

UNIVERSITE MODERNE DE LISBONNE



**MESTRADO EN PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE**

**CORPS SENSIBLE ET TRANSFORMATION  
EN SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE**

*« Qu'en disent des Praticiens d'expérience ? »*

*TESINA*

*Direction Scientifique : Professeur Dr Marc HUMPICH  
Co-direction : Professeure Dr Jeanne-Marie RUGIRA*

Dr Patrick LARGE  
Décembre 2007

## Gratitude et Remerciements

Au **Sensible**, sans Qui rien ne serait ...de la même manière.

A Mesdames et Messieurs les Professeurs :

*Danis Bois*, pour son génie à avoir rendu le Sensible accessible aux humains, pour son courage et sa persévérance d'avoir amené la Somato-psychopédagogie jusqu'où elle en est maintenant.

*Marc Humpich*, pour son intelligence qui nous rend intelligent, nous bonifie, et son esprit clair et logique.

*Jeanne-Marie Rugira*, pour son humanité qui sait si bien faire émerger la notre et sa clarté d'esprit.

*Pierre Paillé*, pour sa rigueur ouvrante, pour m'avoir communiqué sa passion de la Méthodologie et pour son accueil attentionné.

*Marie-Christine Josso*, pour son esprit de synthèse et sa facilité à dire et à se dire.

et à l'Être qui est en vous.

A mes collègues co-chercheurs :

Josée Lachance, pour son dynamisme motivant, et son hospitalité bienveillante.

Jean-Philippe Gauthier, pour m'avoir montré à l'œuvre l'Être accompagnant.

Géraldine Lefloch, pour sa joie de vivre et sa chaleureuse camaraderie.

Doris et Dino Cencig, pour leur amitié qui m'a entraînée dans cette aventure.

Et bien d'autres ... qui l'ont partagée avec moi.

A la Communauté apprenante de Rimouski,

pour m'avoir chaleureusement accueilli et fait vivre le soutien de groupe.

Aux Professeurs et Formateurs de l'équipe Méthode Danis Bois,

pour leur travail continu, pour leurs soins et leur accompagnement pendant ces 18 ans, en particulier Evelyne Valet et Nadine Quéré, pour m'avoir libéré de problèmes de santé invalidants.

A Cathy, pour son soutien, son aide précieuse et son amour.

Et à Moi-même, sans qui ce travail n'aurait pas été fait.

**SOMMAIRE**  
**CORPS SENSIBLE ET TRANSFORMATION**  
**EN SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE**

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>1 PROBLEMATIQUE.....</b>	<b>3</b>
1.1 Parcours professionnel et aspiration personnelle :.....	3
1.2 Pertinences :.....	5
1.2.1 Pertinence personnelle:.....	5
1.2.2 Pertinence sociale : .....	6
1.2.3 Pertinence professionnelle : .....	7
1.2.4 Pertinence scientifique :.....	10
1.3 Originalité de la recherche et spécificité de la pratique de somato-psychopédagogie : .....	11
1.3.1 Originalité de la recherche :.....	11
1.3.2 Spécificité de la pratique de somato-psychopédagogie : .....	12
1.4 Question de recherche : .....	12
1.5 Problème de recherche : .....	14
1.6 Objectifs :.....	15
<b>2 CADRE THEORIQUE ET PRATIQUE .....</b>	<b>16</b>
2.1 Cadre théorique : .....	16
2.1.1 Définitions et premières notions :.....	16
2.1.1.1 Corps :.....	16
2.1.1.2 Mouvement interne : .....	17
2.1.1.3 Sensible : .....	18
2.1.1.4 Transformation : .....	19
2.1.1.5 Somato-psychopédagogie :.....	19
2.1.1.6 Expérience vécue : .....	19
2.1.1.7 Praticiens d'expérience, Pratique approfondie : .....	20
2.1.2 Philosophie de la somato-psychopédagogie : .....	20
2.1.2.1 Concept de la <b>Modifiabilité perceptivo-cognitive</b> et concepts satellites:.....	22
2.1.2.2 Concept de la <b>Connaissance par contraste</b> : .....	41

2.1.2.3	Concept de l'Expérience formatrice et transformatrice : .....	42
<b>2.2</b>	<b>Cadre pratique : .....</b>	<b>46</b>
2.2.1	L'accompagnement manuel : .....	46
2.2.1.1	La fasciathérapie : .....	46
2.2.1.2	L'accordage manuel : .....	47
2.2.2	La gymnastique sensorielle : .....	48
2.2.2.1	Le Mouvement corporel éducatif : .....	49
2.2.2.2	Le Mouvement libre : .....	50
2.2.2.3	Le Mouvement dans la performativité : .....	51
2.2.3	L'accompagnement introspectif : .....	51
2.2.3.1	L'introspection sensorielle : .....	51
2.2.3.2	La méditation : .....	52
2.2.4	L'entretien verbal à médiation corporelle : .....	52
2.2.4.1	L'entretien à deux : .....	52
2.2.4.2	L'entretien en cercles de paroles : .....	54
2.2.5	L'écriture à médiation corporelle : .....	56
2.2.5.1	Les journaux de bord : .....	56
2.2.5.2	Les journaux de pratiques : .....	57
2.2.5.3	Les journaux de recherche : .....	57
2.2.5.4	Les récits de vie : .....	57
<b>3</b>	<b>CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE .....</b>	<b>59</b>
<b>3.1</b>	<b>Posture épistémologique : .....</b>	<b>59</b>
3.1.1	Paradigme compréhensif et interprétatif : .....	59
3.1.2	Méthodologie d'inspiration phénoménologique et heuristique : .....	61
<b>3.2</b>	<b>Devis méthodologique : .....</b>	<b>63</b>
3.2.1	Type de recherche : .....	63
3.2.2	Méthode de collecte des données : .....	64
3.2.2.1	L'entretien de recherche : .....	64
3.2.2.2	Conditions du recueil des données : .....	67
3.2.3	Terrain : .....	68
3.2.3.1	Choix du nombre de participants : .....	68
3.2.3.2	Choix des participants : .....	69
3.2.4	Technique d'archivage : .....	69
3.2.5	Méthode d'analyse des données : .....	69
3.2.5.1	Transcription et Retranscription des données : .....	70
3.2.5.2	Analyse thématique : .....	71
3.2.5.3	Interprétation des résultats : .....	76

<b>4</b>	<b>ANALYSES DES RESULTATS ET DISCUSSION .....</b>	<b>77</b>
<b>4.1</b>	<b>Présentation et Analyse des résultats : .....</b>	<b>77</b>
4.1.1	Relevé de Thèmes : .....	77
4.1.2	Récits de Thèmes et leur analyse: .....	77
4.1.2.1	Participant A : .....	77
4.1.2.2	Participant B : .....	83
4.1.2.3	Participant C : .....	87
4.1.3	Journal de thématisation et Construction des arbres thématiques: .....	93
4.1.3.1	Réflexion méthodologique et auto-transformation: .....	93
4.1.3.2	Regroupements et Réductions sur les thèmes du <i>Corps sensible</i> : .....	95
4.1.3.3	Regroupements et Réductions sur les thèmes de l' <i>Être humain</i> : .....	97
4.1.3.4	Regroupements et Réductions sur les thèmes de la <i>Transformation</i> : .....	97
4.1.3.5	Structure et points clés du <b>Journal de thématisation</b> : .....	98
4.1.3.6	Construction des deux grands arbres thématiques : .....	100
4.1.4	Arbres thématiques et leur analyse: .....	100
4.1.4.1	Analyse de l'Arbre thématique sur le <i>Corps sensible</i> : .....	100
	<b>Arbre thématique sur le Corps sensible</b> .....	103
	<b>Arbre thématique sur la Transformation en lien avec le Corps sensible</b> .....	104
4.1.4.2	Analyse de l'Arbre thématique sur la <i>Transformation en lien avec son corps sensible</i> : ...	106
<b>4.2</b>	<b>Discussion : .....</b>	<b>109</b>
4.2.1	Mise en rapport de l'analyse des résultats avec la philosophie de la somato-psychopédagogie et d'autres auteurs :	109
4.2.1.1	Un éveil paroxystique réversible, progressif et continu : .....	109
4.2.1.2	Une évolution naturelle emmenant un moi renouvelé dans une globalité transcendante et inclusive:	111
4.2.1.3	Un apprentissage par contraste, immanent, additionnel, expérientiel et existentiel : .....	114
4.2.2	Vers une approche processuelle de la transformation en somato-psychopédagogie : .....	117
4.2.2.1	Entrer en rapport de conscience avec soi : .....	117
4.2.2.2	Rencontrer le Sensible : .....	118
4.2.2.3	Naître à soi-même, se laisser aimer et guider : .....	118
4.2.2.4	Vivre intérieurement d'autres possibles : .....	118
4.2.2.5	Apprendre de ces possibles ou de notre réaction à ces possibles : .....	118
4.2.2.6	Capter du sens pour notre vie, ou le sens de la vie : .....	119
4.2.2.7	Exprimer notre moi renouvelé, aimer et continuer de grandir : .....	119
	<b>Spirale processuelle expansive de la Transformation en lien avec le corps sensible</b> .....	121
<b>4.3</b>	<b>Limites et Perspective de cette recherche: .....</b>	<b>122</b>
4.3.1	Synthèse des résultats : .....	122
4.3.2	Critiques et Limites : .....	123

4.3.3	Perspectives : .....	124
-------	----------------------	-----

<b>CONCLUSION .....</b>	<b>125</b>
-------------------------	------------

<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>129</b>
----------------------------	------------

<b>ANNEXES .....</b>	<b>133</b>
----------------------	------------

<b>DOCUMENTS ET EXTRAITS DE METHODOLOGIE</b>	134
Annexe 1. Guide d’entretien sur la Transformation en lien au Corps Sensible	135
Annexe 2. Récapitulation des données socio-démographiques et des conditions de l’entretien	136
Annexe 3. Exemple de Lourdeur de la <i>Transcription originelle</i>	137
Annexe 4. Tableau de comparaison de la <i>Transcription</i> et de la <i>Retranscription</i> d’un même passage de verbatim	138
Annexe 5. Extrait de Retranscription avec Marge à gauche	139
Annexe 6. Extrait de Constitution des Relevés de Thèmes	140
Annexe 7. Extrait de Constitution des Relevés de Thèmes en couleur	141
Annexe 8. Apprentissage à dénommer des thèmes	142
Annexe 9. Extrait de Relevé de Thèmes et Exemple d’Analyse	143
Annexe 10. Relevé de Thèmes des 3 entretiens	144
<b>JOURNAL DE THEMATISATION</b>	152
Annexe 11. Constitution du Journal de thématisation	153
Annexe 12. Premières étapes dans le projet de Constitution d’un arbre thématique sur le Corps Sensible	154
Etape 1 : Importation des thèmes de la rubrique Définitions	154
Annexe 13. Etape 2 : Choix n°1 des Regroupements thématiques	155
Annexe 14. Etape 3 : Choix n°2 des Regroupements thématiques	156
Annexe 15. Etape 4: Sous-division de la Rubrique Définitions	157
Annexe 16. Etape 5 : Combinaison des deux tableaux précédents dans la rubrique <u>Définitions</u>	158
Annexe 17. Regroupement des Rubriques (Questions d’entretien) en Grandes rubriques	159
Annexe 18. Elaboration d’un tableau provisoire pour le Regroupement des Thèmes de la Grande rubrique Effets	159
Annexe 19. Constitution d’un arbre thématique par niveaux de rubriques et de thèmes	160
Annexe 20. Préparation au Regroupement des Thèmes des Rubriques Changement apporté et Rapport au Mouvement interne	161
Annexe 21. Progression du Regroupement des Thèmes de la rubrique <u>Début de relation</u>	162
Annexe 22. Progression du Regroupement des Thèmes de la rubrique <u>Fréquence</u>	163
Annexe 23. Regroupement des Thèmes de la <u>Grande rubrique Temporalité</u>	164
Annexe 24. Préparation au Regroupement des Thèmes de la Rubrique Manière d’être et de se sentir	165

Annexe 25. Regroupement des Thèmes de la rubrique <u>Manière d'être et de se sentir</u>	166
Annexe 26. a Essai de regroupement des Thèmes des rubriques <u>Changement apporté et Rapport au Mouvement interne</u>	167
Annexe 26. b Répartition des Thèmes précédents et Constitution de la rubrique <u>Transfert d'état</u>	168
Annexe 27. Préparation du Regroupement des Thèmes de la Grande rubrique <u>Proximité</u>	169
Annexe 28. Regroupement des Thèmes de la rubrique <u>Critères de contact</u>	171
Annexe 29. Regroupement des Thèmes de la rubrique <u>Causes d'éloignement</u>	172
Annexe 30. Regroupement des Thèmes des rubriques <u>Outils de rapprochement</u> et <u>Moyens de maintenir le contact</u>	173
Annexe 31. Passage d'une Arborisation thématique codifiée à une Arborisation thématique libre	174
Annexe 32. Discussion méthodologique sur la construction d'un arbre thématique sur la Transformation par <i>Arborisation thématique sensorielle semi-libre</i>	175
Annexe 33. Exemple de Rapprochement des Thèmes de l'entretien aux Rubriques générées par le sensible	176
Annexe 34. Création de Grands thèmes, à partir des Thèmes sur la Transformation, dans la rubrique du sensible: <u>Nouveauté</u>	177
Annexe 35. Thèmes de Transformation non classés	179
Annexe 36. Création de Grands thèmes, dans la rubrique du sensible: <u>Présence</u>	180
Annexe 37. Création de Grands thèmes, dans les rubriques du sensible: <u>Grandir et Globalité</u>	181
Annexe 38. Création de Grands thèmes, dans la rubrique du sensible: <u>Extériorisation</u>	182
Annexe 39. Création de Grands thèmes, dans les rubriques du sensible: <u>Attente, Confiance, Persévérance</u>	182
Annexe 40. Création de Grands thèmes, dans les rubriques : <u>Rapprochement, Apprentissage, Profondeur, Saveur, Sens</u>	183
Annexe 41. Définitions des étapes d'un phénomène	184
Annexe 42. Variante de la Spirale processuelle de la Transformation en lien avec le corps sensible	185

## **SCHEMAS ET TABLEAUX DES CONCEPTS DE LA SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE**

<b>PAR LE PR BOIS</b>	186
Annexe 43. Les différents statuts du corps	187
Annexe 44. Spirale processuelle du rapport au sensible	188
Annexe 45. Tableau récapitulatif des catégories de vécus dans la relation au corps sensible	189

# INTRODUCTION

La rencontre avec mon corps sensible est le point de départ de cette aventure en somato-psycho-pédagogie. La rédaction de ce mémoire de Master 2 est née de mon intérêt personnel pour mieux comprendre cette transformation qui est en train d'œuvrer à l'intérieur de moi, et chez les patients que j'accompagne. Une vraie rencontre transforme réellement, et nous amène à notre être essentiel. Au moment où la société s'est déshumanisée, par la recherche du rendement, le retour à l'être nous semble indispensable. Quelques grandes personnalités dans le domaine de la psychologie ou de la spiritualité ont travaillé dans ce sens accompagnant l'humanité vers un retour à l'être, comme en témoigne leurs écrits : *Vers une psychologie de l'être* (Maslow, 1972), *La percée de l'être* (Dürckheim, 1971), *La liberté d'Être* (Marquier, 1998), *Prendre soin de l'être* (Leloup, 1999).

Chercher à *Etre pleinement soi-même* (Crèvecoeur, 2000), à réaliser *L'accomplissement de soi* (Maslow, 2004) ou cette transformation, peut utiliser divers outils comme on retrouve dans la littérature, dont *La pensée comme voie d'éveil* (Amar, 2002) ou « la méditation comme exercice de transformation » (Dürckheim, 1997). Si ces outils sont communs à la somato-psycho-pédagogie, le travail avec le corps sensible lui n'a pas d'équivalent, et est spécifique de cette voie.

Dans l'objectif de mieux comprendre et accompagner cette réelle puissance de transformation qu'amène la rencontre avec le corps sensible, nous nous proposons d'interviewer trois praticiens enseignants de cette méthode, pour déjà avoir une idée générale de ce qu'est la transformation en relation avec le corps sensible.

Afin de mieux situer le lecteur dans ce travail, nous présentons ici la construction de notre mémoire, qui sera faite de quatre parties.

Dans la première partie, nous exposerons la **problématique**. Nous verrons après notre parcours professionnel, les pertinences de ce travail, l'originalité de cette recherche, et nous établirons notre question de recherche, puis nos objectifs de recherche.

La seconde partie présentera le **cadre théorique et pratique**. Dans le cadre théorique, après avoir défini succinctement quelques premières notions, nous exposerons la philosophie de la somato-psycho-pédagogie en suivant le fil conducteur des étapes du concept de la modifiabilité

perceptivo-cognitive établies par Danis Bois, car elles sont la base de la transformation en somato-psychopédagogie. Le cadre pratique décrira les cinq grands outils de la méthode et leur raison d'être, ainsi que leurs propositions individuelles de transformation.

La troisième partie montrera le **cadre épistémologique et méthodologique**. Après avoir présenté notre posture dans un paradigme compréhensif et interprétatif et notre méthodologie d'inspiration phénoménologique et heuristique, nous détaillerons le devis méthodologique sur l'entretien de recherche et l'analyse thématique qui sera utilisée.

La quatrième partie sera composée de **l'analyse des résultats et de la discussion**. Nous avons fait le choix de présenter les résultats sous deux formes : des récits thématiques montrant à la fois l'ensemble des thèmes générés par les entretiens et l'ambiance du témoignage de chaque interviewé, puis sous forme de deux arbres thématiques, un sur le *Corps sensible*, l'autre sur la *Transformation en lien avec le corps sensible*, qui donnent un aspect plus synthétique de l'ensemble des trois entretiens. La méthodologie de constitution de ces arbres thématiques a été détaillée copieusement dans le journal de thématisation, dont une grande partie se situe en annexe. Nous y avons vu un double intérêt : celui de décrire en direct une transformation personnelle en lien avec cette recherche heuristique, et aussi un intérêt didactique pour un futur chercheur qui pourrait s'appuyer sur notre expérience pour explorer l'analyse thématique. L'analyse qui en sera déduite amènera en discussion à constituer une approche processuelle de la transformation en somato-psychopédagogie. Enfin nous aborderons les limites et les perspectives de cette recherche.

# 1 PROBLEMATIQUE

## 1.1 Parcours professionnel et aspiration personnelle :

Le présent travail de recherche est l'aboutissement d'une étape majeure dans une trajectoire professionnelle et personnelle au cœur de laquelle la notion de transformation joue un rôle clef. La présentation de ce parcours, le mien, permettra donc dans un premier temps de mettre en perspective et en contexte le sujet de l'étude.

En témoigne d'abord l'évolution de ma pratique professionnelle : j'ai en effet exercé les professions cumulées de médecin à orientation ostéo-articulaire pendant 25 ans, de fasciathérapeute pendant 15 ans, et de coach pendant 10 ans. En même temps que l'éventail de mes fonctions s'élargissait, l'accent de mon travail s'est ainsi progressivement déplacé : de soignant, je suis devenu enseignant avec l'animation de stages de développement personnel ; du soin du seul corps physique malade ou blessé, j'en suis venu à me préoccuper de l'entretien du corps sain en vue de prévenir la maladie et du déploiement de potentiel. De plus en plus nettement, ces nouvelles perspectives m'ont amené vers un travail psycho-émotionnel depuis une dizaine d'années, pour enfin inclure la dimension spirituelle depuis 7 ans. Parallèlement à ce cheminement professionnel où des quêtes de transformation s'esquissaient sur plusieurs plans, mon parcours est également jalonné de démarches de développement personnel (depuis 39 ans) et spirituel (depuis 35 ans).

C'est en 1988, avec la découverte de la fasciathérapie dans le cadre de son 1<sup>er</sup> congrès national, que ces dynamiques de transformation dans lesquelles je m'étais engagé de façon séparée sur le plan personnel et professionnel ont commencé à se rejoindre et à prendre corps. J'étais alors médecin ostéopathe, et, pour la première fois, derrière un geste de thérapie manuelle, je voyais le thérapeute viser une autre dimension que celle du corps physique pour atteindre l'être. Cela a été un tournant important dans ma vie : je commençais à me sentir ré-uni, à faire converger dans une même direction mes trajectoires professionnelle et personnelle.

De médecin-ostéopathe, je suis alors devenu fasciathérapeute. Une des particularités de la fasciathérapie par rapport à l'ostéopathie est que son apprentissage nécessite un travail personnel à travers la pratique gestuelle. Ceci s'applique d'une part au soignant (ce qui rejoignait parfaitement ma démarche de développement personnel), et, d'autre part, au soigné qui est guidé pour

apprendre à se prendre en charge. Depuis toujours, éduquer mes patients dans ce sens m'apparaissait fondamental : en effet, il me semblait évident qu'il ne suffisait pas que je les soigne, mais qu'il fallait aussi qu'ils participent activement au processus de soin afin de guérir définitivement. Retrouvant des problématiques similaires chez différentes personnes, je constituais des groupes de pratique gestuelle, ce qui était nouveau pour moi et allait poser les prémices de ma pratique de coaching. Ainsi, en plus d'être thérapeute, je devenais aussi animateur de groupe et, par là même, enseignant.

D'emblée, un constat s'imposait : il était frappant de constater combien l'évolution, voire la « transformation » était rapide chez certains, tandis que, chez d'autres, les avancées s'avéraient très lentes, voire inexistantes et que ces personnes s'éternisaient dans leurs problématiques. A donc émergé la question de savoir si une approche encore plus globale de l'individu, c'est-à-dire une approche incluant sa psychologie, pourrait apporter une clef supplémentaire en vue de sa transformation. L'approche manuelle ne me suffisait plus, même si elle touchait l'être, il fallait se pencher sur les blocages psycho-émotionnels. À cette époque, la méthode Danis Bois restait cantonnée au corps et ne proposait pas de travail conscient sur l'esprit, contrairement à la programmation neurolinguistique (PNL) et à diverses méthodes de coaching (analyse transactionnelle, analyse systémique, ennéagramme, ...) que je me mis alors à étudier. Dans le cadre de ces formations, j'ai suivi une psychothérapie pendant quatre ans, individuelle et de groupe en PNL, Gestalt, et technique Rogérienne.

