc tu ne te sens plus seule...*

617 Ah oui ! Oui, oui ! Plus jamais ! Au contraire, quand je suis seule, je suis vachement bien ! Je me
618 mets directement tout de suite en contact et je n'ai plus du tout peur de la solitude. Alors qu'avant,
619 ce n'était pas trop mon truc !

620 La mort, la mort, je me dis que de toute façon la mort c'est la vie qui continue, une autre forme
621 de vie. Et comme disait la dame un peu âgée, ça serait peut-être...non, je n'ai même pas peur
622 d'être handicapée, parce-que je me dis que de toute façon je serai toujours...enfin, oui, ce qui
623 peut peut-être me faire...c'est même pas peur...je me dis « est-ce que je peux être atteinte
624 d'une maladie qui me coupe de mon sensible ? ». A la limite ce serait ça, cette crainte. Mais
625 comme je ne crois pas, de toute façon on peut toujours...c'est pas parce-que on est...si on a
626 Alzheimer ? pff...je ne sais pas...de toute façon ce ne sera pas mon problème, ce seront les
627 autres qui verront. Non, franchement, je n'ai pas peur de l'avenir ! Pas du tout, au contraire.
628 Parce-que je me dis que de toute façon j'aurai la fin que je mérite. Pas que je mérite, mais qui
629 sera...qui est peut-être inscrite en moi d'ailleurs. Non, je ne vais pas dire que c'est programmé,
630 c'est pas vrai, j'ai ma part active dedans... je n'en sais rien...

631 *Et le sens de la vie, ça a évolué...tu ne te lèves plus le matin en te demandant pourquoi...*

632 Voilà, exactement. Et puis je pense que ce que je suis devenue, même sans parler de mon travail,
633 puisque on aide beaucoup les autres, on accompagne les autres, mais je sais que j'accompagne
634 aussi les gens qui m'entourent. Et puis je m'accompagne moi-même. Je me dis ne serait-ce que
635 accompagner nos patients et nos proches vers une évolution de leur humanité, c'est magnifique,
636 dans l'expression de leurs potentialités, c'est magnifique.

637 *Ça a du goût et ça a du sens...*

638 Voilà, ça a du sens.

639 *D'autres choses te viendraient par rapport à tout ce que tu as déjà dit ?*

640 Ecoute, j'avoue que je me suis un peu surprise à encore ouvrir mon regard sur l'autonomie, parce-
641 que c'est vaste.

642 *Comment tu la définirais aujourd'hui, toi ? Si tu avais une définition à donner, tu dirais quoi ?*

643 ...toujours par la négation avec la dépendance. L'autonomie, c'est être de moins en moins
644 dépendant...

645 *De qui, de quoi ?*

646 De tout : des autres, des êtres... dépendant de nos pensées, de nos addictions, de...

647 *Ça te paraît incompatible d'avoir des dépendances et d'être autonome ?*

648 Oh non, parce-que l'autonomie ne peut pas être à 100°/° dans tous les domaines. Mais c'est
649 un compromis, un compromis qui apporte un certain, peut-être un sentiment de liberté.
650 L'autonomie et la liberté, je mettrai bien ça en...la liberté, c'est peut-être la conséquence de
651 l'autonomie, ou l'autonomie est peut-être la causalité d'une certaine liberté...

652 *On va définir la liberté... !?*

653 La liberté c'est de pouvoir, c'est d'avoir la sensation d'abord de légèreté. C'est important.
654 D'être léger, de n'être plus attracté, attiré par la pesanteur, par l'autre, ou par nos pensées, ou...La
655 liberté c'est pouvoir se dire « oui, je pense ça aujourd'hui mais demain je penserai peut-être
656 autre chose, ou tout à l'heure je penserai peut-être autre chose ! ». C'est pas de moi, ça, c'est de
657 Danis, mais moi je me surprend par moments, j'ai des velléités de vouloir ça. Alors je me dis
658 quelque part...