Ma motivation première était alors d'aller chercher la « lésion primaire », chère à la philosophie ostéopathique, ou du moins de s'en rapprocher autant que possible. Cependant, il m'était apparu que cette lésion n'était pas seulement mécanique comme le veulent l'ostéopathie ou l'étiopathie, mais qu'elle pouvait aussi se loger dans le psychisme –soit dans les émotions, soit même dans la pensée de l'individu. Un avantage supplémentaire de la fasciathérapie par rapport à l'ostéopathie me devint évident : la crispation du fascia, ou la densité périostée que je levais pouvant avoir une cause mécanique, émotionnelle ou mentale, ces trois sphères étaient déjà mises en travail manuellement grâce à la fasciathérapie.

Dans cette perspective, j'ai trouvé pertinent de privilégier la pratique du coaching à continuer à me former en psychothérapie. Je considérais et encore plus aujourd'hui que tout individu devrait faire un travail sur ses structures psychologiques profondes, mais que dans bon nombre de cas la psychothérapie n'était pas la seule manière de le faire. Par contre dans certains cas elle me paraissait indispensable. La grande différence que je voyais entre certaines psychothérapies et le coaching est que dans les premières il y a une action sur le passé, en rapport avec les liens parentaux, cherchant le *pourquoi* du mal-aise ou du mal-être; alors que dans le

second l'action se focalise dans le présent, cherchant plutôt le *comment* aller mieux ici et maintenant, et amenant le patient à utiliser ses propres ressources. Cette approche me convenait mieux, et me paraissant plus en accord avec la pratique et la philosophie de la fasciathérapie, tout en étant stimulante et responsabilisante pour le patient. De thérapeute je suis devenu « Educateur » ou « Pédagogue », puisqu'une démarche identique allait avoir lieu dans la méthode Danis Bois comblant son manque et même innovant totalement dans ce domaine, en donnant naissance à la Somato-Psychopédagogie (SPP) dans un cadre de soin et de formation et à la Psychopédagogie perceptive (PPP) dans un cadre de développement des potentialités de l'être humain.

L'évolution et l'approfondissement de ma recherche a donc été constante et parallèle à la transformation de ma pratique : de la répression du symptôme à laquelle se cantonne le médecin, en passant par l'accent mis sur la lésion primaire mécanique chère à l'ostéopathe, puis par la cause émotionnelle ou mentale de la lésion mécanique que cherche la fasciathérapie, englobant ensuite la partie psychique de l'individu avec la PNL, et la somato-psychopédagogie, pour enfin considérer l'être total avec la Psycho-Pédagogie Perceptive. Dans une vision holistique, je cherchais donc à concerner corps, âme et esprit chez mon patient et à être moi-même concerné dans mon corps, mon âme et mon esprit.

## **1.2 Pertinences :**

### **1.2.1 Pertinence personnelle:**

Les raisons qui m'emmènent aujourd'hui, à cette étape de ma vie, à étudier en profondeur le thème de la transformation par le corps sensible sont de plusieurs ordres.

La première est fondamentale, car elle guide ma vie : c'est ma quête de réalisation spirituelle. Présente depuis toujours, celle-ci est désormais devenue essentielle, puis, ces derniers temps, primordiale. Dans cette perspective, étudier la transformation est un moyen privilégié de mieux se transformer, dans quelque domaine que ce soit, voire d'explorer des pistes de transformation qui seraient sinon restées inaperçues, tout en ayant la conviction que cela ne pourra que me faire grandir spirituellement.

Travailler directement en prise avec le corps sensible qui est l'expression corporelle de notre être essentiel est un privilège. S'occuper de l'Être – à savoir de ce qu'il y a de plus spirituel en nous, de notre part la meilleure – est par conséquent une façon inégalable de progresser spirituellement.

La seconde raison qui m'a amené à être sensibilisé au rapport au corps, et en particulier au corps sensible, réside dans un problème de santé qui est survenu dans ma vie à la fin de l'année 2000 : une sciatique parésiante m'a obligé à rester alité plusieurs semaines, avec paralysie des releveurs du pied et du gros orteil. La fasciathérapie m'a littéralement sorti de ce mauvais pas, et la paralysie a disparu. Je croyais être guéri mais, il y a un an, une récurrence douloureuse a duré plusieurs mois, cette fois sans atteinte motrice. A nouveau, la fasciathérapie s'est avérée salvatrice. Dans la perspective de l'étiologie multifactorielle de toute pathologie – qui peut donc être d'origine mécanique, biochimique, psycho-émotionnelle et/ou spirituelle – une question s'est alors imposée : qu'est-ce qui n'avait pas été transformé en moi ?, Qu'est-ce qui, dans ma relation à mon corps ou à mon corps sensible pouvait ne pas être adéquat pour avoir provoqué cette sévère récurrence ?

### **1.2.2 Pertinence sociale :**

Étudier la transformation revêt également une pertinence sociale : cette question est douloureusement actuelle, au cœur de notre monde.

Le Secours Populaire annonce, en Septembre 2007, une alerte à la pauvreté : en France, des millions de personnes, soit 10% de la population, vivent encore sous le seuil de pauvreté avec moins de 682 € par mois. L'organisme précise : « La honte et la peur obligent trop de familles à taire leurs difficultés et à cacher leur situation. La parole doit leur être restituée. ». Dans notre culture où chacun vit isolé, au milieu de grandes villes, où l'on ne connaît même pas son voisin de palier, la peur de l'autre et de l'inconnu prévaut. Le rapport au corps sensible pourrait apporter une humanisation de notre société, puisque les pratiquants de la Somato-psychopédagogie disent gagner en humanité, grâce au changement de leur relation à eux-mêmes, aux autres, et au monde. Un accompagnement individuel et social pourrait dès lors faire partie des solutions pour faire advenir davantage de solidarité et transformer la société.

Dans notre société d'hyperconsommation, de profit égoïste, où l'homme a perdu son âme, il apparaît impératif de transformer la mentalité de l'être humain afin qu'il retrouve qui il est, son « être » et sa fraternité. Face aux exigences forcées de productivité accrue qui ne font qu'augmenter le stress, un retour à soi par la relation au corps sensible permettrait au moins de diminuer les effets délétères de ce stress.

Philosophie Magazine d'Octobre 2007 a pour titre de couverture : « La bombe écologique : changer le rapport de l'homme à la nature ». L'article oppose le philosophe Luc Ferry à l'anthropologue écocentriste Philippe Descola. Le premier soutient qu'il faut protéger la nature en fonction des intérêts humains : « C'est l'humanisme moderne, plaçant l'humain au-dessus de tout, qui ouvre à la sensibilité écologique » ; le second entend dépasser l'opposition entre nature et culture : « Notre défi ? Inventer des formes de cohabitation moins dangereuses entre humains et non-humains. » Mais malgré leurs points de vue divergents, « ils prônent tous les deux une nouvelle relation au monde qui accorde une place centrale à l'intelligence des écosystèmes, à la beauté de la nature et à la souffrance animale. »

Changer le rapport est la clé de la transformation en somato-psycho-pédagogie. Pour résumer la méthode, on peut dire que la fasciathérapie travaille sur le corps tandis que la somato-psycho-pédagogie travaille sur le rapport à soi, à l'autre et au monde. A notre époque de réchauffement planétaire, où les consciences pourtant averties semblent ne pas encore beaucoup bouger, vivre l'expérience, grâce au corps sensible, de l'unité en soi, avec l'autre et avec l'Univers pourrait contribuer à développer un sens des responsabilités et une fraternité suffisantes pour commencer à entrer en action.

### **1.2.3 Pertinence professionnelle :**

Recherche et pratique professionnelle convergent pleinement ici : l'une fait avancer l'autre, l'autre a nourri l'une.

Ma motivation professionnelle actuelle est de devenir un « accompagnateur » complet de transformation. Dans le domaine de la formation des adultes, une méthode incluant les différents aspects de la personne – physique, psycho-émotionnel et spirituel – permet de réaliser une transformation complète, en profondeur, dans la structure même de l'individu, plutôt qu'un changement limité à une attitude ou à un comportement.

Ces dernières années, depuis que la pratique de la somato-psycho-pédagogie s'est établie dans la méthode de façon finalisée et codifiée, beaucoup plus de personnes disent s'être transformées. L'objectif de la fasciathérapie ou de ses patients a longtemps été de soigner le corps. Avec la gestuelle, ils ont gagné en autonomie. Mais l'objectif de la psychopédagogie perceptive est tout autre : il est d'accompagner la personne dans son chemin de croissance, et dans le développement de son être. On a vu que certains patients ayant été traités en fasciathérapie se transformaient spontanément, et d'autres pas. En fait, étudier la transformation devrait permettre

de découvrir et de mieux comprendre ces facteurs qui proviennent sûrement des protocoles de somato-psychopédagogie.

Fin 2006, j'ai cessé mon activité de médecin fasciathérapeute, pour devenir somato-psychopédagogue avec un statut de formateur. L'origine de ma réorientation professionnelle décidée pendant mon alitement, réside en grande partie dans le besoin d'avoir une action aussi holistique que possible avec mes clients. Le fait de venir voir le « médecin » biaisait dès le départ notre contrat de travail avec le patient : d'abord, on s'adressait à sa maladie et non à son potentiel de santé, comme on le ferait en coaching ; ensuite quand quelqu'un amène son corps à réparer comme on emmènerait une voiture au garage, sa motivation et son engagement sont loin d'être les mêmes que lorsque l'on vient consulter pour permettre à son être de croître. Mon nouveau métier étant d'aider mes patients à se transformer, faire de la recherche sur cette transformation par le corps sensible est on ne peut plus cohérent.

Cette recherche doit potentialiser le praticien que je suis : ainsi, mon rayon d'action s'élargit, pour prendre en compte de plus en plus de parties chez mon interlocuteur, comme nous l'avons vu précédemment. La relation avec le client (terme utilisé par Rogers) s'en trouve donc radicalement transformée : le statut de patient s'abolit et on entre dans une dynamique de co-développement dans laquelle le rapport hiérarchique médecin/malade n'existe plus, et où advient une interrelation entre deux êtres en croissance, qui cheminent vers le plein épanouissement de leur être.

La méthode Danis Bois ayant été déterminante dans l'évolution de ma propre pratique professionnelle (faisant d'un médecin tel que moi un fasciathérapeute, un pédagogue du corps, puis un somato-psychopédagogue pour devenir praticien en psychopédagogue perceptive), pourquoi cette expérience transformationnelle n'inspirerait-elle pas aussi certains de mes collègues thérapeutes, ostéopathes ou autres, dans l'adaptation ou la transformation de leur pratique ? Ils pourraient ainsi s'essayer eux aussi aux postures de pédagogue, d'animateur, de formateur, puis d'accompagnant de l'humain en devenir.

Par ailleurs, à l'intérieur même d'une activité professionnelle, les enseignements découlant de l'étude du modèle de transformation pourront vraisemblablement permettre à mes collègues et lecteurs de percevoir de nouvelles facettes de la transformation, de se renouveler dans leur pratique, et ainsi d'évoluer.

On pourrait même envisager que la transformation opère également sur le métier de médecin en France, dans le but de l'humaniser, pour que soient davantage prises en compte les

différentes composantes de la relation humaine, et ce afin de pratiquer une médecine centrée sur le patient. Comme le dit Danis Bois : « Derrière le thérapeute, il y a l'homme, et derrière l'homme il y a l'être. »

Thermalliance, deuxième groupe de stations thermales françaises, rapporte un article du Monde du 25.04.2007 portant sur l'objectif de l'ancien Ministre de la Santé 2007, Philippe Bas, à savoir une médecine centrée sur le patient et non plus sur la maladie dans les affections chroniques. Considérer le point de vue du patient est souvent oublié dans une médecine de spécialité qui l'a découpé en tranches, et où le corps n'existe déjà plus, sans parler de l'individu avec ses émotions et encore moins de son âme. L'article de Thermalliance termine comme suit : « Le soignant voudrait adapter le malade à sa maladie alors que le patient souhaite adapter sa maladie à son projet de vie. » Le changement de niveau de préoccupation est évident, de même que l'intérêt de la somato-psychopédagogie qui ramène l'individu vers lui-même et dans sa globalité. Nous voyons de suite le changement de niveau de préoccupation, et l'intérêt de la SPP et la PPP qui ramènent l'individu vers lui-même, dans sa globalité et son évolution.

Ensuite, à l'instar des Etats-Unis, la médecine pourrait devenir *intégrée*, c'est à dire faire cohabiter des pratiques alternatives et des soins modernes. L'organisation mondiale de la santé définit les médecines alternatives et complémentaires comme « un ensemble de pratiques où les patients sont considérés dans leur globalité, au sein de leur contexte écologique ». De leur point de vue, la bonne santé est définie, comme un état d'équilibre, une relation harmonieuse entre le corps, les émotions et les pensées d'un individu. Comme écrit le Dr André Weil (1999, p78, 80), chef de file de la Médecine Intégrée : « Il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit » « la guérison vient de l'intérieur ». Ces préceptes sont totalement partagés par la somato-psychopédagogie et le premier travail de transformation qu'elle réalise est un accordage somato-psychique.

Le Dr Thierry Janssen (auteur de *La solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Fayard.2006), est un ancien chirurgien urologue devenu psychothérapeute, et aussi un ardent défenseur de la Médecine Intégrée. Il dénonce en 2006 dans une conférence à Bruxelles, le retard des universités belges alors que plus de 80 facultés de médecine, dont Harvard, Stanford, Duke et Columbia, ont inclus des approches alternatives dans leur programme d'enseignement. Où en sommes-nous en France où la médecine est si fermée à toute approche alternative. Pourquoi est-ce une université portugaise qui a ouvert ses portes au Pr Bois. Le Dr Janssen, considère le Toucher comme un outil thérapeutique sous-estimé, et envisage les *médecines du lien* comme médecine d'avenir. Donc à quand, l'enseignement de la Somato-psychopédagogie dans les universités françaises ? La recherche et les publications sur la Somato-

psychopédagogie et sur la transformation de l'être humain en relation à son corps sensible, pourront peut-être contribuer j'espère à son éclosion dans les milieux hospitaliers et universitaires.

#### **1.2.4 Pertinence scientifique :**

Ayant fréquenté divers groupes de psychothérapie, je trouvais que dans la plupart, l'ouverture spirituelle faisait défaut. Ceci est d'ailleurs confirmé par l'abondante littérature sur la psychologie, où on retrouve comparativement peu d'ouvrages qui juxtaposent ces deux aspects de la personne, en intégrant l'aspect spirituel au travail psychothérapeutique.

Quelques précurseurs l'ont fait. Pour en citer quelques-uns. Carl Gustav Jung s'est intéressé à l'âme en créant la théorie de la psychologie analytique, il s'intéressa aussi à la vie de l'âme et à son individuation possible par le dialogue intérieur : « L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes. » dans *Dialectique du Moi et de l'Inconscient*. Abraham Maslow, le père de la Psychologie humaniste, prône une psychologie de l'être (1972). Roberto Assagioli, le fondateur de la Psychosynthèse (1991), écrit *Le développement transpersonnel* (1988), qui ne sera publié que 13 ans après sa mort. Puis plus récemment, venant aussi de ce courant de psychologie transpersonnelle, Ken Wilber (2000), fonde la Psychologie Intégrale.

Travaillant à la fois sur les plans psychologique et spirituel, ces psychothérapies peuvent néanmoins bénéficier des apports du travail sur la matière corporelle que propose la somatopsychopédagogie, ainsi que ce qui semble être sa spécificité, qui est la pratique d'accompagnement en le lien avec le Sensible et par le Sensible, que nous définirons plus tard dans le cadre théorique, comme le rapport que l'on a avec notre Mouvement Interne.

D'une manière équivalente mais opposée, dans les différents cercles spirituels auxquels j'ai participé j'ai constaté assez souvent que le travail psychologique était insuffisant. Disciples ou même enseignants semblaient par moments dotés d'un fort ego, ou du moins de réactions égotiques déplacées. Comme si le travail spirituel effectué sérieux et de belle qualité, laissait une partie de l'individu entachée malgré son rayonnement intense. Une part de lui, dans son humain, n'avait pas forcément été nettoyée dans ses structures psychologiques de base, ses transferts et contre-transferts, ses conditionnements, ses croyances, ses blessures, ses aspects relationnels, ses stratégies, ... Et par moments l'ombre resurgissait compulsivement le faisant dysfonctionner. Un travail des structures psychologiques pourrait être proposée, à partir du lieu du Sensible.

Dans les sciences de l'éducation, le processus de transformation intérieure par l'analyse réflexive est bien connu par certains (Legault et Paré, 1995). Ici les structures psychologiques de l'individu sont bien identifiées. Et la personne aidée sera prise en compte à trois niveaux: au niveau de ses compétences (ses difficultés), au niveau de ses rôles (besoin d'aide ou de croissance), et au niveau de son être (son processus de réalisation de soi) (Rhéault, 1992 ; Paré, 1993 cités par les auteurs précédents). Nous voyons donc qu'ici le plan psycho-émotionnel est concerné, ainsi que le plan spirituel. A noter que nous parlons d'une spiritualité non religieuse ou laïque où l'être est impliqué dans sa totalité mentale, émotionnelle et spirituelle. Le travail proposé par la somato-psycho-pédagogie pourrait ainsi faire avancer la connaissance, en formation d'adultes, en amenant comme précédemment son expertise sur le Sensible, à la fois par le travail spécifique du corps sensible et par le travail d'accompagnement verbal en lien avec le Sensible.

Enfin, dans une pertinence scientifique interne, nous nous inscrivons dans un cadre de recherche d'une équipe au sein du laboratoire du Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive de l'Université Moderne de Lisbonne et nos travaux peuvent contribuer par leur originalité à faire avancer la connaissance dans ce domaine émergent spécifique.

### **1.3 Originalité de la recherche et spécificité de la pratique de somato-psycho-pédagogie :**

#### **1.3.1 Originalité de la recherche :**

Réfléchir avec des praticiens expérimentés en somato-psycho-pédagogie sur le processus de transformation au contact du corps sensible n'a pas encore été fait de cette manière. Néanmoins, Danis Bois (2007) a rédigé une thèse de Doctorat Européen en Didactique et Organisation des Institutions Educatives, dont le titre est : « Le corps sensible et la transformation des représentations ».

Mon approche de recherche se fera bien entendu avec ma sensibilité théorique et expérientielle propre qui n'est pas celle évidemment du fondateur de la méthode. Ainsi mon étude sera moins le reflet de la méthode elle-même que seul le fondateur appréhende, mais l'analyse thématique de trois entretiens, afin de colliger ce que disent des praticiens très expérimentés en somato-psycho-pédagogie.

Les deux recherches bien que portant pratiquement le même titre diffèrent sur différents points, que nous retrouvons dans le tableau suivant :

<b>Différences entre les deux recherches sur le Corps sensible et la Transformation</b>	
<b>Doctorat de Danis Bois</b>	<b>Mestrado de Patrick Large</b>
Analyse par catégories conceptualisantes	Analyse thématique
Objectif d'en faire une nouvelle théorisation	Objectif de relever et d'analyser les témoignages
Transformation cernée aux représentations	Transformation en tous domaines
Population de 28 personnes	Population de 3 personnes
Etudiants	Enseignants de la méthode
Terrain : en éducation, soin et art	Professionnels enseignant la méthode
2 lots : + de 5 ans ou - de 5 ans de pratique	15 à 20 ans d'ancienneté
Postgraduation : plusieurs stages	1 seule entrevue
Journaux de bord et de recherche	Entretien verbal enregistré

Nous appuyant sur les travaux de Danis Bois, nous avons l'intention de poursuivre la recherche dans une orientation qui n'a pas été proposée jusque là : d'interroger le processus de transformation dans des dimensions plus générales auprès d'experts enseignants.

### **1.3.2 Spécificité de la pratique de somato-psychopédagogie :**

La spécificité de la pratique en somato-psychopédagogie procède du fait que tout travail qu'il soit manuel, gestuel, introspectif ou verbal, est réalisé en lien avec le *corps sensible*. Celui-ci est le corps habité du *Mouvement Interne*, comme nous l'explicitons dans le cadre pratique. Ces quatre outils existent dans bien d'autres écoles de thérapie, éducation ou de développement personnel, y compris celles travaillant sur le corps, mais elles n'utilisent pas l'approche corporelle par le *Mouvement Interne*, ni par le *Sensible* qui est pour rester simple le rapport qu'établit la personne avec son *Mouvement Interne*.

## **1.4 Question de recherche :**

La psychothérapie, la PNL ou l'Ennéagramme disent que l'on constitue dans notre prime enfance une structure de base, c'est à dire une typologie de pensée, de comportement et de réaction. Pour ces méthodes, il est possible de comprendre et d'apprendre à bien utiliser notre structure de base, mais on ne peut en aucun cas la changer, il est seulement possible d'assouplir

cette programmation psycho-émotionnelle. L'idée d'être soumis de manière irréfutable à une programmation de base, avec des croyances ou comportements stéréotypés, me dérange. J'y vois une atteinte à notre libre arbitre. C'est là que j'introduirais la différence entre les termes « Changement » et « Transformation ». Le changement s'appliquerait à une partie de l'individu que cela soit une pensée, une attitude, un comportement et la transformation à un changement en profondeur ou de l'individu en entier. Cette transformation existe-t-elle ? Peut-on sortir de notre conditionnement initial ?

De nombreuses questions se posent alors :

- Qu'est-ce que la Transformation de l'individu ? Il est nécessaire de définir cette Transformation et d'envisager la nature de « l'agent transformateur ». Le passage du changement à la Transformation ne serait-il pas aussi le lieu de passage du développement personnel au développement spirituel. Le terme Transformation prendrait alors le sens de « Réalisation Spirituelle », « Libération », « Eveil » ou « Illumination ».

- Mais on a vu devant les différences de capacité de transformation des individus qu'il ne suffisait pas que cet agent transformateur soit disponible, il s'agit de comprendre comment il fonctionne. Pourquoi certaines personnes y répondent et d'autres pas ? Cette force transformationnelle doit-elle être activée et comment ?

- On peut envisager au moins une deuxième possibilité, serait-ce la structure d'accueil de la personne qui répondrait à tel agent transformateur ou à tel autre ? Quelles seraient alors les méthodes à proposer en fonction de différentes structures de personnalités ?

- Le corollaire à ceci est de se poser la question, s'il pourrait exister une méthode universelle complète déclenchant la transformation de tout individu mis en sa présence, et cette méthode toucherait-elle bien les différents aspects de l'individu : physique, émotionnel, mental, spirituel et social ? Ou cette Transformation ne serait « pas de ce Monde », et resterait intérieure ?

- D'autre part est-ce la voie de chacun de se transformer ? Cela appartient-il à l'évolution de l'espèce humaine, à notre accomplissement en tant qu'« Etre » ? Et ce ne serait alors qu'une question de temps de s'y engager, mais tout humain emprunterait un jour cette voie.

- Quelles seraient alors les conditions pour se laisser transformer. Peut-on hâter le chemin, ou faut-il attendre d'être prêt, ce qui pourrait expliquer que pour certains le chemin de transformation est plus long à commencer ? Et quelle est notre part active dans ce processus ?

- Peut-on initier cette Transformation ? Quand et comment ? Peut-on la déclencher pour quelqu'un, ou la transmettre ?

Voilà les nombreuses questions qui sont venues, et cela semble sans fin. Cela m'étourdit et commence à m'éloigner de ma présence à moi-même. Ces questionnements naissent en même

temps de ma pratique et ce sont des questions portées par les accompagnateurs des processus de changement. Le sujet est vaste, il a fallu faire des choix. Il est bon d'avoir ces questions à l'esprit, mais nous voulons cerner ce qu'est la transformation en relation avec le corps sensible et interroger de près l'expérience pour avoir un portrait du territoire de cette transformation. . Pour trouver un dénominateur commun, nous allons commencer par nous interroger sur l'expérience même de transformation comme vécu.

Puisque parmi les nombreuses méthodes que j'ai rencontrées, la somato-psychopédagogie semble dépasser le simple changement et pouvoir aider à se transformer un certain nombre de mes patients, et de mes collègues. Je vais interroger cette expérience chez des personnes expertes, pratiquant la somato-psychopédagogie depuis très longtemps afin de me laisser nourrir de leur témoignage. Et plutôt que de chercher à comprendre comment agit la force transformationnelle, comment peut-on la contacter, et se laisser transformer par elle ; laissons-la dans un premier temps, que constituera ce Mestrado, nous enseigner par elle-même ce que nous avons besoin d'apprendre d'elle.

Ma question de recherche s'énonce ainsi :

**« Quelle est l'expérience de transformation vécue au contact du corps sensible telle que l'expérimentent des personnes ayant une pratique approfondie de la Somato-psychopédagogie ? »**

## **1.5 Problème de recherche :**

La somato-psychopédagogie a comme projet, au-delà de soigner le corps, celle de proposer un enrichissement perceptif et d'éduquer la personne à apprendre de son corps à partir de son expérience en relation avec son corps sensible.

Son ambition principale est d'accompagner la personne en devenir en lui apprenant à réfléchir à partir de son expérience corporelle sensible, à dégager du sens sur sa vie, et à se laisser transformer par son nouveau vécu expérientiel.

La problématique de cette recherche est de découvrir et comprendre ce que vivent et disent des praticiens expérimentés de somato-psychopédagogie dans leur processus de transformation en relation avec leur corps sensible.

## 1.6 Objectifs :

Mon projet central est d'enrichir mes connaissances et de comprendre ce qu'est la transformation en relation avec le corps sensible.

Connaître sa nature et comment elle fonctionne permettra alors de mieux pouvoir me transformer moi-même et d'aider les autres à se transformer ou à mieux se transformer.

Mes objectifs de recherche sont donc les suivants :

- Colliger des expériences de transformation chez des praticiens expérimentés et enseignants en somato-psychopédagogie.
- Mener à bien une analyse qualitative d'entretiens ciblés sur l'expérience de transformation en relation avec le corps sensible.
- Clarifier la nature de la transformation mise en jeu dans la rencontre au corps sensible.
- Mieux comprendre le fonctionnement de la transformation, les processus à l'œuvre et en particulier transformation par le Sensible.
- Approfondir certains concepts de la somato-psychopédagogie en relation avec la transformation par le corps sensible.

Afin de comprendre ce qu'est la transformation par le corps sensible, nous avons déjà besoin de connaître les différents aspects de la transformation : d'abord de définir ce qu'elle est, puis de trouver les points communs ou divergences par rapport aux différentes méthodes de transformation qui existent. Et enfin de présenter l'approche de la somato-psychopédagogie. C'est ce que nous nous proposons de faire de suite dans le cadre théorique et le cadre pratique.

## 2 CADRE THEORIQUE ET PRATIQUE

### 2.1 Cadre théorique :

#### 2.1.1 Définitions et premières notions :

Afin que le lecteur puisse bien comprendre le sens des mots qui sont utilisés dans ce mémoire, nous allons donner quelques définitions. Nous commencerons par les mots clés composant le titre et la question de recherche.

#### *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*

#### *Qu'en disent des praticiens d'expérience ?*

« *Quelle est l'expérience de transformation vécue au contact du corps sensible telle que l'expérimentent des personnes ayant une pratique approfondie de la somato-psychopédagogie ?* »

##### 2.1.1.1 Corps :

La définition du Grand Larousse Illustré (Larousse, 2005) est : « Organisme de l'homme, de l'animal ; partie matérielle de l'être humain (par oppos. A *âme*, à *esprit*). Cela paraît bien simple, mais si l'on se réfère à la philosophie (Lévine, Touboul, 2002), le corps devient un vaste sujet d'étude, partant du corps machine de Descartes, en passant par le corps centre d'action de Bergson, pour arriver au Corps propre. Celui-ci est pour Condillac : « Ce quelque chose qui me répond ». Pour Maine de Biran, le fait primitif lui permet de distinguer, le moi identifié à l'effort de l'effet de l'effort, qui est le corps propre. Pour Husserl, ce n'est plus l'effort qui est primordial, c'est le tact, le toucher général du corps. Sa phénoménologie du corps est celle de la chair en quête du sens de l'être. Pour Merleau-Ponty, c'est un « Nœud de significations vivantes ».

En somato-psychopédagogie, nous parlerons de corps objet, corps sujet et corps sensible (Bois, 2006b) qui sont des étapes de modification de la relation au corps (Annexe 43) amenées par la pratique de la SPP.

#### 2.1.1.1.1 Le Corps objet :

Le corps objet, c'est le corps machine ou l'automate de Descartes, c'est la voiture que certains patients m'amenaient à réparer, quand il dysfonctionnait. C'est le corps biomécanique, dont la fonction est seulement utilitaire, pour performer. La relation au corps est pensée. La personne a un corps. Dans le corps objet elle **sait** que c'est d'elle qu'elle parle, mais n'est pas touchée, elle utilise alors souvent la troisième personne pour parler d'elle, comme on le ferait d'un objet si on caricature.

#### 2.1.1.1.2 Le Corps sujet :

Le corps sujet, c'est le corps ressenti, qui peut être émotionnel ou énergétique pour certains. Sa fonction est d'informer de son état. Le corps n'est plus pensé, mais perçu. Le sujet habite son corps, c'est l'habitation de Heidegger (Bois, 2006b). La personne peut dire « Je sens », en parlant d'elle à la première personne.. Elle devient son corps. Le corps devient le lieu d'expérience de soi. Elle **sent** que c'est d'elle qu'elle parle. Elle se sent concernée et touchée par ce qu'elle dit.

#### 2.1.1.1.3 Le Corps sensible :

Le corps sensible, c'est le corps habité du Mouvement Interne. La personne perçoit son corps qui perçoit. C'est l'*aperception immédiate interne* de Maine de Biran, où le sentiment d'existence est incarné. Il dit : « Je sens que je sens, J'existe parce que je m'aperçois ». La personne a la perception d'elle-même à partir des effets dont elle se sait la cause. Danis Bois (2006, p135) parle d'*éprouvé*, pour désigner le fait de « *s'apercevoir* au sein de l'expérience ». La personne rentre dans le statut du corps sensible quand elle est consciente des effets qui se passent dans le corps.

Le corps sensible, c'est aussi le corps pensant, « l'être corps » comme l'appelle Marc Humpich (2006). C'est le corps intelligent parce que le Mouvement Interne véhicule sa propre intelligence. L'éprouvé corporel véhicule une signification pré-réflexive.

#### 2.1.1.2 Mouvement interne :

C'est une force de régulation organique autonome (Bois, 2006, p18, p34), dont la rythmicité est de deux cycles par minute. C'est une force de propulsion, qui n'appartient pas à notre propre volonté.

Pour Eve Berger (2006, pp 27-29), le Mouvement interne comprend à la fois les mouvements organiques physiologiques, les passages d'un état à un autre, les changements de point de vue, le rythme ostéopathique mais aussi la mouvance de nos différents organes y compris nos os. C'est un mouvement subjectif, invisible de l'extérieur. Il ne se perçoit pas spontanément, mais dans certaines conditions d'attention.

En neurophysiologie, deux sources de la subjectivité du mouvement sont décrites : une source centrale, liée à l'organisation du prémouvement anticipatoire dans le courant de M. Jeannerod, et une source périphérique, liée à la physiologie proprioceptive dans le courant de J.-P. Roll (Bois, 2001b). Roll considère la proprioception comme le 6<sup>ème</sup> sens, c'est le sens du mouvement, permettant de situer notre corps dans l'espace, ses mouvements et ses postures.

D'autre part on pourrait aussi faire un pont entre le mouvement interne et la *force hyperorganique* de Maine de Biran, sachant que celui-ci en faisait une force divine.

#### 2.1.1.3 Sensible :

Le sensible pour Berger (2007), prend deux acceptions en sciences humaines :

- La première est ce qui est perçu par les sens. Ceci concerne :
  - les cinq sens extéroceptifs classiques,
  - mais aussi le sens intéroceptif dont le proto-soi et la conscience noyau qui contribuent avec le suivant au sentiment même de soi (Damasio, 1999),
  - et la proprioception, 6<sup>ème</sup> sens de Roll.
- La seconde est la dimension affective et émotionnelle de la personne.

D'autre part, nous désignerons par Sensible, avec un S majuscule, toute « nature d'expérience perceptive issue spécifiquement des travaux pratiques et théoriques de la somatopsychopédagogie » (Berger, 2007). Pour Danis Bois, ce terme désigne notre rapport au Mouvement interne. Le ressenti de la perception est pour lui, un 7<sup>ème</sup> sens. « Le Sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière à percevoir la perception. » (Bois, 2001a). La perception du Sensible se fait sous forme de tonalités internes perçues dans la profondeur du corps.

#### 2.1.1.4 Transformation :

La définition du Grand Larousse Illustré (Larousse, 2005) est : « l'action de se transformer, le passage d'une forme à une autre », et se transformer c'est : « Changer de forme, d'aspect, de caractères. Changer de nature, passer à un nouvel état. ».

Pour Berger (2006, pp130-131), « La transformation que nous vivons en somato-psycho-pédagogie est ... la transformation des *rappports* que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses, et les êtres ». Entre autres ce n'est pas changer de personnalité, mais changer le regard que l'on pose sur nos traits de caractères. »

#### 2.1.1.5 Somato-psycho-pédagogie :

Nous reprenons la définition d'Eve Berger (2006, p212), « La somato-psycho-pédagogie est une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti. ».

Cette méthode a été créée par le Professeur Danis Bois, pendant les 20 dernières années. La somato-psycho-pédagogie a deux objectifs pour Berger (2006, p11): « aider les personnes en période de difficulté ou de mal-être [ ] accompagner les personnes souhaitant se transformer et approfondir le sens de leur vie ».

Il ne sera pas possible de se contenter de ces explications, nous approfondirons ces trois derniers concepts un peu plus loin dans Philosophie de la somato-psycho-pédagogie.

#### 2.1.1.6 Expérience vécue :

Le Grand Larousse Illustré, donne deux définitions de l'expérience:

- Connaissance acquise par une longue pratique jointe à l'observation.
- Philos. Tout ce qui est appréhendé par les sens et constitue la matière de la connaissance humaine.

En somato-psycho-pédagogie, vivre l'expérience est indispensable, et précède généralement l'acquisition des connaissances théoriques. La fondation de la méthode a été empirique, et sa conceptualisation n'est venue que dans un second temps et est encore en train de se compléter. L'objectif de ce mémoire est d'interroger l'expérience vécue des participants et non un savoir théorique, vide de ressenti. Ce qu'ils ont vécu au contact du Sensible dans leur chair, avec leur ressenti (leurs sensations, leurs états d'âme), leur éprouvé, leurs pensées. Ainsi on questionne leur corps, leur âme et leur esprit.

### 2.1.1.7 Praticiens d'expérience, Pratique approfondie :

Les participants de l'étude seront choisis comme nous verrons dans la Méthodologie (Terrain), de telle sorte qu'ils satisfassent à la première définition de l'expérience. Ils auront « une connaissance acquise par une longue pratique jointe à l'observation », c'est à dire une pratique approfondie de la somato-psychopédagogie, dont ils ont tiré une connaissance expérientielle et théorique. Ce sera aussi des praticiens d'expérience, car ils auront été sur le terrain gagner leurs galons par une pratique assidue et de longue date.

Nous allons voir maintenant les concepts clés de la méthode qui sont importants pour notre recherche.

### **2.1.2 Philosophie de la somato-psychopédagogie :**

Danis Bois en 2001, a établi le concept de la *Modifiabilité perceptivo-cognitive* afin d'expliciter le processus interne de transformation des représentations. Nous allons le développer car il est la clé de la transformation en relation avec le corps sensible. Nous avons fait le choix, à travers le fil conducteur de ses 7 étapes d'introduire des concepts satellites de la transformation (indiqués en caractères gras) qui éclairent la SPP et de tenter de contextualiser avec d'autres propositions des grandes approches psychologiques, spirituelles ou de l'éducation.

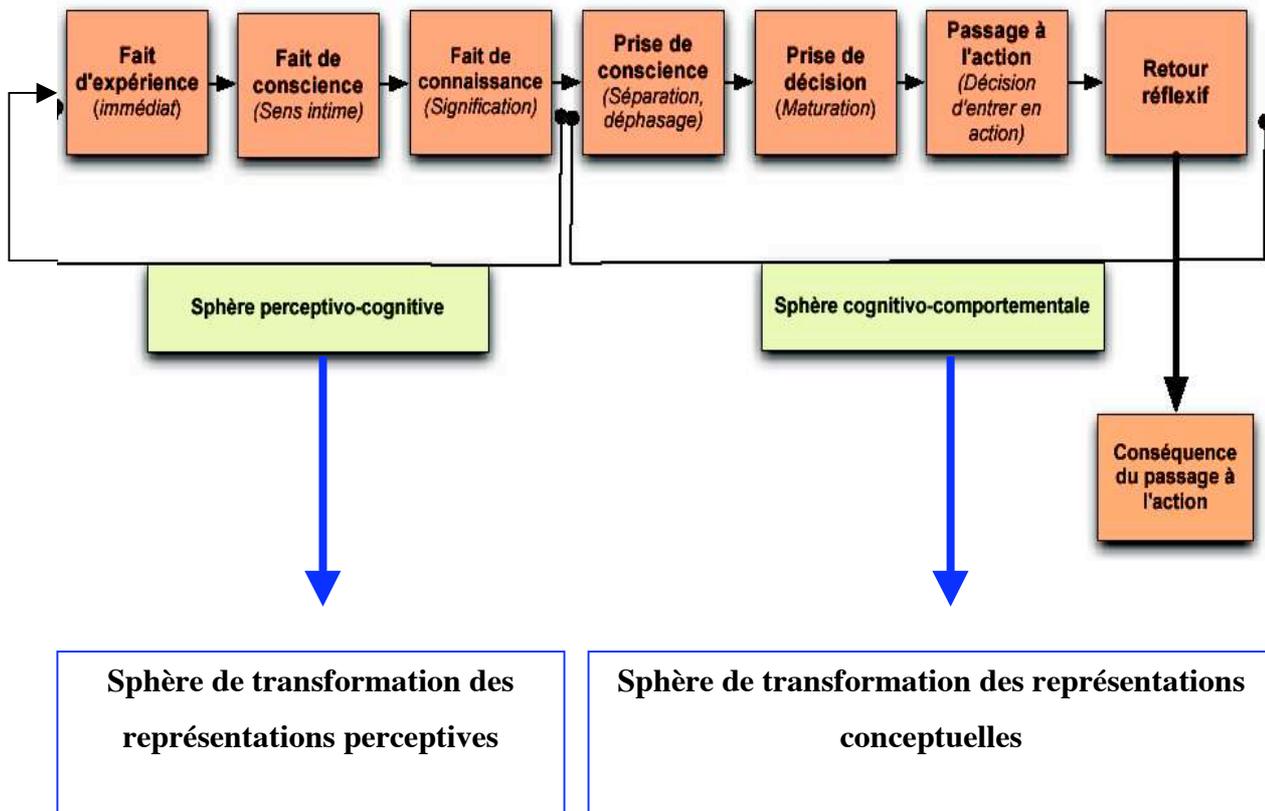
Nous avons néanmoins été vigilant dans l'articulation et le dialogue avec les auteurs pour éviter un amalgame car tout semble identique au premier regard. Nous avons la possibilité de faire autrement, mais nous avons délibérément fait ce choix pour rester fidèle à notre parcours car c'est à leur contact que notre apprentissage a eu lieu et que notre transformation a commencé, maintenant notre choix est bien situé dans la SPP, comme en témoigne notre parcours professionnel

D'autre part ces approches ont un projet commun, chacune à leur manière d'accompagner la transformation et nous avons décidé de faire dialoguer les auteurs externes et internes à la SPP, autour de rendez-vous clés comme la directivité, la temporalité, l'attention, la potentialité, ... Nous avons pesé le pour et le contre à faire cela, connaissant le piège de la « migration de concepts », mais nous avons tenté d'exercer une vigilance maximale à, ce sujet.

# Schéma de la Modifiabilité Perceptivo-Cognitive

**Processus interne de transformation des représentations**  
**Danis Bois, 2001**

## Les 7 niveaux d'accompagnement de la motivation immanente



### 2.1.2.1 Concept de la **Modifiabilité perceptivo-cognitive** et concepts satellites:

La modifiabilité perceptivo-cognitive (Schéma en page précédente) comprend 7 étapes, bien décrites par Eve Berger (2005, 2006). Elles sont regroupées en deux temps : la sphère de transformation des représentations perceptives, et la sphère de transformation des représentations cognitives.

Le premier temps est un temps perceptivo-cognitif, il est composé des trois premières étapes du processus de transformation : le fait d'expérience, le fait de conscience et le fait de connaissance. Il concerne l'enrichissement des perceptions et l'utilisation de la conscience réflexive pour en tirer de la connaissance.

Le second temps de la transformation est le temps cognitivo-comportemental, il est composé de quatre étapes : prise de conscience, prise de décision, passage à l'action, retour réflexif sur les conséquences de l'action. C'est le moment où le sujet va confronter sa nouvelle connaissance à ses comportements et ses stratégies dans la vie quotidienne.

Analysons plus en détail les différentes étapes du schéma de Modifiabilité Perceptivo-Cognitive, au filtre de ce que l'on trouve dans la littérature au sujet de la transformation. Nous allons pouvoir ainsi mettre en évidence les points communs, les oppositions et les spécificités de la somato-psychopédagogie.

#### 2.1.2.1.1 Le fait d'expérience :

- Expérience extra-quotidienne et directivité informative

C'est une mise en **situation extra-quotidienne** manuelle, gestuelle, introspective, d'entretien ou d'écriture permettant de déclencher des perceptions que l'on ne retrouve pas spontanément dans la vie quotidienne. L'inédit de ces perceptions va générer une **motivation immanente** (Bouchet, 2006) à se découvrir plus, et par là, à se transformer.

Cette expérience extra-quotidienne s'oppose et complète la psychothérapie centrée sur la personne de Carl Rogers (1961) qui elle, interroge l'expérience quotidienne.

La deuxième opposition intéressante que l'on retrouve ici est l'emploi de la **directivité informative** en somato-psychopédagogie par rapport à la non-directivité de Carl Rogers. La directivité informative consiste à donner une direction dans le sens d'orientation, et en particulier donner l'**information manquante** au patient. Cette information doit être en adéquation avec le vécu du patient et on ne propose que des informations qui sont disponibles pour lui. A cette

condition il va pouvoir apprendre de la situation, et se laisser transformer par elle. En effet pour que l'expérience extra-quotidienne ait lieu, les deux conditions suivantes sont nécessaires.

D'abord le sujet lui-même, doit accepter de faire l'effort inédit de s'extraire de son quotidien afin de sortir de son cortège d'habitudes, de conditionnements, de ses réactions stéréotypées, pour avoir l'opportunité de changer de point de vue et d'entrevoir celui de son mouvement interne. Ensuite le somato-psychopédagogue doit être actif et créer une situation où le mouvement interne va être disponible au sujet par l'intermédiaire de son Sensible. Il lui donne les informations de manière directive afin de lui faire conscientiser les invariants du Mouvement interne, qu'il ne conscientiserait pas spontanément s'il n'était pas orienté.

La spécificité de la SPP est de travailler avec la présence de ce Mouvement interne, qui est un principe actif de renouvellement de l'individu et de sa transformation. Tant et si bien que Danis Bois va jusqu'à dire qu'il n'y a pas pour lui de transformation tant que la personne n'a pas rencontré son Mouvement interne. Cela est concevable dans le cadre de la méthode, mais dans un sens général il existe d'autres voies de transformation. En somato-psychopédagogie, on peut en effet constater que les sujets décrivant une transformation le font après leur rencontre avec le Mouvement interne. Pour nous la relation au Sensible est établie quand nos élèves sont capables de décrire lors d'une mise en situation extra-quotidienne les phénomènes internes de modulation tonique ou de changements d'états indépendamment de leur volonté.