659 Autonomie et autarcie aussi. Tu sais l'autarcie c'est quand tu vis autour de toi, l'autosuffisance,
660 pour moi ce n'est pas l'autonomie. Vivre en autarcie c'est plus du point de vue énergétique,
661 quand tu as une éolienne, des panneaux solaires, tu es en autarcie électrique. On parle aussi
662 d'autonomie électrique.

663 *Sur un plan*

664 Sur un plan. Mais sur un plan plus matériel, je trouve.

665 *En même temps, si tu réfléchis, il y a des dépendances qui permettent cette autonomie là...*

666 Le vent, le soleil...

667 *Et les humains qui fabriquent ces panneaux solaires...*

668 Oui, oui, oui, c'est pour ça que l'autonomie c'est quelque chose...ça peut être un sentiment,
669 l'autonomie, parce-que on a passé une petite marche de lib...de libération. Donc libération,
670 liberté, voilà. Un degré de liberté supplémentaire.

671 Voilà. Je crois que finalement il y a pas mal de domaines qui ont été...

672 *On va arrêter là. Comment tu te sens avec tout ça ?*

673 Bien je suis ravie. Ça m'a permis de bien réfléchir...

A.5.2. Catégorisation et thématisation du verbatim de Chloé

A.5.2.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

- Représentation de l'autonomie avant la SPP

Inaccessible 5 – A pensées, actes = chemin, s'acquière peu à peu 44, 5, 6, 7 – dépendance moins prégnante, 49 –

- Secteurs de vie avec sentiments d'autonomie avant la SPP

Espace d'autonomie : pensée, réflexion, observation, imaginaire 11->16, 20, 96, 100-101-
Impression d'être guidée par plus grand, signes, chance, coïncidences qui libèrent des critères des autres = autonomie 276-307, jalons, bonne étoile 558, 559 –

- Secteurs de vie sans autonomie avant la SPP

Non autonomie : actes et vécus dépendants de principes extérieurs 6, 7, 17,18 – corps dans un cadre 95 – peur, coupée des élans de vie, non entreprendre, subir 8,18,19 – image de soi passive et influençable 9,10 – pensées parasites, doutes 58-59—vivre par procuration 336-337 – peur du regard 360-364

- Expérience fondatrice avant la SPP

Avant SPP, expérience fondatrice et transfo représentation 21-28, 82 – début de sens 80 – ouverture au monde et à une autre source d'infos 83-88 –

A.5.2.2. Découverte du MI, de son autonomie, vécus, enseignement

- Perception du MI et de son autonomie

rencontre MI fondatrice, évidence, lien corps psyché, lien extérieur intérieur, Dieu 29-40, 97, 179, autonome 179, au-delà, plus grand, et en moi 183-184 – chez moi, chez l'autre 168-169, 171-172 – évolutivité MI 188-191 – MI et intelligence sensorielle 229-231 – MI plus présent au réveil, moments de paradis 248-257 – MI continuité de guidage, mais intime 308-311 – confiance en MI 393-398 – peut-être perçu dans l'enfance, 4 ans, à la messe, mais non nommé 448-456 – MI=st esprit, essentiel le vivant 472-478 – universel et singulier 559-563

- Effets de la perception du MI, vécus–

motivation immanente 40-42, pensée immanente 156-157 – première fois, oser exprimer, engagement 158, 160-163 – effets : super bien en médit 169-172 – A de pensée, réalisation de soi, écriture 194-

197, 218-231 – Mieux en présence du sensible, plus autonome dans pensées, plus créatrice 236-240 – A vis-à-vis de soi, plus proche, moins de parasites 240-241 – guidée ->sentiment d'autonomie de soi à soi 310-311 – sentiment de justesse 323-324 – bien-être, profondeur 377 – médit thérapeutiques mais pas d'info de sens 381-383 – c'est bon de sentir 436 –