- Réciprocité actuante

Une similitude au travail de Rogers que l'on peut voir avec la SPP, est l'importance de l'empathie. C'est la qualité de rapport ou de présence que l'on peut installer avec le client. Il s'agit d'être attentif à tout ce qui se dit, se voit, et se ressent avec une qualité d'ouverture, d'accueil, de non-jugement ; ce qui crée un cadre sécurisant afin que le sujet puisse se confier. Différemment la Programmation Neurolinguistique (PNL) utilise à cet effet la *mise en rapport*, qui est l'action de reproduire la respiration, les gestes, et les paroles du patient afin qu'il se sente en sécurité en percevant inconsciemment son thérapeute semblable à lui, le patient rassuré peut alors descendre plus facilement dans la profondeur de son inconscient. Mais ceci n'est pas l'objectif de la SPP, qui s'intéresse plutôt aux imperçus. En prolongation à l'empathie de Rogers, nous utilisons la **réciprocité actuante**. Ses particularités sont de concerner une action spécifiée, dans la sphère de l'immédiateté au sein d'une situation extra-quotidienne, où circulent des informations conscientisées issues du lieu du Sensible, sans prédominance entre le patient et le thérapeute. Il ne suffit plus que le thérapeute soit en empathie avec son client comme le faisait Rogers, mais que le thérapeute soit en empathie avec lui-même et aussi que le patient soit en

auto-empathie et en empathie avec le thérapeute. L'exigence ici est de rester attentif à ce qui se passe à l'extérieur de soi par nos sens extéroceptifs ; à ce que dit le patient, comment il le dit, à sa prosodie, à ses attitudes, ... tout en restant relié à ce qui se passe à l'intérieur de nous.

En Gestalt, certains thérapeutes déclarent pratiquer « une psychothérapie à *médiation* corporelle et émotionnelle » (Ginger 1995, p133) et pratiquent une attitude de *sym-pathie*, que Fritz Perls, son fondateur préconisait par opposition à l'a-pathie psychanalytique et à l'empathie rogérianne (Ginger 1995, p210). En PNL, il existe une empathie, d'émotion à émotion, ou même d'inconscient à inconscient permettant de sentir l'état du patient, de trouver le mot juste ou la bonne métaphore. Il s'agit d'écouter la résonance interne émotionnelle déclenchée en nous par le patient (ses propos, ses attitudes, ses émotions, ses états intérieurs) et qui nous révèle son état intérieur alors qu'il peut même ne pas en être conscient lui-même.

Ce que va apporter de plus la SPP, grâce au Sensible et par le canal de l'éprouvé, est d'écouter la résonance dans le corps de ce que je dis et de ce que l'autre dit, mais dans l'intériorité animée de chacun. J'écoute les effets de tout ce qui est dit sur mon Mouvement interne, et sur celui de mon patient. Et suivant la sensibilité de mon patient, je l'invite progressivement à écouter aussi l'effet de ses propos sur son propre Mouvement interne. Plutôt que les émotions, nous repèrerons les tonalités internes, états d'âme plus subtils, plus fugaces ou les arrière-fonds émotionnels moins en rapport avec l'affectivité et plus proches d'un substratum physiologique intéroceptif comme le décrit R. Damasio (1999).

- Maître intérieur

Ce Mouvement interne spécifique à la méthode transforme déjà la matière du sujet bien avant que celui-ci ne change ses points de vue. Sri Aurobindo parlait aussi d'une transformation de la matière, sans entrer dans le détail que nous connaissons maintenant. Ce mouvement est comme une force autonome, doté d'une propre conscience. Quand le sujet est suffisamment entraîné, ce qu'il perçoit ne se limite plus à la modulation tonique, mais surviennent des pensées émergentes. On peut même dire que commence un enseignement de l'intérieur sous forme de paroles non réflexives jaillissant de la profondeur. Le Mouvement interne peut alors prendre le statut de Maître intérieur si tel est le rapport que la personne établit à son Mouvement. Nous pouvons faire l'analogie avec ce qu'en dit Karlfried Graf Dürckheim (1975, p44) : « Le maître intérieur, est vivante en nous, la conscience primordiale devenue force de transformation ».

Il rajoute :

« Le maître est autre chose qu'un éducateur, un directeur de conscience ou un thérapeute. Il est l'instrument qui, avec une force capable d'affronter le monde, ramène consciemment l'homme à son unité originelle avec l'Etre divin. Celui qui a

reconnu dans le maître la puissance qui, de l'intérieur, l'appelle et le transforme, le retrouve dans toutes les situations capitales de la vie, ..., dans la façon de traiter le corps et dans la recherche de son propre centre.»

Cette définition peut s'appliquer au Mouvement interne, même si dans le travail corporel qu'il propose, il n'est nullement question du Mouvement interne que nous connaissons, mais de s'enraciner dans son centre de gravité corporel. En effet pour lui, « La forme existentielle de l'homme en tant que personne est déterminée par son maintien général, sa respiration et par une organisation innée de tensions, c'est-à-dire un rapport vivant de tension et de détente. » Par contre le rapport vivant de tension et de détente, évoque particulièrement bien la modulation tonique. Il continue : « ...l'Être essentiel est présent chez l'homme non seulement comme une image intérieure mais aussi comme un chemin intérieur inné. L'Être essentiel est la *loi individuelle du devenir* qui ne s'accomplit que dans une forme de transformation» (1975, p122). Cette profondeur dont jaillit la pensée fondatrice, ne serait-elle pas l'Être essentiel dont il parle, et ce Mouvement interne une de ses expressions ou son vecteur ?

Une autre analogie que l'on peut trouver avec l'approche de K. G. Dürckheim, est qu'il réhabilite le corps dans le travail psychothérapeutique, en dépassant l'opposition conceptuelle corps-âme, ou conscience-matière. Pour la SPP cela va même au-delà de la cohabitation corps-esprit ou sensation-pensée, il est un lieu dans le corps où existe un entrelacement des pensées et des sensations. Ce **chiasme**, est même devenu le slogan de la méthode nommée par Jacques Hillion: « Le savoir du corps et le mouvement des idées ». Dans le chapitre *La voix du Maître dans la rencontre du corps*, Dürckheim dit « l'homme ne peut remplir sa mission autrement que par sa manière d'être dans le monde, c'est à dire en son corps, une thérapie de la personne doit, par la force des choses, inclure dans son travail le corps qui en est la condition. » De plus, le corps est aussi pour lui le lieu de la réalisation : « Le corps devient, toujours davantage, un champ d'expérience et de réalisation de soi-même en tant que personne et par là même un facteur central sur la Voie initiatique. » C'est aussi le lieu de la rencontre avec le maître intérieur : « Quelque chose qu'il fasse ou sente, *il* [L'homme] le sent ou le fait « en son corps » ou plus exactement en tant que corps. Quand il s'agit de la voie intérieure, c'est dans le corps aussi qu'il perçoit celui qui le guide, le maître intérieur » (1975, p106).

- Attention

Continuons l'analyse du fait d'expérience. On a vu l'importance de la directivité informative, sans laquelle l'expérience extra-quotidienne ne peut exister, car elle n'est pas offerte spontanément dans la vie de tous les jours. En outre elle n'est pas accessible à la perception

naturaliste. Elle demande une perception particulière, principalement une attention et une intention spécifiques. Le travail sur l'attention existe depuis longtemps, de même que la catégorisation des phénomènes internes comme en témoigne Thich Nhat Hanh, dans son livre *Transformation et guérison* (1990, p100). Il y présente les enseignements originels du Bouddha : le *Sutra des Quatre Etablissements de l'Attention* qui sont l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit et aux objets de l'esprit. Pour corriger nos perceptions erronées, le Bouddha enseignait une *méthode d'investigation discriminante* qui permettait de classer en catégories tout ce qui existe afin d'en saisir la nature interdépendante. Les objets de l'esprit peuvent être ainsi classés en cinq agrégats : forme (tous les phénomènes physiques et physiologiques) ; sensations (sensations agréables, désagréables ou neutres) ; perceptions (conceptualisations et dénominations fondamentales) ; formation mentale (états psychologiques) ; et conscience (fonction consistant à maintenir, connaître, comparer, emmagasiner et se rappeler toutes les « graines » semées dans l'esprit).

Si l'on fait un parallèle avec ces cinq agrégats, on les retrouve tous dans notre pratique, à la fois et en même temps, tout en restant capable de les discriminer les uns des autres : on ressent le phénomène physique ou physiologique (ce que nous nommons la sensation), on peut dire si celle-ci est agréable ou pas, on est capable de la nommer et même d'en tirer une information dans une étape suivante (fait de connaissance), on ressent les effets que cette sensation produit sur nous donnant l'état psychologique, et c'est bien notre conscience qui nous a permis de faire ces distinctions. L'attention est donc de la plus haute importance, et comme énonce le poète américain William Meredith : « Le pire qu'il peut être dit d'un homme c'est qu'il n'a pas été attentif. » L'attention est un des outils internes que la méthode va rééduquer en premier, par exemple en introspection par l'utilisation de **transferts attentionnels** entre les différents sens.

- Immédiateté et pré-réflexif

Mais ce qui est spécifique à la SPP, en plus d'une grande acuité attentionnelle et d'une grande présence à ce qui se passe, c'est que le phénomène prend place dans la sphère de l'**immédiateté**. Celle-ci bien sûr se passe dans le cadre global du présent, mais il ne suffit pas d'être dans le présent pour être dans l'immédiateté.

Le travail thérapeutique dans le présent a été une avancée en psychothérapie amenée par la Gestalt-thérapie de Friedrich Salomon Perls, où contrairement à explorer le passé de la personne, un travail profond se fait dans ce qui émerge entre le patient et le thérapeute grâce au contact intense de deux humains dans l'ici et maintenant. On retrouve ici aussi une certaine forme d'empathie, une « empathie d'égalité », où il n'est plus question d'un thérapeute et d'un patient

en posture complètement asymétrique, mais bien de deux humains en interrelation. Le thérapeute ne doit plus craindre ce qu'il ressent en lui comme en psychothérapie analytique et au contraire l'intégrer dans la séance. Les résonances qui surviennent chez le thérapeute sont partie prenante de la thérapie, car elles peuvent donner des indications sur ce qui est en train de se passer chez le patient pendant la séance. Le thérapeute est impliqué, et en tant réel dans le présent de la séance.

Les voies spirituelles insistent elles aussi à développer la présence au présent, si l'on peut dire, car c'est seulement dans le présent que l'on peut contacter l'être et s'établir en lui, dans « l'ici et maintenant ».

Dans la SPP, tout enseignement provient de la sensation prolongée par la réflexion, or la sensation est éphémère comme on l'a vu, et ne dure qu'un instant. C'est donc dans cet immédiat que le travail commence. De manière identique, pour toute remémoration, au cours d'une thérapie manuelle, où reviennent à la conscience du patient des souvenirs d'un traumatisme, c'est à travers ce qui se passe dans son corps en temps réel, dans son vécu immédiat, que la situation est analysée. Pour Danis Bois, « C'est ici, maintenant et ailleurs ! », et il s'agirait même plutôt de se rendre disponible à un « Ailleurs et autrement ». L'immédiat ne se limite pas au présent, il se situerait aussi dans un "à venir" : « ..l'essence cinétique ... livre simultanément le contenu d'un présent qui se déroule et la prospection d'un "juste à venir" (Bois, 2001, p68).

La particularité de l'immédiateté est qu'elle concerne le **mode pré-réflexif**, et le canal sensoriel du Sensible. Puisque l'immédiat, ce n'est pas le présent signifiant « ces jours-ci », ce n'est pas seulement l'instant que je suis en train de vivre, mais c'est, au-delà de cet instant, ce qui est à venir. C'est pourquoi seul le pré-réflexif peut capter l'immédiateté. Du même ordre, au niveau de la gestuelle, il existe un **pré-mouvement anticipateur** préparant à l'action, qui n'est pas spontanément conscient, mais que l'on peut percevoir avec un entraînement adéquat par l'intermédiaire des protocoles de la méthode. Ce pré-mouvement est le témoin d'une intelligence corporelle dépassant nos capacités de réflexion et de stratégies. Il en est de même du pré-réflexif, où des informations naissent spontanément à la conscience et d'où jaillissent des réponses auxquelles nous n'aurions pas pensé ou imaginé avec notre cerveau réflexif. Il existe un lieu à l'intérieur de nous, puisque cela jaillit bien de l'intérieur, d'une autre intelligence, d'une intelligence psycho-corporelle, témoin d'une grande sagesse intérieure, d'un enseignant, d'un thérapeute, ou d'un Maître intérieur suivant la nature des questions posées. L'immédiateté n'est pas captée par les sens usuels extéroceptifs ou intéroceptifs, mais par un autre sens dénommé le Sensible. Il s'agit bien d'un sens puisque c'est lié au corps, et pas seulement une intuition de nature intellectuelle. C'est une **intuition corporéisée** : intuition parce qu'elle se donne spontanément, et de plus phénoménologiquement, en tant que ce qu'elle est ; et cette intuition est

corporéisée car le Sensible capte des tonalités corporelles, et ce sont celles-ci qui génèrent des pensées émergentes. « Seule la vie peut capter la vie » a dit Bois, et il a écrit « Le Sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière à percevoir la perception » (2001a).

- Potentialité

Autre point important, pour qu'il y ait transformation ou au moins changement il est nécessaire que le patient en ait les capacités. Cette potentialité de changer, paraît être un fait établi dans de nombreuses écoles psychothérapeutiques.

Déjà Jung s'adressait à un inconscient de potentialité, et non plus à l'inconscient de refoulement des souffrances comme le faisait Freud. Sierra (1988, p48), en témoigne dans son livre *Introduction à la lecture de C. G. Jung* : « les archétypes ... communs à tous les hommes ... pleins de forces ... on les définit comme des *potentialités psychiques "formatives"*, expressions de l'énergie et de la vie. »

Un des présupposés de la PNL est : « Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour parvenir à son objectif. »

F. S. Perls, pour fonder la Gestalt-thérapie est parti de la conviction que l'homme pourrait mener une existence plus dense, plus riche, plus complète, et qu'il n'a découvert qu'une infime portion de toute l'énergie et l'enthousiasme qu'il possède en lui. Il s'adressait au potentiel latent de l'homme et non plus à ses faiblesses et à ses manques, afin de favoriser un processus de croissance et de prise de conscience.

En SPP, la modifiabilité repose aussi sur le paradigme de la **potentialité**, où il existe chez tout individu un potentiel qui n'est pas totalement perçu, ni réceptionné, ni exploré. A ce paradigme deux autres s'y ajoutent : celui de l'intelligence évolutive à tout âge ; fondé sur la plasticité neuronale ; et celui de l'**expérience formatrice**, que nous verrons un peu plus loin, disant que nous pouvons apprendre de notre expérience, de celle des autres, et de la vie.. Et c'est à ce niveau de l'apprentissage que les individus diffèrent. Chacun vit des expériences, mais tous ne les exploitent pas de la même manière, ni selon leur potentiel. Afin de rendre l'expérience existentielle, et qu'au-delà de nous former, celle-ci nous transforme dans le sens d'une métamorphose (terme employé par Dürkheim (1966, p67)), la SPP propose le protocole de modifiabilité perceptivo-cognitive, permettant aux patients de se situer dans leurs possibilités d'apprentissage expérientiel, (par exemple en regardant à laquelle des 7 étapes ils buttent) et de

les optimiser en expérience existentielle, qui correspond à la définition donnée de la transformation.

La potentialité est philosophiquement, ce par quoi un être est susceptible d'être autre. Cette notion recouvre deux aspects, qu'Aristote dans *Métaphysique*, nomme puissance passive et puissance active. Lorsque le bois, approché d'un feu, brûle, c'est du fait de la rencontre de ces deux aspects de la puissance, l'une résidant dans ce qui introduit le changement, l'autre dans la chose au sein de laquelle le mouvement est introduit. Le bois brûle parce qu'il a la puissance d'être enflammé (puissance passive), et à condition d'être mis en rapport, en relation, avec ce qui a la puissance d'enflammer (puissance active), comme par exemple le feu. La puissance passive est potentielle en tant qu'elle reçoit son actualisation de l'extérieur, par exemple l'ignorant a la potentialité d'apprendre, il ne détient pas la chose, il dépend de l'extérieur. La puissance active est *fonction* potentielle, c'est la capacité de faire, le savant a la potentialité d'enseigner, il détient déjà la chose, et a juste besoin de la mettre en mouvement. On voit bien ici, que la potentialité est composée de la capacité de faire, mais que celle-ci doit se prolonger dans l'action, sinon elle reste à l'état potentiel. Or la puissance active, c'est aussi la capacité de sentir, de percevoir ou de penser. Et la modifiabilité comporte aussi cette notion de dynamisme, sous la forme d'une mise en action des potentialités des personnes, tant au niveau cognitif qu'au niveau du ressenti.

Mais ne faudrait-il pas distinguer, à côté de la puissance devant recevoir son actualisation de l'extérieur, une puissance capable de s'auto-actualiser ? N'existerait-il pas dans l'individu une force de croissance, appartenant de manière innée à la structure de l'humain ; une graine déjà plantée, qui bien arrosée ne demanderait qu'à grandir ? Deepak Chopra (1994, p12) appelle cela *la loi de pure potentialité* : « La source de toute création est pure conscience... une pure potentialité cherchant l'expression du non-manifesté dans le manifesté. Nous réalisons alors que notre vrai Moi est pure potentialité et nous nous alignons sur ce pouvoir qui manifeste tout dans l'univers. »

C'est ce qui se passe en SPP, c'est une auto-actualisation de la potentialité intrinsèque de l'humain. Dans le cadre d'expérience extra-quotidienne, la personne prend du recul ou plutôt se situe en un autre lieu où sa problématique est mise de côté, comme par un éphémère. Et c'est parce qu'elle y rencontre cette force d'évolution, qui est *la vie* elle-même, sous la forme ou par l'intermédiaire du Mouvement interne, qu'elle va pouvoir se renouveler au contact d'une perception ou d'une information inédite, donnant un point de vue neuf sur sa problématique. Cette vie interne, c'est le vrai Moi, exempt de ses représentations égotiques. Et combien sont surpris nos étudiants de trouver au contact de ce Mouvement interne un profond sentiment d'existence. Au plus profond de la matière, c'est notre véritable identité que nous trouvons. C'est

dans ce « à tout le monde » que l'on se reconnaît le plus comme étant soi. Certains dénomment cette force de vie l'Être, comme le fait Durkheim (1975) : « L'Être essentiel, en tant que manière dont la Vie est présente dans l'homme, est lui-même « vie ». Ceci implique toujours mouvement et transformation selon le rythme éternel du devenir,... ». Ne serait-ce pas aussi ce que la spiritualité appelle le Soi, en opposition au moi égotique. Le lieu rencontré dans la matière par le média du corps sensible, est un lieu d'unité, où tout est Un mais sans perdre son individualité, puisque la présence à soi-même y augmente.

En résumé, le fait d'expérience est une spécificité exclusive de la méthode puisqu'il s'agit de proposer un protocole d'expérience construit pour faire découvrir et ressentir à nos patients le Mouvement interne et ses faits primitifs qui étaient jusqu'alors imperçus. Le travail de transformation dans la méthode ne commencera qu'à la rencontre avec ce Mouvement interne, qui lui agira déjà sur la matière du patient, mais ne se continuera qu'avec la participation active du patient et en particulier selon le rapport que le patient établira avec son propre Mouvement interne, reflet de la vie en lui. Il ne suffit pas d'être soumis à des conditions de changement, il faut conscientiser un ressenti, c'est le *fait de conscience*, puis en tirer du sens, c'est le *fait de connaissance*, pour pouvoir le confronter à sa vie, par la *prise de conscience*.

#### 2.1.2.1.2 Le fait de conscience :

C'est ce que ressent la personne au cours du fait d'expérience proposé. C'est son vécu d'une sensation inédite et qui a donc pour caractéristiques d'être éphémère, unique et imprévisible. Il ne suffit pas de vivre une sensation, il s'agit ici de la reconnaître et d'en prendre acte en la décrivant. Il est important à ce stade de rester le plus descriptif possible sans interpréter, d'autant plus qu'il s'agit comme on l'a vu d'une physiologie corporelle en relation avec un mouvement. Souvent les patients shuntent cette étape qui leur paraît évidente ou qu'ils n'ont pas forcément à la conscience tellement elle est simple. Ils omettent par exemple de dire : « Je sens quelque chose qui va vers le bas ». Ils partent dans l'imaginaire en utilisant des métaphores : « C'est comme une vague ». Le fait de conscience est l'étape perceptive du protocole de modifiabilité. C'est un constat sans interprétation. C'est important de les ramener au fait tel qu'il est, afin d'enrichir leurs perceptions, mais aussi afin de les déconditionner de leur représentations et de les rééduquer à percevoir les choses comme elles se donnent. C'est l'étape phénoménologique du protocole de modifiabilité. Cet enrichissement perceptif est un véritable apprentissage, spécifique à la SPP, puisque notre attention est orientée vers ce Mouvement interne. C'est le deuxième effort que doit faire le patient. « Tout se passe comme si la simple

intention de se percevoir soi-même déclençait tout un processus de mouvement invisible de l'extérieur ... ; un état de "mouvement immobile" (Bois, 2002, p43).

Le fait de conscience est une sensation en relation avec la physiologie corporelle, et cette sensation est rendue consciente. Ce qui est recherché à cette étape est une perception inédite, provenant d'une perception extra-quotidienne, favorisée par la situation extra-quotidienne. Car ce ne sont que les informations provenant de la subjectivité du Sensible qui seront capable d'amener une transformation. En effet, le vrai travail de renouvellement des modes de pensées ne peut se faire qu'à partir de vraies nouveautés. Et les faits de conscience seront puisés dans une expérience relevant du Sensible véhiculé par le Mouvement interne.