- *l'autonomie du MI, un enseignement*

Lâcher prise, voie d'accès à bien-être et profondeur 376-377 – laisser la place 379-380 – pas peur, mais pas expérience de lâcher et aspiration à 394-398 – confiance en cette autonomie 410 - l'autonomie serait de me laisser faire, être sujet=ne rien retenir, encore plus touché 413-426

- *Des indicateurs internes*

Choix, écoute, indicateurs organiques, 523-527, 539-546 – MI présent 575-578 –

A.5.2.3. Apprentissage de la relation ou maintien de la relation

- *Utilisation des outils*

Si éloignement MI, besoin de recentrage 266 – pas systématique, quand besoin 268-269 – trop pour les autres 271-274 – médit et thérapie manuelle – peu gym, nouveauté mouvement libre 349-356

- *Rapport aux enseignants*

Non autonomie fondateur 197-198, 206-209 – besoin de reconnaissance, peur du regard, et évolution 328-346 –

A.5.2.4. La relation au MI, entre autonomie et dépendance

Je le convie, je le perds 234-236 – dépendance 237 – sans le MI retombe dans représentations, schémas relationnels 246-247 – constance 528-529

A.5.2.5. Transformations

- *MI et relation à soi*

Guidée->sentiment d'autonomie de soi à soi 311, 336—respect de soi, sentiment d'existence, positionnement, assurance de justesse 318-324 – pas assez confiante 359 –

- *MI et relation aux autres*

Si présence MI, relation de couple plus respectueuse, porteuse de sens, réciprocité 259-263 – positionnement 320-322, 331-346 – peur du regard 360-364 – A par rapport à parents 486-494 – mari 495-496, 512 – enfants 497-501

- *Autres changements de points de vue, comportements*

Ça m'a changé la vie 440 – autonomie de croyance, plus besoin de rites 456-465, 480 – adaptabilité, amour nouveauté, pas peur 507-508, 515-520 --

A.5.2.6. Sentiment d'autonomie aujourd'hui

Idéal d'autonomie, définition, inversement proportionnel aux dépendances, autarcie, choix de décision, intelligence du corps (nourriture) 100-139 autonomie compromis 643-651 - Sentiment d'existence et A. 52-55 – affirmation, validation, relation à soi 56->62 - choix <->questionner le sensible 523-529 – nouveaux critères 539-550 – liberté, justesse 552-555 – sens de la vie, advenir 582-591, 632-636 – vivre en conscience, présence au temps, plaisir, souvenir, sel de la vie, petites choses, action de tout son être 592-601 – espace temps différents avec sensible 607-609 – plus jamais seule 613-619, je m'accompagne moi-même 634 – mort, maladie, même pas peur de l'avenir, au contraire 620-638 – A ⇔ pouvoir, sentiment de liberté, légèreté, pensées malléables, pas autarcie 649-660 – l'A c'est un sentiment 668-670

A.5.3. Récit thématique de Chloé

A.5.3.1. Place et sens de l'autonomie avant la relation au MI

« Avant ma rencontre avec le MI, l'autonomie, pour moi, était quelque chose d'inaccessible » affirme Chloé (1.4-5). Et elle poursuit « En réalité, je subissais ma vie » (1.19). En effet, elle pensait que vivre était suivre des normes établies par autrui, des règles qu'elle devait apprendre.

Il lui restait néanmoins le sentiment de pouvoir penser librement.

- *Secteur de vie avec sentiment d'autonomie*

Sa pensée, son imaginaire, sa capacité à observer et à réfléchir lui procuraient un sentiment relatif d'autonomie, d'une autonomie intime, alors que son corps, ses actes, obéissaient à des principes de vie inculqués (1.11-16, 20, 96)

Elle reconnaît pourtant avoir ressenti une forme globale d'autonomie tout au long de sa vie dans le fait de se sentir chanceuse, d'avoir trouvé sur sa route des signes indicateurs, des rencontres significatives, des jalons. Elle a l'impression d'avoir toujours été guidée par quelque chose de plus grand qu'elle et parle d'une « bonne étoile ». Autant de signes la confirmant dans son agir ou ses prises de décision, lui permettant de moins dépendre des autres, de ce qu'on lui avait appris, des institutions (1.276-307, 558-559).