Cela ne peut être réalisé que si la chose est captée telle qu'elle est et non à travers une représentation. L'extra-quotidienneté implique donc le mode phénoménologique, et il est bien question d'observer et de vivre les **faits primitifs** du mouvement, sans lesquels celui-ci n'existerait pas. C'est Maine de Biran, qui a introduit le terme *faits primitifs du sens intime* pour désigner « une vérité subjective première et indubitable » (Bégout 1995, p47). Ces faits primitifs sont le plus souvent présents mais inconscients, comme par exemple le mouvement linéaire qui accompagne tout mouvement circulaire, d'où la nécessité de la directivité informative pour orienter la conscience de nos patients sur ces caractéristiques spécifiques afin qu'elles ne restent pas imperçues. « Le mouvement linéaire apparaît comme un élément clé mais hélas méconnu de la gestuelle : ... garant de la globalité corporelle et support de la sensorialité du geste » (Courraud-Bourhis 1999, p70). Le mouvement linéaire est une des expressions du Mouvement interne et le vecteur de la sensation sur laquelle va s'établir le fait de conscience. Ainsi dans un premier temps les patients expérimentent un nouveau rapport aux cinq sens extéroceptifs, puis ils vont enrichir leurs perceptions et surtout enrichir leur rapport à leurs perceptions. La question du rapport est essentielle. Ce n'est pas le Mouvement interne qui transforme, mais c'est le rapport que la personne établit avec son Mouvement interne. De même dans les pratiques proposées, ce n'est pas la pratique qui est primordiale, c'est la manière dont on la réalise. Dans notre expérience extra-quotidienne, c'est le rapport à ce qui se passe qui donne toute sa valeur à cette expérience. Pour Danis Bois (2006d) l'*expérience paroxystique* de Maslow, n'est pas due à la qualité du rapport, contrairement à l'*affect* de Spinoza, qui fait de la faculté de sentir, un moyen d'accéder à la connaissance, et met la faculté du sensible au même niveau que la faculté du vouloir, de la pensée.

Ce rapport nouveau, favorisé par l'auto-empathie, crée déjà de l'**inédit** dans l'expérience. Puis avec un peu d'entraînement les pratiquants aborderont le Sensible, seul sens capable de capter des tonalités corporelles, puis des pensées émergentes se donnant spontanément comme

des intuitions immédiates, mais avec ceci de spécifique qu'elles sont accompagnées du cortège de sensations et de résonances de l'éprouvé. La pensée dans ce lieu n'est aucunement séparée du corps et fait un avec lui. La séparation en différentes étapes est arbitraire car elles s'imbriquent et se passent le plus souvent en même temps. Nommer la sensation est déjà un acte cognitif, ou plus précisément un acte réflexif, mais c'est aussi le début de l'accès à une nouvelle connaissance.

#### 2.1.2.1.3 Le fait de connaissance :

C'est la première étape cognitive du protocole de modifiabilité. Elle découle de l'étape perceptive précédente. Le fait de conscience va devoir se prolonger d'un traitement cognitif pour qu'il soit utile, et ne pas rester au stade de sensation. C'est le troisième effort demandé au patient, il doit penser pour pouvoir se transformer. Mais il s'agit ici plus d'apprendre que de comprendre, et d'apprendre de la nouveauté perceptive. Il ne suffira pas d'avoir de nouvelles perceptions sensorielles, les patients devront apprendre de leurs perceptions sensorielles. Apprendre de ce qu'ils perçoivent, apprendre de ce qui est dit. Ainsi le mouvement est d'abord pour le patient un lieu d'expérience dans la phase d'enrichissement perceptif sensoriel, puis il devient un lieu de connaissance dans la phase d'enrichissement cognitif. Le patient à ce stade est souvent appelé *l'apprenant*, car on n'est plus dans une action thérapeutique en face d'un patient et de surcroît malade, mais dans une action pédagogique avec quelqu'un qui apprend. L'enjeu et les moyens ne sont plus les mêmes. L'apprenant est actif par rapport au patient, et c'est en sollicitant la puissance active de sa potentialité qu'il va déclencher son auto-actualisation. Le Mouvement interne est indispensable au processus de transformation, car il est le principe actif du renouvellement, mais il ne peut à lui seul renouveler la personne, celle-ci doit être d'accord, consciente et active. Ce n'est pas évident pour les patients de passer du fait de conscience au fait de connaissance, et là encore la directivité informative va les guider, en leur fournissant l'élément manquant qui est l'information qu'ils peuvent tirer de leur perception, jusqu'à ce qu'ils sachent le faire eux-mêmes. Progressivement l'expérience extra-quotidienne ne se limite plus à des sensations ou des perceptions, mais s'enrichit de mots, de pensées qui émergent d'un mode de penser créateur inédit.

- Eprouvé et Eprouver

C'est à cette étape que l'on découvre pleinement la seconde acception de l'éprouvé. La première consistait à laisser émerger les tonalités internes, nos états d'âme en relation avec notre ressenti. Le ressenti répond à la question : Qu'est-ce que je sens ? L'éprouvé répond à : Qu'est-ce que ça me fait de sentir cela ? Ces deux questions permettent de trouver le fait de conscience.

Pour atteindre le fait de connaissance, la réflexion doit se mettre en route, c'est un autre effort. Le patient n'est plus seulement spectateur de son expérience mais il en est aussi l'acteur. Ici l'éprouvé devient l'**éprouver**, dans le sens de mettre à l'épreuve notre vécu, c'est « prendre conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, plus approfondie ; en extraire des caractéristiques, des composantes, par exemple pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (Bois 2006, p135). C'est l'éprouvé corporel interne qui rend le ressenti « signifiant » en lui donnant toute sa signification. Une autre particularité de la SPP, est de fusionner ces deux temps de l'expérience, moment où on vit l'expérience et moment où on revient dessus pour la comprendre : « Pour nous, il s'agit de fondre ces deux étapes en une seule, d'être présent *en même temps* à son expérience et à soi dans l'expérience » (Bois 2006, p135). On est à la fois l'acteur et le spectateur de ce qui se passe. On retrouve ceci dans le *focusing* de E. Gendlin (2006, p15): « Si vous portez attention là, qu'est-ce qui se passe dans votre corps en lien avec tout cela ? ». Lamboy (2003, p168), coordinatrice en France pour le focusing, parle de la référence à soi comme d'une *connaissance expérimentée corporellement*. La spécificité encore une fois de la SPP, est de tirer une connaissance de notre expérience corporelle (ressenti, résonance, signification) mais en relation au Sensible.

Pour qu'une expérience soit utile, il faut en tirer du sens. Les perceptions éphémères qui naissent de notre rapport au Mouvement interne, doivent donc déboucher sur des *informations* qui elles ne devront plus être éphémères pour pouvoir en tirer parti. Celles-ci doivent prendre un sens pratique et être applicables dans la vie. La signification qui en découle, provient du rapprochement entre le fait de conscience et une attitude de vie. Cette attitude de vie est impersonnelle, c'est en quelque sorte une leçon de vie. Elle est relative à l'humain en général et non pas à l'individu en particulier, comme si elle concernait les potentialités humaines. C'est par ce caractère universel que l'information nouvelle va enrichir les possibilités de réponse d'un individu à telle problématique. Et ce n'est qu'au stade suivant, de prise de conscience, que le patient va l'appliquer à sa problématique personnelle, dans sa vie à lui.

- Non prédominance entre la conscience perceptive et la conscience réflexive

Il y a une activité simultanée d'une conscience perceptive qui capte des phénomènes internes, et d'une conscience réflexive, qui observe ce qui est en train de se vivre au-dedans du corps et en tire des informations. La **loi de non prédominance** s'applique à ces deux consciences. Elles doivent être synchrones et équilibrées. Puis s'entrelacer, afin que la sensation soit maximale, présente, consciente. Ce chiasme va donner source à un **paroxysme perceptif** qui va permettre une transformation. Ce qui nous fait penser à l'*expérience paroxystique* de Maslow

(2006, p70) : « Les expériences paroxystiques ... sont des moments passagers de plénitude, des moments d'extase qu'il est impossible d'acheter, de garantir ou même, de solliciter. ... On peut néanmoins mettre en place les conditions favorables à l'expérience paroxystique ou, perversement, faire en sorte qu'elle soit moins probable. » S'il y a prédominance : soit le patient est immergé dans son expérience, mais absent quand la part en lui « qui vit l'expérience » prend le dessus, soit il étouffe la sensation et la perd quand la part en lui « qui observe l'expérience » prend l'ascendant. La conscience perceptive est indispensable pour accéder à l'inédit de l'expérience, la conscience réflexive est elle indispensable pour, en temps réel, prendre acte de ce qui est vécu, l'identifier, le nommer, et le mémoriser. Alors il sera possible d'en tirer une signification au cours même de l'expérience ou après l'expérience, mais sur des bases de perceptions qui ont été captées dans l'immédiateté et pas reconstruites à posteriori.

La **capacité à saisir du sens** à partir de perceptions et non plus à raisonner sur les perceptions est une nouvelle forme de pensée, un rapport nouveau à la pensée qui provient de la perception sensible puisée dans le Mouvement interne. Pour Yvan Amar (2002), la pensée est un outil précieux et indispensable pour ne pas se fourvoyer en se laissant entraîner et parasiter par nos émotions et notre imagination. La première démarche indispensable pour lui est notre intimité avec la pensée. Il propose d'observer le monde de la pensée, pas pour l'arrêter comme il est pratiqué dans de nombreuses écoles spirituelles, mais pour voir comment nous pensons puis pour comprendre le mécanisme de fonctionnement de la pensée ordinaire. Il préconise la discipline de la pensée en nous obligeant à une extrême sincérité afin de ne plus travestir la réalité pour se justifier. Nous retrouvons ici un des préceptes de la méthode appelé l'**authenticité**. Nous avons décrit, allant aussi dans ce sens, la recherche du fait primitif, de ce qui est réel, de la chose en tant qu'elle est, libre de toute représentation. De plus la méthode s'est toujours définie comme une démarche vers la Réalité, plus qu'une démarche spirituelle car elle se veut laïque.

- Corps et ego

Pour Amar (2002, p101), le pourquoi de notre pensée se tient dans notre survie : « L'apparition d'une représentation de soi est un acte de survie ; c'est la façon de continuer d'exister au travers d'une représentation de soi, alors qu'on ressent le péril de sa propre disparition, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. » Pour lui la seule existence après la mort est la conscience. Je ne sais pas si c'est vrai, mais sa description précédente est particulièrement applicable et juste pour notre ego et son monde de représentation. L'ego ou le moi, est pour beaucoup l'identification au corps et/ou à ses représentations, à ses croyances. Ses

caractéristiques sont la peur, la souffrance et la limitation. Il n'œuvre en effet que pour sa survie, et il n'œuvre que pour lui, d'où le terme égoïste. La réalisation spirituelle serait le passage de l'ego à l'être, du moi au Soi, de la peur à l'amour, du limité à l'illimité, du descriptible à l'Innommable. Est-ce cela la vraie transformation ? A notre avis, l'ego serait plus l'identification à ce qu'il y a de limité dans le corps, plutôt qu'au corps lui-même. En effet en SPP, nous faisons l'expérience de vivre une partie de l'illimité en passant justement par le corps et par sa perception. Mais nous ne nous arrêtons pas au corps, en ce sens que le Mouvement interne est d'abord perceptible dans l'enceinte du corps, puis avec de l'entraînement à l'extérieur du corps, où il devient une **conscience en mouvement**. Qu'est-ce qui perçoit en nous ? Notre part sensible. Seul le Sensible peut capter le Sensible. Ce Sensible en SPP, nous est accessible par le corps. Existe-il en dehors du corps ? Comment le savoir puisque tout méditant réalise sa pratique dans un corps, même si le corps n'est pas son objet de sa méditation. Ce qui nous intéresse dans la méthode est plus le Sensible rendu accessible par notre Mouvement interne, que le corps lui-même. Celui-ci n'est qu'un moyen d'accès. Une question à ce stade peut être évoquée. L'identification au Mouvement interne, peut-elle être égotique ? Oui bien entendu, si la préoccupation de l'apprenant est trop tournée sur lui-même et pas assez sur les autres. Pour Maslow (1972, p42), *l'attention au moi permet le dépassement du moi* : « C'est justement cette personne chez laquelle la force du moi est grande, qui peut le plus facilement oublier et dépasser son moi, qui peut le plus facilement s'intéresser à un problème, s'oublier elle-même, être le plus spontané dans ses activités ... Plus une personne est engagée dans le développement de soi, plus elle est capable de s'intéresser à des problèmes extérieurs et d'éviter de rester préoccupée d'elle-même pour s'affronter au monde objectif. » Danis Bois lui, dit « Soyez humble, mais pas modeste » et « Soyez moins préoccupés par vous-même ». C'est peut-être là où l'on distingue à nouveau changement et transformation, il ne s'agit pas de changer d'objet égotique, ou que l'ego se réapproprie le nouveau mode de fonctionnement, mais bel et bien de sortir de l'ego, ce qui ne veut pas dire ne pas travailler avec son corps.

- Pensée fondatrice

Amar (2002, p101) voit un deuxième projet à notre pensée : « Elle est une expression de la conscience qui aspire à se reconnaître. Mais la conscience qui aspire à se reconnaître n'a pas besoin des représentations de la pensée pour se reconnaître. Elle a besoin par contre, de l'acte du penser pour structurer la conscience se reconnaissant. » On voit ici que la pensée prend un nouveau statut. Il ne s'agit plus, comme nous l'appelons dans la méthode de la **pensée pensitive**, qui est justement celle que les spiritualités essaient de faire taire. Cette mentalisation dans le sens

négalif du terme, où un discours interne incessant, nous empêche même de penser ! C'est ce que découvre l'apprenti méditant, cette voix intérieure qui appartient à l'ego et qui ne veut pas se taire de peur de ne plus exister. Or tant que ce bavardage est incessant, on ne peut trouver la paix où réside l'être. Le premier outil de l'introspection sensorielle en SPP est redoutable d'efficacité. Il consiste à écouter le silence d'abord externe, puis interne. C'est à la fois une **technique de détournement** et de facilitation. La personne dans l'écoute du silence utilise son cerveau comme récepteur et donc celui-ci diminue ou arrête son activité émettrice. Ainsi la pensée pensitive n'étant plus alimentée en énergie s'étirole. Une des lois de l'énergie disant : « L'énergie va où est posée l'attention », la pensée pensitive se calme d'elle-même n'ayant personne pour faire attention à elle et la nourrir. Le fait aussi d'écouter le silence extérieur nous semble particulièrement judicieux. Un silence absolu n'existant guère dans les conditions usuelles, cela enseigne donc à l'élève à orienter son écoute et à privilégier le silence parmi les bruits environnants. Bien vite il n'entendra même plus les bruits, les sens ayant la capacité physiologique d'occulter ce qui n'a pas d'importance vitale et ce sur quoi on ne pose pas l'attention. Il restera attentionné, et centré sur le silence extérieur qui pourra même prendre au bout d'un moment l'aspect d'une substance quand il sera écouté par la matière vivante du corps et plus seulement par le sens extéroceptif. L'ayant fait pour le silence extérieur cela facilitera l'écoute du silence intérieur, la pensée pensitive ne sera plus écoutée, mais le silence qui est dessous. Pour Deepak Chopra, c'est entre nos pensées que l'on contacte notre âme. Ainsi, nous réalisons l'épochè de la pensée pensitive permettant aux pensées émergentes de surgir, à l'intuition corporéisée, ce que Danis Bois a appelé la **pensée fondatrice**, ou la **Parole** émergente du Sensible. Les pensées émergentes se reconnaissent à leur caractère surprenant, original ou inédit, et on ne les aurait jamais pensé "tout seul" ou dans un état de conscience ordinaire. Beaucoup de voies spirituelles utilisent des mantras pour faire taire ce mental bavard, en se concentrant sur un son ou des paroles ; la SPP utilise l'attention aux sens extéroceptifs, et proprioceptif puis au Mouvement interne par l'intermédiaire du Sensible.

La pensée fondatrice est un mode de penser nouveau. Pour reprendre Amar (2002, p117), c'est la Conscience elle-même qui pense et agit à travers nous, et qui se manifeste par une intuition : « L'intuition, c'est la façon dont la totalité sait, dont la totalité pense, dont la totalité agit. » Réfléchir n'est plus dès lors penser, cela devient refléter comme un miroir une pensée plus grande, celle de la Conscience. Le cerveau pour Chopra serait un récepteur. Il capte des pensées qui ne sont même pas forcément les nôtres. Il en est de même de nos représentations et nos croyances, elles peuvent appartenir à l'inconscient collectif, à notre famille, à notre culture,... En termes SPP, nous traduirions Conscience par Sensible, et totalité par Univers ou Le plus grand

que nous. Ainsi, quand nous lâchons suffisamment prise, nous sommes pensé par le Sensible ou le Sensible pense à travers nous, comme nous sommes bougé par le Sensible dans la gestuelle.

Passer de la pensée pensitive à la pensée fondatrice serait le résultat d'une syntonisation que l'on réalise sur notre cerveau, on passe de la fréquence de l'ego à celle de l'être. Mais l'être n'est pas situé dans le cerveau, la syntonisation concerne les trois domaines vers où peut s'orienter la conscience humaine. Ceux-ci composent l'*index de computation* ou *index de la conscience* en PNL (Crèvecoeur 2000, p37) ou de l'ennéagramme ; ce sont les Processus internes (la pensée), les Etats internes (l'émotion ou la sensation), et les Comportements externes (la parole ou l'action). Pour moi l'être serait la fusion de manière équilibrée, de ces trois composantes humaines, sans prédominance. D'ailleurs le préalable à tout entretien en SPP est l'**accordage**, afin que la personne puisse parler et exprimer son point de vue depuis ce lieu privilégié, où pensées, états d'âme et sensations sont unifiées, la personne ayant retrouvée son unité.

Nous voyons ici à l'œuvre une forme de transformation, il ne s'agit pas de penser les choses différemment, mais de changer carrément de mode de pensée. On ne fait pas du neuf avec du vieux, c'est pourquoi la SPP fonctionne sur l'inédit. Et c'est en développant un mouvement de nos idées, que cela nous permettra de mieux être au monde.

#### 2.1.2.1.4 La prise de conscience :

C'est l'étape cognitive qui va amener les étapes comportementales du protocole de modifiabilité : prise de décision, passage à l'action, et retour réflexif. Ici, le patient va appliquer l'information qu'il a reçue à sa problématique. Pour se faire il compare l'attitude de vie rencontrée dans l'expérience interne avec sa façon d'agir dans la vie quotidienne. Le fait de connaissance était l'information qu'il manquait à la personne pour faire autrement. La prise de conscience concerne la manière dont il fonctionne habituellement. Et donc la prise de conscience est la mesure de l'écart entre ce qu'il faisait et ce que le Sensible véhiculé par son Mouvement interne lui a montré de possible. A cette étape peut alors survenir un **conflit cognitif**, quand l'information reçue dérange les représentations établies. Ce terme a été emprunté à E. Bourgeois par Danis Bois (2006, p151). L'information nouvelle entre en lutte avec le champ représentationnel. C'est une phase importante, car pour Bois, il n'y a pas de transformation sans conflit, ce qui l'a amené à décrire le **constructivisme immanent**, en parallèle au constructivisme de Piaget, mais où les phases d'adaptation (assimilation : de la nouveauté à ce qu'on connaît ; accommodation : de ses représentations à la nouveauté) et d'équilibration se font en lien avec le Sensible, directement à travers la réaction tissulaire. C'est le temps de discussion silencieuse

entre les forces de renouvellement et celles de préservation. C'est aussi parce que le patient est confronté et sorti de son confort, qu'il a une opportunité de renouvellement. Le patient doit savoir à ce moment que l'information nouvelle est là pour enrichir son champ représentationnel, et pas pour enlever des possibilités de réaction ou d'action. Enlever les repères que sont ses représentations déstabiliserait son équilibre psychologique.

Ce qui donne le pouvoir de transformation à la SPP est la force de l'expérience interne et de ce qu'on y apprend. En présence de notre Mouvement interne, nous ne sommes plus seuls, et par la force de l'éprouvé le Sensible devient une réelle puissance transformatrice. On ne peut plus faire comme si ce que l'on a compris du vécu du Mouvement n'existait pas. A cette étape, afin que le patient ne soit pas tenté de reprendre ses conditionnements en réinvestissant sa vie, il faut veiller à le garder au contact de l'expérience qui lui a appris une nouvelle façon de faire, et au besoin le remettre en contact avec son intériorité.

Pour résumer, il est important de bien différencier le fait de connaissance de la prise de conscience. Un des buts de la SPP est de faire découvrir à nos patients-apprenants qu'une pensée inédite (le fait de connaissance) peut naître de la sensation induite par le Mouvement interne. Le fait de connaissance a ceci de spécifique, c'est qu'il jaillit de l'immédiateté pendant l'expérience extra-quotidienne. C'est un nouveau mode de pensée induit par le Mouvement interne. Il est pré-réflexif. C'est une pensée émergente produite par la tonalité corporelle sans passer par la réflexion. Et c'est justement parce que cette manière de penser est nouvelle, qu'elle produit de l'inédit permettant au patient d'avoir un nouveau point de vue sur sa problématique.

Au contraire, la prise de conscience se fera après un temps de latence, soit dans un entretien post-immédiateté, soit en différé. C'est une réflexion déduite de ce qui a jaillit précédemment, et qui permet au fait de connaissance de se déployer dans l'action. Le point de vue original du fait de connaissance permettra la transformation, si l'apprenant maintient sa confiance dans la force interne du Mouvement interne et qu'il prolonge par la réflexion (prise de conscience) cette pensée spontanée afin de pouvoir l'appliquer dans sa vie quotidienne.

Il est à noter que des faits de connaissance peuvent jaillir lors de l'entretien au milieu des prises de conscience. Cela proviendrait d'une sensation stockée pendant l'expérience extra-quotidienne et qui à ce moment n'a pas encore abouti au fait de connaissance. Nous reconnaissons alors le fait de connaissance, même s'il survient en différé à ce qu'il jaillit de l'immédiateté du sensible pendant l'entretien et qu'il est pré-réflexif. Il se donne spontanément et n'est pas produit par la réflexion. Ainsi des faits de connaissance génèrent des prises de conscience, mais des prises de conscience peuvent aussi générer des faits de connaissance.

C'est cette pensée corporéifiée appelée fait de connaissance, qui est la spécificité de la SPP. Elle est source de transformation. Cette transformation peut être spirituelle, si notre relation à notre Mouvement interne est dans ce registre. Si nous considérons le Sensible, qui est notre rapport à ce Mouvement, comme Le plus grand que nous, notre Mouvement interne devient la manière intelligible dont le Maître intérieur communique avec nous. Ce Maître intérieur en SPP prend la forme du Mouvement interne, et communique avec nous d'abord sous forme de sensations, puis sous forme de pensées. Le premier objectif de la SPP, est de faire vivre à nos apprenants le Mouvement interne. Et déjà percevoir cette animation interne est une première transformation : c'est la transformation perceptive. Elle est essentielle car elle permettra aux autres transformations de se réaliser, dont la transformation des points de vue, des structures, des comportements.

Nous détaillerons moins les étapes suivantes, car elles sont moins spécifiques de la démarche de la méthode et existent depuis les philosophes de l'antiquité. Elles sont d'autre part assez courantes dans les démarches de coaching. Une différence importante est cependant à noter, c'est l'accompagnement permanent de notre Mouvement interne, à chaque étape. Depuis notre rencontre avec notre Mouvement interne, nous ne sommes plus seul pour évoluer dans notre vie. Et si voulons faire un partenaire de ce Maître intérieur ou enseignant intérieur, accompagnateur intérieur, force intérieure, ou vie intérieure, si nous préférons l'appeler comme cela, il ne tient qu'à nous de renouer le contact avec lui. Les protocoles d'accordage, que nous verrons dans le cadre pratique sont extraordinaires pour cela. Nous pouvons remercier le génie du Pr Bois, de les avoir inventés pour nous permettre de retrouver cette Grâce, qu'est la présence du Mouvement interne en nous. C'est comme une expérience paroxystique que nous pourrions re-déclencher et même rendre permanente avec beaucoup d'entraînement. C'est peut-être cela la Réalisation spirituelle. Nous veillerons donc toujours, avec nos élèves qu'ils soient en présence de leur intériorité, quelle que soit l'étape de la modifiabilité où nous travaillons.

#### 2.1.2.1.5 La prise de décision :

La découverte d'une stratégie aberrante nous pousse à en changer, mais encore faut-il le vouloir. Ce qui nous en empêche, c'est la peur du changement et les bénéfices secondaires que nous retirons de notre stratégie précédente. Bois (2005, pp156-160) décrit des réactions face au savoir nouveau, qu'il appelle les résistances à l'accommodation au contact de l'immanent. Ce sont : la remise en question d'une compétence, l'inconfort face à une transition, la résistance à l'implication, la peur de la confrontation avec la résistance, le tout ou rien, le contrôle (faire

abstraction de ce qui est gênant, ne pas réfléchir, refuser de voir ce qui existe, être toujours dans l'action, ne jamais oser être), la peur de l'inconnu, la peur de se découvrir.

Souvent cette étape n'est pas distincte de la suivante, or la prise de décision ne nous oblige pas à passer à l'action. L'avantage d'étirer l'espace et le temps entre ces deux moments, est que cela nous permet déjà d'en ressentir les effets et d'en juger le bien-fondé, à condition de prendre sincèrement la décision. Nous verrons plus tard si le passage à l'action est toujours justifié, et pendant ce temps de latence, nos résistances au changement s'amenuisent. Nous nous accoutumons à l'idée du nouvel état, ou de la nouvelle stratégie.

#### 2.1.2.1.6 Le passage à l'action :

C'est l'essai de la nouvelle stratégie vécue dans l'intériorité. Pour Berger (2006, p189), ce n'est pas un changement de personnalité, mais une nouvelle manière d'être qui se rajoute aux précédentes, nous laissant plus de choix de réaction aux événements pour une meilleure adaptation. Toutes les étapes précédentes nous ont préparé à entrer dans l'action. Rester en contact avec notre Mouvement interne par la pratique gestuelle entre autres, permet de passer à l'action en ayant « une lecture de soi pour une action sur soi » et de mieux connaître notre inertie en ayant : « une action et un intérêt vraiment spécifiques pour notre inertie » (Hillion 2006, p115).

#### 2.1.2.1.7 Le retour réflexif :

C'est le bilan de ce que nous a apporté notre nouvelle stratégie : « ce que je me donne à penser après l'expérience : comment je nomme ce que j'ai vécu ? A quoi cela peut me servir ? Que vais-je en faire ? » (Bois 2005b, p125)

Pour Berger (2006, p193), à cette étape il ne faut pas privilégier les résultats par rapport à la motivation immanente : « Ramener l'action et son résultat à leur place au sein du processus global de transformation de soi permet de relativiser ses conséquences pour en tirer le maximum de leçons. On rejoint alors l'objectif réel du processus : enrichir ses modes d'être au monde ; l'action n'est qu'une étape parmi d'autres, qui amène des informations spécifiques que d'autres étapes ne peuvent apporter. » Ce n'est pas le résultat qui compte, c'est ce qu'on apprend en ayant cherché à l'obtenir. Le chemin, est le but en soi.

D'autre part si c'est en accord avec notre motivation immanente, le retour réflexif peut être aussi la boucle de rétrocontrôle de notre nouvelle action. Il s'agit de vérifier, si nous avons réussi à mettre en place notre nouvelle stratégie, ou si elle est efficace. Et nous pouvons reprendre le cycle de modifiabilité à son début, quelle est la nouvelle sensation générée, sa résonance en

nous, notre éprouvé, et notre nouvelle prise de conscience, nouvelle prise de décision, nouveau passage à l'action, nouveau retour réflexif. L'important est encore une fois de rester collé à chaque étape aux indications de notre Mouvement interne.

Nous avons profité de ce premier concept, pour en expliciter quelques autres en cours de route. Deux concepts essentiels à la transformation et qui n'ont pas encore été abordés sont la connaissance par contraste et la formation.

### 2.1.2.2 Concept de la **Connaissance par contraste** :

La connaissance par contraste a été révélée empiriquement par les changements d'état des praticiens en relation avec leur corps sensible. Pour Danis Bois (2007, p345): « tout nouvel état corporel lié au sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur. » Nous découvrons un état ancien quand nous prenons conscience de l'état opposé présent, donc après que le changement se soit produit. Un exemple typique des patients ou étudiants en SPP, qui après avoir été traités plus ou moins longtemps, vivent le Mouvement interne dans leur corps et se disent je sens la vie dans mon corps. Et bien une connaissance qu'ils peuvent en retirer seulement maintenant, c'est qu'avant ils ne sentaient pas cette vie en eux. A l'époque, ils n'avaient pas cette connaissance. C'est par contraste des deux états qu'ils en retirent une connaissance.

Austry (2006c, p6) en donne la définition suivante : « c'est quand on perçoit la nouveauté que l'on perçoit ce qui était avant. » Il discerne différents contrastes qui nous amènent de la connaissance : le contraste entre la nouveauté perçue et l'imperçu d'avant, le contraste entre le quotidien et l'extra-quotidien, dont celui de l'attention mobilisée dans l'intériorisation par rapport à l'état ordinaire ou même à d'autres intériorisations, le contraste du mouvement par rapport à l'intériorité, le contraste des différents touchers (os, tissus musculo-aponévrotiques) et nous rajoutons, des différents tissus bloqués ou non (densités périostées, crispations des tissus mous), le contraste de la catégorisation dans l'analyse de plusieurs journaux de bord, le contraste dans la rupture des représentations habituelles, et le contraste de la recherche qualitative qui réhabilite la subjectivité dans le monde quotidien, alors que la recherche en somato-psychopédagogie explore le monde extra-quotidien.

Bois (2007, p345) montre l'importance de ce concept, premièrement parce que la comparaison des deux états amplifie leur différence : « le sujet fait appel à son état nouveau pour prendre conscience de son état antérieur ; en retour la valeur de l'état nouveau se révèle d'autant plus ». Cette valeur donnée au nouvel état perçu est essentielle car elle sera une force et un moteur supplémentaire du changement. Deuxièmement, parce que cette connaissance offre une

nouvelle manière d'aborder le passé du patient : « Cette découverte par comparaison ouvre sur une nouvelle façon de réaliser un travail sur le passé du patient ... Notre observation met en évidence une autre voie possible, [ ], pour questionner le passé : celle de la mise en contraste du passé par le présent nouveau. » Les protocoles de somato-psychopédagogie n'interrogent pas le passé, mais Bois précise que c'est le passé qui se donne par contraste : « [ Les] étudiants le font néanmoins spontanément, comme s'ils prenaient acte quasi automatiquement de la transformation de leur état antérieur comparativement à ce qu'ils vivent aujourd'hui. Ils n'ont pas d'intention d'aller revisiter le passé, mais le passé remonte dans leur présent et leur révèle ainsi la progression de leur processus de transformation. »

### 2.1.2.3 Concept de l'**Expérience formatrice et formatrice** :

Dans les sciences de l'éducation, beaucoup d'écrits existent sur la formation et l'apprentissage. La formation pour Cencig (2007, p48) c'est : « un long processus qui permet de se créer soi-même, se mettre en forme et en œuvre, se projeter dans un processus de transformation de soi dans une culture et une société données. » Elle s'appuie sur Bernard Honoré pour dire qu'il s'agit d'apprendre à partir de l'expérience, et d'apprendre tout au long de la vie. Pour Honoré, c'est l'entreprise de prendre forme, et de faire une œuvre de formation (1992), ce qui amène à être au monde et être en formation (2003, p100 ; p104).

L'autoformation pour Galvani (2000, p2), résulte de trois partenaires en interaction, il la définit comme l'articulation du couplage interactif personne / environnement et de la prise de conscience réflexive : « Ce triple mouvement de prise de conscience et de prise de pouvoir de la personne sur sa formation semble être la base d'une définition conceptuelle de l'autoformation. L'autoformation apparaît ici comme l'émergence d'une conscience originale dans l'interaction avec l'environnement. L'autoformation se caractérise par l'enchevêtrement de la *réflexivité* et de l'*interaction* entre la personne et l'environnement .»

L'expérience formatrice est à différencier de l'expérience transformatrice ou fondatrice. Marie-Christine Josso (1991) décrit trois modes d'expérience : avoir une expérience à posteriori d'un vécu en travaillant sur ce qui a été observé, perçu, ressenti ; faire à priori une expérience ; et penser une expérience. Elle fait d'autre part la distinction entre l'apprentissage par l'expérience et l'expérience existentielle : « l'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être, tandis que l'apprentissage à partir de l'expérience ou par l'expérience ne concerne que des transformations mineures... il n'y a pas de métamorphose de l'être. » (1991, pp 197-198). La transformation dont nous parlons dans

ce mémoire, est donc appelée par elle *métamorphose de l'être*, c'est une expérience fondatrice, véritablement transformatrice et pas seulement formatrice.

Josso (2007b) fait de l'histoire de vie un projet de connaissance et un projet de formation. Elle utilise les récits de vie pour contribuer à la théorie de la formation du point de vue de l'apprenant et comme méthodologie de recherche-formation : « le travail sur le récit de vie s'offre comme le passage d'une prise de conscience de la formation du sujet à l'émergence d'un sujet de la formation par la médiation d'une réflexion critique sur la façon de penser son itinéraire expérientiel et existentiel » (Josso, 2007b, chap. VI, p7). Elle parle aussi de se former à une sagesse de vie (Josso, 2007, p11), qui pour elle outre la quête de connaissance, comprend aussi la quête de soi et des Nous, la quête de sens et la quête de bonheur. Ce qui correspond parfaitement à la philosophie de la somato-psychopédagogie.

Elle décrit un possible pouvoir transformateur des récits de vie centrés sur la formation : « le récit de vie n'a pas de pouvoir transformateur en soi, mais par contre [ ] la méthodologie de travail sur le récit de vie peut être l'opportunité d'une transformation selon la nature des prises de conscience qui y sont faites et le degré d'ouverture à l'expérience des personnes engagées dans la démarche » (Josso, 2007b, chap. VI, p6).

Gauthier (2007, p94) lui aussi, voit un lien entre ce travail biographique et la transformation : « Le travail biographique présente donc, non seulement un enjeu de connaissance mais aussi un enjeu identitaire, un enjeu de transformation personnelle et professionnelle. » Il fait référence à Jeanne-Marie Rugira (2000, p.59), pour qui un tel travail ouvre une porte qui permet « de créer d'autres manières de se représenter le monde, de se signifier à lui et d'agir en son sein. »

La trans-formation, est décrite par Jean-Philippe Gauthier (2007, p141), dans son mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, comme un lien entre formation et transformation : « Ce chapitre propose un récit qui se veut formatif dans ce sens qu'il me permet d'entrer en relation avec les profondes transformations existentielles, intellectuelles et spirituelles telles que je les ai vécues au cours de mon existence à travers mon parcours de vie et de formation ».

Josso (2007b, chap.VI, p6), dans les Histoires de vie, voit l'origine de la trans-formation dans la double posture, soit d'auteur de sa vie, soit d'acteur socioculturel : « Cette confrontation permanente entre l'auteur potentiel d'une vie (de ma vie) et l'acteur socioculturel que nous entendons, lisons et parlons dans le travail biographique de façon souvent non-consciente ou confuse peut être la prise de conscience majeure offerte par la démarche Histoire de vie. Il

s'opère alors une trans-formation épistémologique et axiologique qui accompagnera désormais la personne dans la gestion de son existence présente et dans sa façon de se mettre en projet ».

La transform-action est un terme employé par Legault et Paré (1995, pp126-137), à propos de l'*analyse réflexive*. La pratique consiste en une action qui portée à la conscience peut conduire à des nouvelles représentations de l'action et à sa transformation. Cette discipline des sciences de l'éducation s'approche assez de notre travail mais sans le lien au Sensible. Cela se passe d'abord dans une communauté réfléchissante, où la pratique du dialogue devient une source de perfectionnement. Puis un travail d'écriture est demandé, précisant les *représent-actions* : représentations qui commencent à se dégager de l'analyse (dimensions de l'action, significations, valeurs, présence d'émotions) ; et amenant la conscience dans leurs manifestations idiosyncratiques : les *transform-actions*. Ce sont les changements qui se produisent après mûre réflexion : « le plus souvent, c'est dans l'action que se fait le changement. Tout se passe comme si l'éducateur se surprenait en train d'agir de façon différente. Souvent l'action va de soi, comme si ce qui était changé, était la théorie pratiquée elle-même. » Legault et Paré (1995, p137). Cela nous rappelle aussi qu'en Mouvement gestuel, la correction du geste pathologique (restreint ou dévié), reflet d'une problématique, corrige automatiquement celle-ci., comme si le corps pouvait devenir le boîtier de commande du psycho-émotionnel.

La formation en somato-psychopédagogie est expérientielle et existentielle (Cencig, 2007, p49). Elle est expérientielle, car elle se fait comme on l'a vu, sur une expérience extra-quotidienne (fait d'expérience), qui est prolongée dans le quotidien (prise de conscience) afin d'être intégrée. C'est une expérience corporelle concrète et immédiate, en rapport avec le sensible. Cette perception est spécifique, c'est la perception *du* Sensible (Bois & Austry, 2007, p3) et non une perception sensible habituelle : « Pour D. Bois, la "perception sensible" s'ouvre à un horizon incarné plus profond, plus intérieur, qu'il définit à travers l'expression "perception *du* sensible" . Tandis que la perception sensible est ouverte au monde, celle du sensible est toute intérieure : une relation de soi à soi dans l'intimité d'une contemplation perceptive. » Bourhis (2007, p38), c'est la perception directe des effets dans le corps sans facteurs extérieurs.

Elle est existentielle parce qu'elle véhicule du sens : « [La perception du sensible] C'est aussi un éprouvé corporel qui véhicule une signification. » Cencig (2007, p53), « C'est l'expérience perceptive, porteuse de sens qui vient nourrir la réflexion. » (Bois cité par (Bourhis, 2007, p40) « Il s'agit non seulement de ressentir des informations internes, mais d'en dégager un sens intelligible dans l'instant présent » (Bourhis 2007, p40). Il s'agit donc d'apprendre à être et d'une formation de soi par soi (Gaston Pineau, cité par Cencig, 2007, p55).

Pour Danis Bois l'apprentissage en SPP, est une nouvelle nature de connaissance immanente : une connaissance inédite, une connaissance par contraste, en direct ou en différé. C'est une connaissance inédite car « Cette connaissance mérite bien le statut de connaissance, au sens où le vécu du sensible apprend vraiment à l'étudiant quelque chose de lui-même, de ses manières d'être, de ses manières de faire. » (Bois 2007, p343). Et on peut se former de son corps, comme le montre Rugira (2007) dont l'intitulé de conférence au dernier Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie de Pohénégamook, est : *Le corps, un chemin de formation et de recherche en histoires de vie : Que puis-je apprendre de la relation à mon corps ?*

En SPP, les modèles d'apprentissage sont :

- le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive,
- celui de la directivité informative, posture pédagogique, spécifique à la méthode : « elle consiste, en s'appuyant sur les programmes d'enrichissements sensoriels, perceptivo-cognitifs et cognitivo-comportementaux, à guider notre patient de manière active, voire même interventionniste parfois, vers l'accueil d'informations nouvelles. » (Cencig, 2007, p53),
- et celui du constructivisme immanent, qui est une négociation entre une information interne nouvelle et la structure d'accueil préalable (Bois 2007, p348).

## **2.2 Cadre pratique :**

En somato-psychopédagogie, il existe plusieurs outils qui servent d'abord à éveiller le Mouvement interne chez notre patient, puis quand celui-ci est éveillé à l'entretenir, et à proposer des situations extra-quotidiennes, sources de transformation. Ce sont les cadres d'expérience auxquels sont exposés et entraînés les participants qui vont être interviewés dans cette recherche.

Dans l'ordre chronologique de leur apparition dans la méthode ce sont :

- l'accompagnement manuel, ou fasciathérapie si nous avons un objectif de soin au lieu d'un objectif d'éducation,
- la gymnastique sensorielle,
- l'introspection sensorielle ou la méditation,
- l'entretien verbal à médiation corporelle
- l'écriture à médiation corporelle.

### **2.2.1 L'accompagnement manuel :**

Le toucher de la somato-psychopédagogie concerne plusieurs dimensions. Il peut être technique, pour donner des soins (Austry 2006, p10) ; relationnel, pour prendre soin ; ou du Sensible, pour faire apparaître.

#### **2.2.1.1 La fasciathérapie :**

Première née de la méthode, celle-ci s'est bien enrichie depuis les débuts où Danis Bois (1984) l'enseignait. De nouveaux protocoles de toucher sont apparus (Bois, Berger, 1990), ainsi que des spécialisations dans le domaine du sport (Courraud, 1999), ou de l'action sur le système vasculaire (Quéré, 2004).

La fasciathérapie consiste à traiter une personne dans une optique de soin physique, ou psychologique. Elle fait suite à un accordage manuel, qui éveille ou stimule le Mouvement interne, et par la même, la vitalité du patient. Le patient est allongé sur une table dans les premières séances. La pression du toucher est ajustée pour déclencher une réaction tonique des tissus sous la main. Celle-ci accompagne le déroulement du voyage tissulaire interne. Au bout d'un voyage, le thérapeute réalise un point d'appui, qui est un arrêt circonstancié, ce qui va stimuler la vitalité interne du patient, et aboutir à un relâchement tonique. Et un autre voyage repart, libérant les tissus crispés, les articulations coincées, la circulation emprisonnée. Un

biorythme sensoriel de 2 par minute peut être perçu (Courraud-Bourhis, 1999, p59), associant des mouvements selon une loi de circularité et de linéarité (Courraud-Bourhis, 2005, p24, p31).

Danis Bois dans sa thèse (2007, p104), décrit les différents mouvements internes perçus :

- mouvements toniques,
- mouvements cognitifs (orientation et effort d'attention),
- mouvements représentationnels,
- mouvements méta-affectifs (tonalités de l'ambiance interne, arrière-fond émotionnel de Damasio).

#### 2.2.1.2 L'accordage manuel :

Il consiste à toucher une personne, selon un protocole déterminé, pour restaurer sa relation à lui-même et à son Mouvement interne, restaurer son unité et sa globalité (Berger, 2006, p49, p53), accorder son corps et son esprit. C'est-à-dire le centrer en réunifiant en un même lieu, sans prédominance, ses sensations, émotions et pensées. Ses buts pour Bois (2006, p103) sont « d'installer un profond sentiment d'unification ... entre toutes les parties de son corps, ... et surtout, entre toutes les parties de son être : son intention et son action, son attention et son intention, sa perception et son geste, sa pensée et son vécu ». Cet accordage manuel permet au patient de passer de son corps objet, à son corps sujet (premier processus de transformation), puis à son corps sensible. Ce peut donc être le premier temps, d'un traitement, d'un entretien verbal ou d'une séance d'écriture.

Les **critères d'accordage tissulaires** (2006b), nous sont donnés par :

- L'apparition d'un *psychotonus*, signifiant que la personne est concernée, elle est dans son corps sujet, présente et impliquée. Ce tonus psychique est sa présence psychique à ce qui se passe dans son corps. Il est constitué des éléments cognitifs, représentationnels et méta-affectifs vus précédemment. L'accordage est plus profond quand le corps sensible apparaît, c'est-à-dire la conscience des effets produits par l'attention sur le Mouvement interne.
- L'évolution de la modulation tonique sous la main :
  - les points d'appui sont de plus en plus courts, inférieurs à 3 secondes.
  - le mouvement interne devient de plus en plus évident,
  - il concerne de plus en plus de couches anatomiques,
  - il apparaît une chaleur, la couleur bleu-violette, des tonalités ...
  - l'apparition de dissociations dans le Mouvement interne, soit deux mouvements linéaires de même direction et de sens opposé.

Nous pouvons rajouter, comme **critère d'accordage entre le patient et son corps** :

Une respiration ample spontanée du patient à l'effondrement tonique.

Les intérêts du toucher sont pour (Austry 2006, p2), une confrontation avec le monde, un apprivoisement avec le monde et un sens de la relation à autrui. Il cite Husserl (2006, p7): « Le corps propre ne peut se constituer en tant que tel originairement que dans le toucher et tout ce qui trouve sa localisation avec les sensations de toucher. »

Le toucher transforme la relation à notre corps, on se tourne vers l'intérieur et il y a aussi une transformation perceptive, on y découvre une vie intérieure. La personne se transforme en passant ainsi de son corps objet, à son corps sujet, puis à son corps sensible.