- ***Secteurs de vie sans autonomie***

Mais elle avait depuis l'enfance un tel sentiment de devoir se conformer à des principes de vie inculqués par autrui qu'elle vivait dans la peur de ne pas faire ce qu'il fallait faire et de rater ce qu'elle entreprenait. Cela l'amputait de son élan de vie, de son envie d'entreprendre et lui donnait la sensation d'être une personne passive et influençable (l.6-19).

Sans aucune confiance dans ce qu'elle ressentait, effrayée par le regard des autres, elle restait « *toujours policée, pour que ça coule* » (l.359-362), et avait l'impression de vivre par procuration (l.337), emplies de doutes sur la légitimité de ses choix (l.57-59)

- ***Expérience fondatrice avant la SPP***

Un évènement particulier, lors d'une retraite, a donné un début de sens à sa vie : la perception inédite d'une présence invisible l'invitant à la confiance et à la non-peur, accompagnée d'une sensation de bouillonnement et de chaleur intérieure. Elle a vécu cette expérience à 35 ans, comme une ouverture au monde, et surtout à une source d'informations autres que celles de la famille, des profs, des institutions « *tiens, il y a quelque chose d'extraordinaire, de nouveau, d'imprévisible qui peut m'arriver, ainsi.* », s'est-elle dit à l'époque. Les choses pouvaient enfin se passer autrement qu'elle ne le croyait. (l.21-28, 70-88)

A.5.3.2. Découverte du MI, de son autonomie, vécus, enseignements

- ***Perception du MI et de son autonomie***

Lorsque Chloé reçoit un tout premier traitement de fasciathérapie, en 1986, elle vit une expérience fondamentale. Elle nous écrit : « *Après la séance, je me suis relevée et j'ai dit, comme une évidence : ' C'est cela, ce sentiment d'unité, de globalité, de lien entre le corps et l'esprit, que je cherchais depuis toujours et je ne garderai jamais cette découverte pour moi ; je veux la faire connaître à d'autres'. Cette décision m'a littéralement portée, poussée vers la formation.*» (l.38-41)

Sous les mains de la thérapeute, elle avait senti l'intérieur de son corps s'animer et senti bouger ses pensées, et elle voyait en même temps danser les feuilles à l'extérieur sous le soleil et le vent. Pour elle la même présence était source de cette animation intérieure et extérieure. L'impression de vivre quelque chose de féérique, de surnaturel, de découvrir pour la première fois un lien entre son corps et son esprit, avec un profond sentiment de plénitude, d'unité, de globalité lui a fait nommer Dieu, à l'époque, comme étant la cause première de ce qu'elle vivait. (l.29-42, 91-97, 179). « *J'ai toujours senti* », nous dit-elle « *que c'était quelque chose qui était au-delà de moi, plus grand que moi, et en moi. Mais sans vraiment peut-être me le dire, parce-que on n'était pas du tout là-dedans en formation...* » (l.183-185).

La démarche qu'elle entreprend à la suite de cette expérience a changé sa vie (1.440), mais elle se questionne encore aujourd'hui sur le MI. Ne l'avait-elle pas déjà rencontré dans sa petite enfance lorsqu'elle assistait à la messe ? Lorsqu'elle se sentait transportée de joie lors de ces offices dont, à peine âgée de 4 ans, elle ne pouvait comprendre le sens ? Elle nous confie : « *c'était forcément au niveau du corps que j'avais cette joie. [...] Et je pense que ce mouvement que j'ai reçu de Dieu, c'était cette substance là, c'était la même substance ! Donc je pense que toute petite j'ai eu des rencontres avec cette mouvance. C'est ça. Mais elle a pris forme, elle a pris un sens, une signification, enfin, elle a été nommée, elle a été convoquée, et puis surtout j'étais en âge de comprendre* » (1.449-458).