### **2.2.2 La gymnastique sensorielle :**

Les caractéristiques de cette gymnastique sont une gestuelle extrêmement lente et harmonieuse de la globalité du corps respectant les indications internes de notre Mouvement interne. Elle permet au patient d'entretenir celui-ci, une fois qu'il a été éveillé par l'accordage manuel, ainsi que de gérer ses stress. Le pratiquant plus expérimenté pourra exprimer gestuellement la qualité de ce qu'il a rencontré pendant son introspection.

Cette gestuelle développe la conscience de notre intériorité et de nos fonctionnements tout en les corrigeant dans leur composante gestuelle. Elle nous permet de découvrir nos zones d'inconscience, appelés « angles morts » (Berger, 1999) : la lenteur, le déroulement du trajet, la globalité, les mouvements linéaires, les séquences, les orientations, les amplitudes, la symétrie sensorielle, les différentes vitesses segmentaires, les mouvements dissociés, l'évolutivité du mouvement, la résonance du mouvement.

Elle permet d'investir la dimension de présence à soi au sein de son action : « le projet psychopédagogique consiste à passer d'une gestuelle en tant que déplacement de mobiles anatomiques dans l'espace à une véritable mise en action de soi ... bouger pour se ressentir, bouger pour s'apercevoir, bouger pour apprendre de son mouvement » Danis Bois (2005b, p109). C'est une transformation du moteur de notre action, passant d'un acte volontaire mentalisé à un acte qui jaillit de l'être.

L'accompagnement gestuel permettra aussi de réaliser un accordage, et de redonner au geste une fonction perceptive et expressive. Des **critères d'accordage gestuels** se rajoutent aux précédents :

- la présence d'une globalité : tous ses segments de membres sont mobiles,

- la sensation pour le patient d'un mouvement subjectif interne plus ample que le déplacement objectif du segment de membre.

#### 2.2.2.1 Le Mouvement corporel éducatif :

Il est toujours composé de mouvements linéaires, garant de notre lien à l'universel. Il a pour fonction de structurer le corps et l'esprit. D'autre part c'est lui qui est le support corporel de la sensation. Ce mouvement linéaire existe spontanément dans le corps comme le montre Sercu (2001, pp128-132) sur des radiographies lombaires. S'il est bloqué il peut déclencher une pathologie. Il est habituellement inconscient, et devient conscient par la pratique proposée. Il accompagne un mouvement circulaire de sens opposé, c'est la coordination fondamentale de base (Courraud-Bourhis, 2005, p33).

Le mouvement corporel éducatif existe sous une forme simple (Les axes de base) et de chorégraphies plus élaborées (Les enchaînements codifiés).

##### 2.2.2.1.1 Les axes de base :

Ce sont des mouvements linéaires dans les axes haut-bas, avant-arrière, gauche-droite, qui peuvent être faits assis pour commencer dans des axes purs, puis debout. Chacun de ces axes, s'il est bloqué correspond à un profil psychologique. Rétablir leur liberté physiquement agira sur le psychisme de l'individu.

Dans leur forme combinée et évoluée ils donneront le biorythme sensoriel, qui est un mouvement physiologique du corps d'enroulement et déroulement de nos fascias au rythme de 2 fois par minutes, assurant sa bonne santé (Courraud-Bourhis, 2005, p38, p40). Ce biorythme sensoriel se prolongera dans une biomécanique sensorielle, qui est une organisation du mouvement interne adaptative à la gestuelle majeure et respectant les intentions et la cohérence de la gestuelle.

Travailler les axes de base prend part au processus de transformation du patient en rééquilibrant ses structures psychiques, dont le reflet est en correspondance et lisible dans la distorsion du geste. Par exemple les axes de base latéraux vont développer la solidité du patient et lui permettre d'apprendre à réfléchir avant de prendre une décision, en testant différentes positions, ou points de vue. Les axes arrière-avant correspondent à la capacité de prendre du recul et de s'engager dans une action ; les axes haut-bas, à la capacité d'aller dans l'idéation, vers la spiritualité et à s'incarner, être bien les pieds sur terre.

### 2.2.2.1.2 Le Codifié :

Il existe quatre enchaînements codifiés qui vont avoir l'avantage de faire explorer des mouvements qui ne le seraient pas systématiquement (Noël, 2000). Ce sont en quelque sorte des gammes d'entraînement progressifs, travaillant par exemple la coordination articulaire (1<sup>er</sup> degré), la coordination temporelle (2<sup>ème</sup> degré), le biorythme sensoriel (3<sup>ème</sup> degré), les équilibres (4<sup>ème</sup> degré).

Le codifié va pouvoir transformer la personne en lui permettant d'accéder en conscience à la proprioceptivité qui normalement n'est pas consciente, en étendant ses possibles gestuels, et en lui enseignant à garder sa globalité et son unité corporelle devant différentes propositions la sollicitant. Cela va aussi la confronter à s'adapter à une contrainte de codification et être capable de trouver sa liberté et sa singularité à l'intérieur de cela.

### 2.2.2.2 Le Mouvement libre :

Historiquement, dans la genèse de la méthode, le *Mouvement fondamental* a été la première exploration gestuelle dont l'objectif était d'écouter « le vouloir spontané du corps » et de l'exprimer à l'extérieur : « *rendre mobile ce qui est immobile* » (Bois, Berger, 1995, p55, p58). La gestuelle utilisait des mouvements circulaires dont l'orientation n'est pas décidée, et se découvre au fur et à mesure du déroulement du geste. Cela demandait une grande proximité à son intériorité. Il n'est plus utilisé sous cette forme seulement circulaire.

Le Mouvement libre, est utilisé maintenant après entraînement au Mouvement corporel éducatif, dès que la personne sent les vouloirs spontanés du corps, et quand elle a acquis la coordination articulaire fondamentale, c'est-à-dire la symétrie des mouvements circulaires et linéaires, sans prédominance. Tout mouvement a 4 items : une lenteur, une orientation, une amplitude, une cadence. La justesse du geste nous est donnée par les effets du mouvement qui sont une chaleur interne, une couleur bleu-violet, une saveur qui est une sensation de douceur interne, ou d'amour. On se sent aimé du dedans, c'est l'expérience paroxystique du Sensible.

N'ayant pas une chorégraphie déterminée, le mouvement libre développe notre rapport à l'imprévisible qui se donne comme une orientation spontanée de notre Mouvement interne. Il y a deux enjeux : celui de capter le vouloir spontané du corps (travail de la perception des impulsions) et celui de le restituer dans la gestuelle (travail des résistances liées à nos habitudes). Le point fort de ce cadre d'expérience en ce qui concerne la transformation, est de s'entraîner à mieux gérer le présent, de s'accoutumer à l'imprévisible et de devenir plus adaptable.

### 2.2.2.3 Le Mouvement dans la performativité :

Ayant développé la faculté d'exprimer gestuellement le vouloir spontané du corps, nous pouvons alors l'appliquer à de nombreux domaines où le rapport au corps et au mouvement sont centraux, par exemple : les sports, le yoga, les arts martiaux, les arts graphiques, la musique, la danse. Cela peut se faire aussi dans le théâtre avec des enjeux de performativité, comme l'a montré dans sa Thèse Maria Leão (2003).

L'axe privilégié du processus de transformation, passe ici par l'accompagnement de la personne à intégrer dans son hobby ou sa profession les savoirs faire et savoirs être qu'elle a développés au contact des cadres d'expérience précédents, et cela peut même aller jusqu'à rester en lien avec son Sensible, quoiqu'elle fasse.

## **2.2.3 L'accompagnement introspectif :**

### 2.2.3.1 L'introspection sensorielle :

Un accompagnant guide pendant 20 minutes une personne ou un groupe de personnes à écouter dans leur intériorité leur Mouvement interne : les états physiologiques internes, les états mentaux, et les états émotionnels internes. C'est le temps « mobile à l'intérieur, immobile à l'extérieur » (Bois 1995, p53).

Il existe un protocole défini (Bois, 2005), qui propose d'observer successivement :

- le sens auditif : silence extérieur, puis le silence intérieur,
- le sens visuel : la luminosité, la coloration externe puis interne, ses variations, sa mouvance,
- le Mouvement interne : les intensités de mouvements toniques dans le corps,
- le sens intime : tonalités (états d'âme), sentiment organique, sentiment de soi,
- les pensées : réflexives ou générées spontanément (la Parole du Sensible), l'axe imaginaire.

C'est l'occasion de se rencontrer autrement (Berger 2006, p86) et de rentrer en contact avec le Sensible : « Je perçois mon corps qui perçoit » (Bois 2005b, p 110).

Notre inspection nous livrera des faits de conscience (nos sensations), dont on tirera des faits de connaissance (des informations) et des prises de conscience ... réalisant une spirale de transformation.

### 2.2.3.2 La méditation :

L'étape précédente, nous a préparé progressivement au silence, véritable phobie chez certains. Et la méditation consiste à rester 20 minutes en silence où le dialogue se fait entre nous et notre Mouvement interne dans l'espace du Sensible.

Leurs intérêts sont multiples (Bois 2005) ce sont :

- mobiliser les ressources attentionnelles,
- muscler la permanence de l'attention,
- attirer l'attention sur les invariants,
- apprendre à catégoriser les champs perceptifs,
- aider la nouveauté à sortir de l'ancien,
- suspendre la pensée pensitive,
- permettre à la pensée fondatrice d'émerger (la Parole),
- évaluer les progrès,
- commencer un entretien.

On voit ici, que c'est un véritable entraînement à découvrir les invariants ou faits primitifs, qui constitueront les faits de conscience, à les classer, à percevoir la nouveauté de notre rapport à eux, car aucune introspection ne se ressemble. Une des premières lois du Sensible est la nouveauté. Cet inédit ou première fois est le cœur même de la transformation. « On ne fait pas du neuf avec du vieux » répète Danis Bois. Et nos points de vue se renouvelleront d'autant plus que nous laisserons taire notre pensée habituelle et laisserons émerger celle du silence, la Parole du Sensible. La première transformation ici est de se tourner vers soi et développer le rapport à soi ; la seconde, c'est de rencontrer le silence, un silence habité. Puis, c'est la transformation du rapport à notre pensée et du lieu source de notre pensée, celle-ci passe d'une pensée pensitive, mentalisée à la pensée fondatrice, Parole émergente du Sensible.

## **2.2.4 L'entretien verbal à médiation corporelle :**

### 2.2.4.1 L'entretien à deux :

#### 2.2.4.1.1 Les spécificités de l'entretien en somato-psychopédagogie :

▪ La première spécificité, est qu'il se fait toujours suite à un accordage, soit manuel, soit gestuel, soit introspectif. Cela, afin que le patient parle du lieu de son Sensible, et que son point de vue puisse être renouvelé.

Les **critères d'accordage verbaux** sont une posture de parole à la 1<sup>ère</sup> personne « Un patient qui parle de lui à la première personne habite son propos, son corps et son geste. Son intonation est juste, sa prosodie est juste. Il accepte sa part de responsabilité. Il saisit un sens nouveau dans ce qu'il dit. Il est concerné par ce qu'il dit, intéressé par ce qu'il dit et surpris par ce qu'il dit. Et surtout, il parle de son présent. » (Danis Bois 2003, littérature grise)

#### **Critères d'expression à la 1ère personne :**

- ◇ La personne est impliquée dans ce qu'elle dit. Elle peut être très bien impliquée et ne pas tirer de sens de la situation. Etre impliqué ne veut pas seulement dire être touché.
- ◇ Prosodie riche
- ◇ Implication dans le présent
- ◇ Utilise le « je »
- ◇ Authenticité
- ◇ Richesse des informations corporelles
- ◇ Elle est capable de restituer les énoncés présents dans son expérience immédiate
- ◇ Elle semble tirer du sens et comprendre ce qu'elle est en train de dire
- ◇ Elle réfléchit à partir de son vécu et non à partir de ses croyances
- ◇ Elle parle d'elle dans l'instant
- ◇ Correspondance entre le geste et la parole
- ◇ Réciprocité actuante

#### **Critères d'expression à la 3ème personne :**

- ◇ Caractère répétitif
- ◇ Ne tire pas de sens, d'enseignement de ce qu'elle dit.
- ◇ N'est pas touchée, ni surprise par ce qu'elle dit, et n'exprime pas ses émotions.
- ◇ Parle à l'imparfait
- ◇ Parle d'elle comme si elle parlait de quelqu'un d'autre.
- ◇ Prosodie pauvre
- ◇ Geste et parole ne sont pas en adéquation.
- ◇ Parle d'elle de manière anecdotique, comme si elle racontait une histoire pour la n<sup>ème</sup> fois.

- ◇ Rejette la responsabilité de son problème sur l'extérieur : «c'est à cause de ...»
- ◇ Le praticien qui écoute n'est pas touché par le discours et la réciprocité actuante n'est pas possible

- La seconde spécificité, est qu'il se fait à partir d'une action concrète spécifiée sur le vécu du Sensible (Bois 2006c), rencontré pendant l'accordage. Il peut se faire en temps réel, en post-immédiateté, ou en différé.

- La troisième spécificité, est la **réciprocité actuante**. C'est un lieu de résonance. Le praticien doit lui-même s'accorder sinon, la mise en mot n'aura pas d'efficacité. « Ce n'est pas la mise en mot qui est efficace, ni la consigne, mais le lieu d'où se fait la consigne » (Bois, 2006c). Pour que l'échange d'informations se réalise entre les différents interlocuteurs, plusieurs accordages sont nécessaires : celui du patient avec sa propre intériorité, du thérapeute avec sa propre intériorité, du patient avec le thérapeute et du thérapeute avec le patient. Ainsi, peuvent être conscientisés par les deux interlocuteurs, non seulement le registre psycho-émotionnel du patient (attentes, émotions, représentations), mais aussi les informations corporelles venant de son immédiateté (intensités toniques, tonalités, pensée fondatrices).

#### 2.2.4.1.2 Les intérêts de l'entretien à médiation corporelle:

Ce sont :

- ❖ de réaliser un accordage entre ce que vit la personne et ce qu'elle rapporte de son expérience,
- ❖ d'accompagner la personne juste après la séance, si elle a vécu pendant la séance de thérapie manuelle une remémoration spontanée de son passé,
- ❖ de valoriser et valider le vécu, d'en tirer une signification intelligible,
- ❖ de l'aider à identifier les faits de connaissance, qui pourraient être déduits de ses sensations,
- ❖ d'aider la personne de déployer son processus complet de transformation en sept étapes.

Mais chacun des points précédents est déjà une transformation favorisée par l'entretien. Un autre point essentiel de cet entretien est de commencer à l'entraîner à pratiquer la réciprocité actuante avec le thérapeute. Car une fois acquise, cela lui procurera une transformation majeure dans sa vie, son rapport sera changé à jamais, son rapport avec les choses, avec lui-même, avec les autres, car le Sensible sera alors de la partie.

#### 2.2.4.2 L'entretien en cercles de paroles :

C'est le dernier né de la méthode. Nous retrouvons, ici les mêmes spécificités que l'entretien à deux, bien que se faisant à plusieurs, ce sont :

- un accordage préalable,
- il porte sur le vécu d'un inédit autour du Sensible,
- il se fait dans une posture de réciprocité actuante,
- avec l'objectif de prendre conscience, mesurer la valeur, explorer les détails et intégrer (Berger, 2006, pp92-102) ce qui a été vécu et ce qui se vit pendant l'entretien. Comme le Mouvement est en mouvement, le processus est actif, et il continue de se dérouler quand on en parle.

L'avantage du groupe, comme de tout groupe de psychothérapie ou d'une communauté apprenante, est qu'il y a une intelligence collective qui se déploie. Celle-ci agence la séance, créant des synchronicités pour le bien de tous. Ici cette intelligence est celle du Sensible.

o Ainsi nous retrouvons les particularités de groupe :

- le soutien des participants,
- la prise de conscience que notre problème est partagé, ce qui est déculpabilisant,
- la prise de conscience que nous sommes concernés par les problématiques des autres, ils appartiennent à l'humain,
- le fait qu'un individu travaille dans l'assemblée sur son problème, celui-ci est réglé ou du moins en partie pour les autres membres du groupe, ce qui fait avancer plus vite chaque participant,
- les résonances entre les participants permettent, si le groupe n'est pas trop important, une interactivité et que plusieurs points de vue soient amenés devant une problématique,
- ces résonances nous donnent magistralement la parole quand c'est à notre tour de parler, on sait que c'est à nous soit par une montée d'adrénaline, accélération du cœur, soit si on est moins émotionnel, c'est une certitude interne, inéluctable que c'est à nous de prendre la parole. L'inconscient collectif, l'intelligence collective ou le Sensible font bien les choses.

o Et quelques particularités du Sensible dans le groupe :

- Il est essentiel de parler en 1<sup>ère</sup> personne, au besoin les yeux fermés, pour rester accordé au plus près du Sensible.
- Cela permet aux débutants de prendre conscience de la posture de parole chez les autres, pour mieux eux-mêmes rester en 1<sup>ère</sup> personne.
- C'est comme si le groupe devenait un grand corps que le Sensible traite : des résistances se construisent, des voies de passage apparaissent. Et c'est la finesse de l'animateur qui permet de capter cela pour le manifester dans le groupe.

- Au fur et à mesure de la séance il y a une évolutivité, autre loi du Mouvement, et un crescendo dans la qualité de la présence des participants, de la profondeur des propos, du silence de la salle, et de l'amour circulant dans le groupe.

La transformation ici, se fait dans la gestion du rapport au groupe, qui peut être d'apprendre à s'y intégrer, ou à s'en laisser soutenir, ce qui se prolongera dans la vie qui est un groupe encore plus grand.

### **2.2.5 L'écriture à médiation corporelle :**

L'écriture comme l'entretien peut aider à dérouler sa pensée et avancer sur la spirale de la transformation. Le processus du Mouvement étant actif et évolutif, le sujet reprendra là où il en était quand il a quitté ses écrits, s'il n'a pas avancé entre temps, au cours d'autres expériences extra-quotidiennes ou de compréhensions quotidiennes. Ce qui est fort peu probable à moins d'avoir d'énormes résistances, et alors raison de plus d'employer l'écriture pour avancer.

#### 2.2.5.1 Les journaux de bord :

Le journal de bord en somato-psychopédagogie consiste à écrire à la suite des pratiques personnelles quotidiennes autour du Sensible, les perceptions et significations nouvelles. Pour Berger (2006, pp101-102), le journal devient un *interlocuteur*, qui « permet de sortir du cadre de sa propre pensée interne et de poser sur son expérience des mots ... d'observer et de verbaliser son expérience avec minutie ».

Ce journal par opposition, au journal intime est fait pour être lu, et pourra servir de support à un entretien verbal.

C'est un instrument d'autoformation, pour apprendre de soi-même et par soi-même (Berger). D'autre part, s'il est bien exploité en lien étroit avec notre processus Sensible, c'est à dire en restant à l'écoute de notre Mouvement interne, il peut devenir un outil de transformation. A la fois, le Sensible nous guide dans notre ressenti, et notre éprouvé pour tirer du sens de notre expérience et il peut même se manifester sous forme de pensées fondatrices, nous délivrant un enseignement. Nous n'exprimons plus ce que le Sensible veut dire, mais c'est le Sensible qui se met à parler à travers nous, de la même manière qu'en gestuelle à un moment nous passons de faire du Mouvement à être le Mouvement

### 2.2.5.2 Les journaux de pratiques :

Ils sont identiques aux précédents, mais concernent l'écriture en post-immédiateté de pratiques lors de stage, d'ateliers ou avec un thérapeute.

Pour Rémi Hess (cité par Humpich 2006b, pI-12) la tenue du journal par l'intervenant en sciences humaines trouve son utilité dans le projet de poser un regard plus pertinent sur sa pratique, voire de la transformer.

### 2.2.5.3 Les journaux de recherche :

Ceux-ci correspondent aux écrits sur un sujet de recherche particulier.

### 2.2.5.4 Les récits de vie :

Les récits de vie ou histoires de vie (Josso 2000, Rugira 2000) n'appartiennent pas encore à la somato-psychopédagogie, mais commencent à s'y relier.

La somato-psychopédagogie a fait une incursion dans les histoires de vie au dernier Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie où la place du corps sensible a été montrée dans la recherche en histoires de vie (Rugira, 2007), et parmi les différentes dimensions de notre être au monde (Josso, 2007c). D'autre part Bois avait déjà préconisé un accordage somato-psychique comme condition au récit de vie (Bois & Rugira 2006, p4), ce qui avait fait l'objet d'une conférence au Brésil en 2006.

Mais les récits de vie pourraient aussi devenir une pratique de la somato-psychopédagogie, c'est pourquoi nous les avons insérés ici, d'autant que la SPP est une discipline émergente, sans cesse évolutive. Ils sont déjà apparus au Congrès International de Somato-psychopédagogie d'Athènes (Josso 2007). Voyons de quoi il s'agit.

Dépelteau (2005, p322), emprunte la définition des Histoire de vie à Chalifoux : « récit qui raconte l'expérience de vie d'une personne. Il s'agit d'une œuvre personnelle et autobiographique stimulée par un chercheur de façon à ce que le contenu du récit exprime le point de vue de l'auteur face à ce qu'il remémore des différentes situations qu'il a vécues. »

Josso (2007b, chap. VI, p7) précise que le travail est effectué sur nos représentations de nous-même : « c'est un changement de point de vue sur soi par une ressaisie de soi-même en tant qu'acteur, auteur et lecteur de notre propre vie ». Cela va donc dans le même sens que la somato-psychopédagogie. Un autre point d'accord, avec la SPP (Berger 2006, p131) est de donner priorité à la transformation des rapports : « L'effet transformateur réside sans doute moins dans une transformation des caractéristiques du moi socioculturel et existentiel que dans une

transformation du rapport à soi-même et à la façon de réfléchir sur soi et sur ses engagements. ... Même si nous ne sommes pas maître de tous les événements qui font une existence, nous pouvons nous instituer comme acteur-auteur du sens et des leçons que nous tirons de nos expériences. » (Josso, 2007b, chap. VI, p7).