Mais elle a du mal à préciser si ce qu'elle ressentait en elle au début de sa formation, notamment en méditation, était un mouvement animant sa matière ou seulement les effets produits par cette animation. Jusqu'au moment où, posant elle-même ses mains sur le corps de ses collègues de formation, elle a pu sentir nettement le MI chez l'autre. (1.168-174).

Et depuis quelques temps, elle se réveille très tôt le matin avec la sensation d'un mouvement « *extraordinaire* » dans le corps, un mouvement « *pur* », qui lui donne le sentiment de « *pouvoir faire des tas de choses, d'envisager des tas de choses* ». Elle vit ces moments comme « *des petits moments de récréation ! Des moments de paradis !* ». Si elle accompagne manuellement le mouvement, des zones de son corps se libèrent, et elle n'aime pas du tout le moment de quitter cet état (1.247-258).

Le sentiment qu'elle avait depuis longtemps d'être guidée lui donnait un sentiment d'autonomie globale vis-à-vis des institutions ou des apprentissages (1.306-307).

Le guidage par le MI, qui pour elle est la manifestation d'une intelligence sensorielle (1.231), lui apparaît comme une continuité, mais participe d'un sentiment d'autonomie très intime, d'elle à elle (1.305-311).

Elle a une confiance absolue dans ce mouvement interne (1.393-398) qu'elle assimile à l'esprit saint, ou à l'âme, ou au vivant, dont elle attribue l'origine à une puissance divine, et qui lui fait rencontrer son essence (1.472-478). Ce mouvement universel, il suffit de l'accueillir en étant ouvert, et il devient singulier en s'incarnant en soi (1.560-562).

- ***Effets de la perception du MI***

L'effet immédiat de sa première perception d'une animation en elle et au dehors d'elle fut l'évidence d'un sentiment d'unité qu'elle recherchait depuis toujours et l'évidence de sa décision de communiquer sa découverte aux autres en devenant thérapeute (1.40-42), pensées qu'elle nomme « *immanentes* », qui ont « *émané* » spontanément d'elle. « *C'est ce que je recherche depuis toujours, et je ne garderai jamais ça pour moi !* » (1.156-157), s'est-elle exclamée en se levant de la table de traitement ! Elle poursuit aujourd'hui : « *C'était comme un soulagement de dire ça* ». Elle réalise que c'est peut-être la première fois de sa vie qu'elle a eu une réaction autonome en osant exprimer quelque

chose d'aussi puissant et en osant imposer son engagement dans la formation malgré les réticences de son conjoint (1.158-163).

Un autre souvenir très fort de première fois d'un sentiment d'autonomie de sa pensée concerne l'examen clôturant le DESS en psychopédagogie perceptive (1.194-197). Elle a vécu avec un sentiment de plénitude, comme une « *petite réalisation* » d'elle-même, le fait que son savoir, immanent, se donnait sans qu'elle ait besoin de réfléchir, en écrivant non ce qu'il fallait écrire mais ce qu'elle sentait, elle, avec même l'impression que ce n'était pas elle qui écrivait, mais que tout venait à elle (1.218-231).

Elle retrouve cette sensation d'une autonomie de pensée dès qu'elle est « *dans le Sensible* », avec l'accès à des pensées créatrices et novatrices qui la surprennent. Elle se ressent alors plus proche d'elle, moins parasitée pour être ce qu'elle est (1.238-242). Elle peut se respecter en s'affirmant avec assurance, une assurance de la justesse de ce qu'elle pense, dit et fait (1.322-324)

Nous avons vu au paragraphe précédent comment le fait de se sentir guidée par le MI lui donne également un sentiment d'autonomie très intime, d'elle à elle (1.310-311).

Si elle se sent globalement mieux en présence du MI (1.236), « *super bien en méditation* » (1.169), il lui arrive de lâcher prise au point de ressentir « *un bien être extraordinaire, une profondeur* » (376-377). « *ça m'a changé la vie* », dit-elle (1.440), et le sentiment d'existence que lui procure cette relation « *se développe de plus en plus* » (1.318-319).

Les méditations qu'elle aime beaucoup pratiquer ont sur elle des effets thérapeutiques au niveau corporel, mais son souhait actuel est qu'elles deviennent porteuses de signification, ce qui ne lui est arrivé qu'une seule fois (1.381-386).

- ***L'autonomie du MI, un enseignement***

Chloé a toute confiance en l'autonomie du MI, qui est source d'enseignement pour acquérir sa propre autonomie, ce dont elle rêve (1.393, 409-410). L'autonomie serait devenir totalement sujet en se laissant vraiment faire, en laissant plus de place au MI, en se laissant toucher encore davantage, sans rien retenir, dans un lâcher prise amenant vers plus de profondeur. (1.376-380, 412-426). Elle a conscience que ce n'est sans doute pas la peur qui l'empêche de s'ouvrir totalement au MI, mais plutôt le fait qu'elle n'a jamais appris à lâcher prise, trop vigilante pour cela (1.395-397).

- ***Des indicateurs internes***

Chloé constate que le Sensible, avec lequel elle se sent généralement connectée, ou qui n'est jamais bien loin, lui fournit des critères internes, des indicateurs sur lesquels appuyer ses choix. Elle se questionne, s'écoute, et la réponse lui parvient sous forme de ressenti, d'un sentiment organique, ce

qui participe de son sentiment d'autonomie (1.523-546). « *Ce MI est vraiment très, très présent en moi [...]. Je n'ai plus besoin d'attendre des indicateurs externes. Les indicateurs, ils sont en moi* » confirme-t-elle (1.575-577). Et quand le choix correspond à ses indicateurs internes, elle éprouve un sentiment de justesse (1.554-556).

A.5.3.3. Apprentissage de la relation ou maintien de la relation

- Utilisation des outils

L'utilisation des outils de la SPP pour maintenir ou approfondir sa relation au MI reste irrégulière pour Chloé. Aucun systématisme, simplement une pratique lorsque, éloignée du MI, elle ressent le besoin de se recentrer. Et sa motivation est plus le désir d'aider les autres que de pratiquer pour elle-même, ce qui lui semblerait être signe d'une forme d'autonomie (1.266-274).

Elle fait très peu de gym sensorielle et dit en avoir perçu les effets positifs pour la première fois la veille de l'entretien : « *c'est la première fois que je me suis sentie illimitée dans mon expression libre [...] et là je me suis sentie vraiment libre et heureuse !* », s'exclame-t-elle. Elle suppose qu'elle était trop peu confiante en son ressenti auparavant pour oser l'exprimer ou pour s'exposer au regard (1.349-356).

Par contre elle a une affinité avec la méditation, où elle s'est toujours sentie « *super bien* » (1.169) et avec la thérapie manuelle (1.348). Depuis quelque temps, elle s'éveille d'ailleurs très tôt le matin, spontanément animée par le mouvement, comme en méditation (1.248).

- Rapport aux enseignants

Chloé nous relate un évènement qui l'a confronté à sa non-autonomie vis-à-vis du fondateur de la SPP, D. Bois, et qui l'a profondément déçue d'elle-même. Un jour, après quelques années de formation, fermement décidée à entamer le dialogue avec lui, elle n'a pas réussi à le faire, prise dans ses stratégies habituelles de vie, et en a été bouleversée (1.197-198, 206-213).

Elle reconnaît aussi avoir « *un peu couru vers la reconnaissance* » des enseignants qu'elle a côtoyés en cours de formation, puisqu'elle ne se sentait exister que si on la voyait. « *Mais avec la méthode, ça ne marche pas, ça !* », dit-elle en riant. Elle éprouvait aussi le besoin de se sentir confirmée sur son cheminement, mais sans dépendance affective particulière. (1.328-331).

A.5.3.4. La relation au MI entre autonomie et dépendance

Chloé se sent à la fois autonome et dépendante vis-à-vis du MI : « *Je me sens autonome dans le sens où...je sens que je peux le convier un peu quand je le veux...je ne le perds pas, peut-être, comme je veux, parce-que, ça, ce n'est pas le genre de chose qu'on veut...mais...c'est vrai que je suis beaucoup*

mieux quand je suis dans le Sensible, en présence du MI. C'est vrai que ça peut être une sorte de dépendance aussi... » (1.234-238).

Elle reconnaît que sans le contact avec le MI elle retombe dans ses représentations et ses schémas relationnels (1.246-247). Mais elle a l'impression d'une connexion presque constante avec lui (1.528-529).

A.5.3.5. Transformations

- *MI et relation à soi*

Chloé n'a plus l'impression de vivre par procuration comme par le passé, et elle ressent une réelle autonomie très intime, d'elle à elle (1.311, 336-337).

Elle a découvert le respect d'elle-même dans un nouveau positionnement plus assuré de sa justesse : elle assume ce qu'elle pense, dit et fait (1.318-324). Elle a davantage confiance en ce qu'elle ressent (1.359), et elle peut s'affirmer plus radicalement, se reconnaître, se valider, avec un sentiment d'existence qui la rend plus adaptable et autonome.

Un sentiment de satisfaction, de plénitude, de paix accompagne la conscience de son autonomie gagnée (1.54-62). « *ça m'a changé la vie !* », confie-t-elle (1.440), « *ça me donne une liberté* » (1.552). « *Maintenant je sens que la vie vaut la peine d'être vécue, d'être vécue pleinement* » (1.591). Elle qui pendant 35 années de vie se demandait pourquoi elle se levait le matin, et se réfugiait dans le sommeil, elle est à présent heureuse de se lever, avec la perspective que chaque jour est nouveau et porteur de découvertes (1.582-591). Sa vie a enfin pris sens, y compris dans l'accompagnement qu'elle procure dans son travail et avec son entourage et qu'elle trouve magnifique (1.632-636).

La solitude n'est plus un problème, « *parce-que maintenant je suis seule avec moi-même !* » dit-elle en riant « *Donc on est deux ! Je sens ça très fort ! Mais on est deux, on est deux à la fois justement, parce-que je peux me servir de mon sensible pour vivre !* » (1.613-619), et cela lui permet de s'accompagner elle-même (1.634).

Elle atteste d'un changement de son rapport au temps. Même s'il passe très vite, elle sait aujourd'hui prendre le temps de vivre en conscience tous les instants de sa vie dans une mise en action de tout son être, en étirant le temps, et elle constate que les actes les plus quotidiens peuvent être aussi nourrissants que les choses créatives. Si elle les accomplit avec son sensible, elle en garde le souvenir, peut en faire un bilan. « *Alors ça je trouve que ça donne du sel à la vie, ça donne du goût à la vie, ça* » jubile-t-elle (1.592-601).

De plus elle va jusqu'à nous dire qu'en lien avec le Sensible le temps et l'espace n'ont pas la même valeur. Elle peut être là ou ailleurs, elle ne sait pas trop, en fait (1.607-609).

Et elle affirme n'avoir aucune crainte de l'avenir. Au contraire, elle est friande des nouveautés qu'il va apporter et se sent tout à fait capable de s'adapter aux événements (1.507, 515-520, 627-628).

Le vieillissement et la mort eux même ne lui causent pas de crainte particulière : elle pense que la vie continuera sous une autre forme, et que si elle est malade, elle aura toujours son Sensible, tout en s'interrogeant sur la notion de destinée (1.620-630).

La relation au MI l'a libérée du besoin des rites que véhiculait sa religion, et elle revendique une toute nouvelle autonomie de croyance. En effet, elle peut à présent se relier directement à son essence et rencontrer son Dieu dans l'essentiel, par le MI, qu'elle nomme l'esprit saint, l'âme, le vivant (1.456-481).

- *MI et relation aux autres*

Si elle avoue que son autonomie par rapport aux autres, « *c'est pas encore gagné* » (1.312), Chloé constate une évolution favorable en ce sens. Sa peur du regard de l'autre s'est atténuée au point qu'elle peut entrer dans une salle sans se sentir liquéfiée par les yeux fixés sur elle comme par le passé (1.333-335). Elle se positionne avec plus d'assurance et un sentiment de justesse, osant affirmer ses opinions, validant ce qu'elle pense, dit, fait. (1.320-323).

Il en va de même pour la relation à ses parents. Elle n'est plus la petite fille qui veut leur faire plaisir, attentive et dépendante de leur jugement, mais ose à être elle-même. « *Au contraire, je suis plus accompagnante maintenant, bienveillante* » confirme-t-elle. Elle et sa mère sont à présent deux personnes autonomes, distinctes l'une de l'autre (1.486-494).

Chloé se sent être elle-même dans sa relation de couple, sans s'imposer ni se laisser prendre par les problèmes de son mari (1.495-496, 512). La relation est beaucoup plus respectueuse et porteuse de sens, avec une réelle réciprocité lorsqu'elle est en contact avec le MI, sans plus de rapport de force (1.259-263).

Elle parle également de la distance qu'elle a prise avec ses enfants, qu'elle considère aussi comme des individus à part entière. Elle n'est plus dépendante de son instinct maternel viscéral, a cessé de s'inquiéter pour eux et peut faire confiance (1.497-505).

A.5.3.6. Sentiment d'autonomie aujourd'hui

Chloé conclut l'interview en précisant : « *ça peut être un sentiment, l'autonomie, parce-que on a passé une petite marche de liberté...de libération. Donc libération, liberté, voilà. Un degré de liberté supplémentaire* » (1.668-670).

En effet, pour elle, « *l'Autonomie avec un grand A, ça n'a pas de sens* » (1.139). L'autonomie est un chemin, et chaque expérience qu'elle vit en stages, formations, congrès lui fait acquérir un peu plus d'autonomie dans ses pensées et ses actes (1.44-47). C'est-à-dire qu'elle devient de moins en moins

dépendante des représentations, des pensées, des addictions, des autres sur le plan affectif, capable d'une affirmation plus grande d'elle-même de ses pensées, ses positions, ses actes (l.101-102, 56-57, l.646).

C'est l'intelligence sensorielle qui nous conduit sur ce chemin d'une autonomie qui ne peut être parfaite mais dont les degrés sont inversement proportionnels aux degrés de dépendance (l.105-108). C'est un compromis qui donne un sentiment de pouvoir, de liberté et de légèreté, sans être attracté et fixé à l'autre ou à ses pensées (l.653-656).

Et si elle peut être tentée par une certaine forme d'autosuffisance, alimentaire par exemple (l.110-128), elle fait la différence entre l'autarcie, autosuffisance d'ordre matérielle, avec l'autonomie, de l'ordre du sentiment (l.659-658).

Mais ce qui est absolument évident pour Chloé, c'est le lien entre son sentiment d'existence (*qui se développe de plus en plus*, l.319) et son autonomie, comme elle nous l'écrit : « *c'est depuis que j'ai cheminé vers la découverte puis le vécu de mon sentiment d'existence que je me sens plus adaptable et autonome que jamais. Cela se traduit par une affirmation de moi plus grande, voire plus radicale, affirmation de mes pensées, de mes positions, de mes actes [...] Je me sens ainsi reconnue par moi, validée dans mon existence et je peux établir une relation de réciprocité actuante avec moi-même, créant ainsi un sentiment de satisfaction, de plénitude, de paix qui accompagne la conscience de mon autonomie gagnée* » (l.54-62).