Ainsi les récits de vie pourraient, d'après nous, devenir une pratique de SPP à la condition de satisfaire à ses propres caractéristiques, de travail en relation avec le corps sensible dans l'immédiateté.

Premièrement, le récit de vie pourrait être ainsi utilisé quand une remémoration spontanée jaillit lors d'une séance de SPP. Cette démarche d'accompagnement d'écriture existe déjà en SPP, mais ici elle pourrait inclure des techniques particulières des récits de vie, comme par exemple « *Le double mouvement spiral dans la pratique herméneutique de l'écriture* » proposé par Jacques Daignault (2007). Pour lui, le fait même d'écrire, d'une part guérit : « L'effet thérapeutique du récit, sans rien avoir à dire, touche à la beauté réparatrice du silence » et d'autre part permet de comprendre ce qui nous arrive. Ce sont ses deux spirales.

Deuxièmement, le récit de vie comme pratiqué habituellement, en partant d'une souffrance connue et écrivant à son sujet, pourrait devenir l'occasion d'une situation extra-quotidienne où le Sensible nous fait la Grâce d'apparaître, dans le Silence, et de guider notre plume ou de l'investir totalement.

### 3 CADRE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE

Dans une recherche, c'est l'objet et la question de recherche qui imposent la démarche de recherche et le point de vue à partir duquel l'aborder. Afin que notre démarche de recherche puisse être considérée scientifiquement comme rigoureuse, il est indispensable, premièrement de clarifier notre posture épistémologique, puisque toutes les analyses proposées ne seront valides qu'en fonction de cette posture et deuxièmement de choisir une méthodologie qui soit cohérente avec notre paradigme.

#### 3.1 Posture épistémologique :

##### 3.1.1 Paradigme compréhensif et interprétatif :

Depuis Dilthey, psychologue, sociologue et philosophe allemand à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, il y a une coupure entre sciences de la nature et sciences de l'esprit, qui a influencé le développement des sciences sociales. Ses recherches l'ont amené à une réflexion épistémologique sur *compréhension* et *explication*. Pour lui, si on peut expliquer la nature, on doit comprendre l'homme. Il est à la source du passage de la conception positiviste des sciences sociales à une approche dite « compréhensive ». « Le but des sciences [sociales], [ ] n'est pas d'expliquer mais de comprendre, contrairement à ce qui se produit dans les sciences de la nature. Leur visée est de comprendre le sens et la portée des gestes posés par les acteurs sociaux et historiques. Cette compréhension implique de participer à la vie et à la culture des acteurs, de se mettre à leur place afin de comprendre comment et pourquoi ils ont agi de telle sorte, en recréant la situation et les conditions au sein desquelles se sont déroulés leurs actions. » (Pourtois, Desmet, 2004, p71)

A l'intérieur des sciences humaines les deux courants persistent, mais la tradition interprétative de Dilthey préconise une approche qui vise à mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains (Weber 1968, p52), ce qui va justement dans le sens de notre recherche. Ainsi contrairement à une démarche positiviste, notre objectif dans cette recherche n'est pas de démontrer, vérifier ou prouver quoi que ce soit, mais plutôt de s'immerger dans l'expérience, de la décrire et d'en tirer une compréhension. Nous rentrons donc dans une vision du monde compréhensive.

Et pour tirer du sens de l'expérience, il est aussi nécessaire de l'interpréter, afin de clarifier le sens des faits particuliers et de le construire d'une manière rationnelle. Nous rentrons ainsi dans une vision du monde interprétative.

Nous appartenons aussi au cadre d'une **démarche impliquée**, pour comprendre ce qui se passe de l'intérieur dans la transformation vécue en relation avec le Sensible, et en tirer une production de connaissances. Nous sommes donc dans une posture compréhensive qui accepte l'implication de la subjectivité du chercheur : « Le paradigme compréhensif accordera donc une attention aux données qualitatives, intégrera l'observateur et l'observé dans ses procédures d'observation et sera attentif à rechercher les significations des actions auprès des acteurs concernés – cela dans le cadre de la vie quotidienne –, à analyser les contradictions et à saisir le singulier. » (Pourtois, Desmet, 2004, p28). En tant que Praticien-chercheur, je suis suffisamment impliqué pour vivre l'expérience, mais en gardant suffisamment de distance pour pouvoir la comprendre et l'interpréter, dans mon analyse des résultats après avoir collecté mes données. Ainsi dans ce paradigme compréhensif et interprétatif, en faisant une expérience du corps sensible : Je vis et j'interprète, je vis et je réfléchis sur ce que je vis. Je fais une boucle en bas dans l'expérience et une boucle en haut dans la compréhension.

Il est à noter que Danis Bois (2006d), précise que la somato-psychopédagogie se situe dans le paradigme du Sensible, et que cette démarche se fait toujours à partir d'une expérience extra-quotidienne contrairement à la démarche compréhensive de sens qui se fait dans la vie quotidienne. D'autre part il montre aussi, que la SPP favorise une relation de soi à soi et tente de mettre à jour le produit de cette relation, alors que la démarche compréhensive habituelle développe la relation avec le monde et les autres.

Berger (2006b, p23) complète la mise en contraste épistémologique dans le tableau suivant :

<b>Epistémologie compréhensive</b>	<b>Epistémologie du Sensible</b>
Radicale hétérogénéité entre les faits humains et les faits des sciences de la nature	Entrelacement entre les faits humains et les faits des sciences de la nature
Accès au sens -essentiellement discursif- via le principe de l'intercompréhension humaine	Donnée multimodale du sens -sensorialité, orientation et signification- à partir du principe de l'information circulante
Effort d'empathie	Installation de la réciprocité actuante

### 3.1.2 Méthodologie d'inspiration phénoménologique et heuristique :

Dans un cadre général d'inspiration phénoménologique, nous adopterons une méthodologie de recherche heuristique.

- Notre méthodologie générale est d'**inspiration phénoménologique**, car selon Mucchielli (2004, p191), « l'analyse phénoménologique se situe entièrement dans l'approche compréhensive ... elle répond en tout premier lieu au besoin de décrire et de comprendre l'expérience vécue ... ».

D'autre part elle sera globalement en adéquation avec la nature des phénomènes du Sensible que nous étudierons : « L'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques de réflexion qui permet l'investigation systématique des contenus de conscience privilégiant les données expérientielles. » (Mucchielli 2004, p191).

Cependant Berger (2006b, p25), démontre que la phénoménologie de l'extra-quotidienneté se démarque de la « méthode phénoménologique scientifique » d'Amedeo Giorgi (cité par Meyor, 2005, p27) pour qui les aspects fondamentaux, avec leur sens ultime universel, revient à une phénoménologie philosophique dont elle est inspirée.

- La **posture heuristique** est une approche en sciences humaines qui introduit la subjectivité. Ce qui est justement le cœur de notre recherche.

La définition Larousse de *heuristique* est « Qui sert à la découverte, notamment dans la recherche scientifique et épistémologique. Discipline qui se propose de dégager les règles de la recherche scientifique et de la découverte. » Il s'agit d'une méthode exploratoire d'une pratique impliquée permettant d'aller vers la compréhension des phénomènes mis en jeu.

Basée sur la découverte, elle met en valeur l'individualité, la confiance, la liberté et la créativité. Pour Paillé (2004, p225), elle est à caractère phénoménologique et son principe est que nous pouvons connaître un phénomène à partir de nos propres catégories d'analyse, lesquelles dérivent de notre expérience personnelle de la réalité.

Elle est donc phénoménologique, expérientielle, existentielle, et centrée sur la personne. Il est possible dans le cadre de cette recherche d'étudier et d'analyser notre propre processus de recherche. Etant centrée sur la compréhension du vécu expérientiel de la personne, il sera possible d'étudier un individu vivant profondément son immédiateté.

Décrite par l'*Encyclopedia Britannica*, comme étant une procédure de résolution de problème, la démarche heuristique est une manière de procéder en trois temps :

- se faire une idée de ce qu'on s'attend à découvrir,
- utiliser cette idée comme guide dans la recherche des faits, dans la sélection et l'attribution de significations à ces faits,
- élaborer sans cesse de nouvelles idées plus pertinentes au fur et à mesure que l'on avance dans la découverte et l'interprétation des faits.

Ainsi, l'authenticité et l'intégrité ne sont pas laissées pour compte dans cette démarche, comme le souligne Craig (cité par Bois 2007, p138) : « Demeurer authentique devant la richesse et l'intégrité de ma personne, de celle des autres et de l'expérience elle-même telle que vécue, ou révélée dans les documents que j'ai réunis. »

Dans ce souci, notre angle de recherche s'est ajusté au fur et à mesure de l'évolution de celle-ci. Nous sommes passés d'une orientation de question de recherche plus philosophique, sur la nature spécifique de la transformation de l'être humain, à une orientation plus empirique, de la description de ce que vivent des praticiens. Ceci a d'autre part orienté notre choix d'analyse vers une analyse thématique afin de rester plus phénoménologique, et de présenter les choses comme elles ont été vécues, plutôt que de rentrer directement dans une herméneutique. Même si Nietzsche a dit : « Il n'y a pas de faits, mais seulement des interprétations. » (Grondin 2006, p4).

Les critères de la démarche heuristique, catégorisés par Moustakas correspondent bien pour Danis Bois (2007, pp139), à notre posture de praticien-chercheur. Ce sont :

- le caractère exploratoire et ouvert de la recherche : qui nous permet de sortir du déjà connu,
- la nécessité d'une recherche autonome, contrôlée par le chercheur lui-même : c'est lui qui choisit son terrain d'étude,
- l'effort de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule, voire immergé en elle : à la fois phénoménologique et impliqué dans l'immédiateté de l'extra-quotidieneté,
- l'importance de repousser l'analyse, l'abstraction et les explications afin de mieux conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes : l'analyse thématique répond à ce souci, comme nous venons de voir.

Pierre Paillé rajoute à ces critères, le fait de faire une recherche d'abord sur soi-même et d'en rendre compte.

## 3.2 Devis méthodologique :

### 3.2.1 Type de recherche :

Nous avons vu précédemment que notre choix s'est porté sur une méthodologie qualitative.

Rappelons la définition de la recherche qualitative selon Pierre Paillé (1996, p196) :

1. la recherche est conçue en grande partie dans une optique compréhensive,
2. elle aborde son objet d'étude de manière ouverte et assez large,
3. elle inclut une cueillette de données effectuée au moyen de méthodes qualitatives (sans aucune quantification, ni traitement à la saisie),
4. elle donne lieu à l'analyse qualitative des données où les mots sont analysés par l'entremise d'autres mots, sans qu'il y ait passage par une opération numérique,
5. elle débouche sur un récit ou une théorie (et non une démonstration).

Voyons maintenant comment Paillé (2007, pp422-424) décrit le chercheur qui mène une recherche qualitative, et comment nous nous positionnons :

- « [II] a l'intention de comprendre, retracer, relier ... » : c'est bien notre objectif.
- « [II] est interpellé par l'expérience telle que vécue par la personne ... » : c'est effectivement ce qu'interroge notre question de recherche et ce qu'interrogera notre guide d'entretien.
- « [II] est sensible à la construction de la réalité par les acteurs en interaction ... » : nos entretiens seront effectués en posture de réciprocité actuante, garante de l'interaction entre les interlocuteurs, sous forme d'informations circulantes.
- « [II] est porté vers la recherche empirique de terrain, le contact avec le milieu, l'immersion en situation ... » : notre question de recherche s'est orientée en ce sens.
- « [II] a confiance dans le mouvement d'analyse qui va des données à la théorie ... » : la grille de lecture en 7 étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive de Danis Bois qui a été prise comme fil conducteur dans le cadre théorique, ne sera pas utilisée pour débiter notre analyse par les catégories à priori de : fait de conscience, fait de connaissance, prise de conscience, ... La catégorisation sera repoussée pour rester fidèle au contenu et satisfaire au critère d'aller des données vers la théorie et pas le contraire.
- « [II] est conscient de la complexité de la question de l'interprétation, qui met en cercle et en dialogue des textes, des contextes et des interprètes » : nous avons assuré nous-même l'entrevue, la retranscription et l'analyse des données afin d'éviter au maximum toute dérive. D'autre part, nous choisirons de réaliser une analyse thématique afin de rester le plus

phénoménologique possible, sachant que toute interprétation ne présente qu'un point de vue mais nous sommes aussi conscient que même la phénoménologie peut devenir herméneutique (Grondin, 2003).

### **3.2.2 Méthode de collecte des données :**

#### 3.2.2.1 L'entretien de recherche :

##### 3.2.2.1.1 Définition et Caractéristiques :

La définition de l'entretien de recherche pour Madeleine Grawitz (cité par Dépelteau, p314, p315) est : « un procédé d'investigation scientifique, utilisant un processus de communication verbale, pour recueillir des informations, en relation avec le but fixé ». Ce qui est bien le cas. Elle précise que « cette forme de communication [est] établie entre deux personnes qui ne se connaissent pas ». Ce qui n'est pas le cas, ici. Les participants interviewés sont des collègues de formation, que j'ai croisé à multiples reprises depuis les 18 ans que je travaille dans la méthode. J'ai été vigilant que ce fait n'enlève en rien à la rigueur scientifique des conditions de réalisation et à la réalisation elle-même de ces entretiens. De cette manière, cela ne semble pas nuire à la qualité de la recherche qualitative, puisqu'on peut même être soi-même le sujet de notre propre étude.

Pour recueillir les données, nous avons porté notre choix sur l'*entretien de recherche*, afin d'être en relation directe avec l'interviewé, pour pouvoir aller plus avant dans le questionnement des pistes de réponses intéressant notre sujet de recherche. Les journaux de bord ou de pratiques utilisés seuls ne permettent pas cela et donc sont plus sujets à interprétation, ce qui n'allait pas avec notre exigence phénoménologique.

Les avantages de l'entretien de recherche sont d'être souple et plutôt facile à utiliser. Ses désavantages sont d'être fondés sur les postulats douteux, pour Dépelteau (2005, p335), que les enquêtés soient conscients du phénomène étudié, disent la vérité, et que leur réponses peuvent être influencés par l'enquêteur, ce qu'il fait ou ne fait pas. Dans notre recherche, où notre objectif est d'observer la nature de ce qui se passe dans la transformation, sans rien attendre ni vouloir démontrer quoi que ce soit, ces écueils sont minimisés.

### 3.2.2.1.2 Type d'entretien :

Parmi les deux grandes catégories d'entretien, nous n'utiliserons pas l'entretien hypothéticodéductif, car nous ne sommes pas dans une démarche de vérification mais de compréhension, nous nous tournerons donc vers un entretien inductif, faisant abstraction des théories existantes, sans hypothèses fixes, donnant une plus grande liberté à l'enquêteur.

Le choix du type d'entretien se fait en fonction du degré désiré de liberté et de la profondeur des questions (Dépelteau 2005, 328). Nous utiliserons le type d'entrevue à *questions ouvertes* (Dépelteau 2005, p319), car il est compatible avec les démarches inductives, permet des réponses profondes et laisse une liberté assez grande à l'enquête, mais limitée par les questions posées. Son objectif est de découvrir de nouvelles hypothèses. Le type de notre entrevue est aussi *semi-directif* car elle sera « semi-préparée, semi-structurée, et semi-dirigée » (Paillé 1991, p36), et la conversation sera guidée sans être imposée : « l'entrevue est préparée mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur. »

Danis Bois (2006, Littérature grise) préconise en PPP « un entretien à posture heuristique, à directivité informative, amenant des réponses profondes objectives et subjectives, canalisé et ouvert, laissant place à l'émergence créatrice, avec un objectif de démarche compréhensive et interprétative de sens ». Notre entretien sera heuristique car la compétence de l'enquêteur est essentielle pour interroger des contenus de vécu et de conscience, celui-ci se doit d'être un expert de cette subjectivité. Dépelteau (2005, p331) partage cet avis : « A la base, un enquêteur bien préparé est quelqu'un qui connaît bien son sujet de recherche. » Notre entretien sera directif et afin de mieux comprendre le sujet étudié, nos questions seront orientées afin de nourrir les catégories préétablies dans le guide d'entretien. Ce qui va dans le sens de Dépelteau (2005, p331) « L'enquêteur doit bien comprendre les conjectures théoriques opérationnalisées qui fondent sa recherche, afin qu'il sache clairement pourquoi il pose ses questions et ce qu'il cherche à savoir ».

### 3.2.2.1.3 Spécificités de l'entretien en somato-psychopédagogie:

Il est à noter cependant qu'il existe quelques spécificités de notre entretien :

- Contrat d'entretien en relation avec le Sensible, expliquant notre objectif (comprendre le processus de transformation) et notre posture (directivité informative) (Austry, 2006).
- Le problème de la directivité informative se pose moins ici, avec les experts en PPP interviewés, qu'avec des débutants qui ne connaissent pas, par exemple les différents

phénomènes induits par le Sensible. En effet l'entretien directif, sert habituellement à pallier une pauvreté de recueil de données chez le débutant, due à la non conscientisation des phénomènes subjectifs étudiés en SPP, contrairement au postulat présenté par Dépelteau (2005, p335) « un chercheur postule que *ses enquêtés sont conscients* du phénomène étudié ».

- Le praticien-chercheur et les participants, seront accordés selon les critères de la somato-psychopédagogie avant de réaliser l'entretien. Ainsi, les sujets de recherche seront dans une globalité corporelle et capable de s'exprimer à la première personne.
- La reformulation sera toujours interrogative, afin de ne pas être intrusive.
- Pendant l'entretien, la réciprocité actuante devra être présente, et orientera éventuellement le cours de celui-ci, afin de laisser libre cours à une émergence du Sensible.

#### 3.2.2.1.4 Procédure et Guide d'entretien :

Nous organiserons notre entretien en 3 temps, que nous verrons successivement :

1. L'anticipation de l'entretien, où nous préparerons notre guide d'entretien.
2. L'entretien lui-même, qui nécessite des conditions particulières.
3. L'analyse de l'entretien.

Un guide d'entretien est réalisé avant l'entrevue, afin d'assurer son efficacité, c'est-à-dire de récolter des informations pertinentes. Pierre Paillé (1991, p37) conseille fortement la préparation d'un guide d'entrevue, car : « [Celui-ci] permet d'entrevoir les limites à l'intérieur desquelles l'entrevue devra avoir lieu, ce qui a pour effet de rendre celle-ci plus prévisible, donc mieux contrôlable ; il permet d'éviter cette situation difficile où le chercheur termine ses entrevues avec une tonne d'informations disparates, pratiquement impossibles à traiter ; finalement il permet d'obtenir sensiblement les mêmes informations d'une entrevue à l'autre, avec l'avantage que l'on entrevoit au niveau de la validité des résultats. » Si nous acquiesçons totalement aux deux derniers points, nous nous méfions cependant de la première assertion. En effet nous ne pouvons imaginer rendre le Sensible prévisible, puisque ses lois fondamentales sont l'imprévisibilité, la spontanéité, l'authenticité. Si nous voulons rester authentique dans la démarche de PPP, et authentique dans notre recherche car elle porte sur le Sensible, nous devons accepter l'imprévisible, y compris dans notre entretien et même dans notre recherche.

Dans notre guide d'entretien (Annexe 1), faisant appel à notre propre expérience, trois grandes rubriques génériques ont été choisies : le corps sensible, l'être humain, et la transformation ; puis deux questions subsidiaires, une question totalement ouverte sur ces sujets

et une sur le vécu de l'entretien. La première question de chaque rubrique est aussi totalement ouverte : « C'est quoi pour toi ... ? », puis des questions plus cernées suivent. A noter que ceci n'est pas un questionnaire, mais un guide d'entretien, ce qui signifie que nous pourrions privilégier à tout moment l'orientation prise par l'entrevue et/ou les informations circulantes entre les deux corps sensibles. Le guide étant là en tant qu'aide mémoire, et pour ne rien omettre d'important dans l'entrevue.

### 3.2.2.2 Conditions du recueil des données :

#### 3.2.2.2.1 Moments, lieu et durée de l'entretien:

Le **moment** et le **lieu** ont été choisis afin d'assurer une tranquillité à l'interview. Le recueil des données, s'est fait en trois moments différents pour les participants. Pour deux d'entre eux, l'entretien a été réalisé au cours d'un stage intensif de 5 jours de somato-psychopédagogie avec le fondateur de la méthode. Les entretiens ont été faites en fin de journée, après les pratiques du jour. Le troisième a été fait au centre de l'école de somato-psychopédagogie d'Ivry. Les dates et horaires ont été indiquées dans le tableau (Annexe 2).

La **durée** des entretiens a été autour de 1h à 1h15. La durée précise pour chaque participant est indiquée, dans le Tableau récapitulatif en Annexe 2.

#### 3.2.2.2.2 Contrat et règles de confidentialité :

Dans l'enjeu méthodologique de rendre l'entrevue fructueuse, on retrouve des « principes sous-jacents à l'art de faire parler autrui » (Poupart et coll. 1997, pp185-191), ce sont :

- Obtenir la collaboration de l'interviewé : anonymat.
- Mettre l'interviewé à l'aise par des éléments de mise en scène : ambiance.
- Gagner la confiance de l'interviewé : empathie.
- Amener l'interviewé à prendre l'initiative du récit et à s'engager : climat d'écoute.

Un contrat sera donc établi avec l'interviewé, juste avant l'entretien, afin de le mettre à l'aise, créer une atmosphère détendue, et de le rassurer par notre compétence. Cela se fera en clarifiant l'objectif de l'entrevue, signifiant les règles de confidentialité, précisant notre posture

de chercheur, l'usage que l'on fera de cet entretien, et qu'un retour lui sera donné s'il le désire.

Afin de conserver la confidentialité des participants, leurs noms ont été remplacés par une lettre. Il en a été fait de même pour tout ce qui aurait pu lever leur anonymat : les noms des villes, des universités, des personnes dont ils parlent sauf pour le fondateur de la méthode.

#### 3.2.2.2.3 Postures au cours de l'interview :

Nous conservons dans l'entretien une posture heuristique, phénoménologique sensible, et de réciprocité. Cette posture de réciprocité actuante nous permettra de garder un rapport renouvelé aux témoignages. L'entretien sera fait de relances orientées, soit directives, soit informatives, soit inductives. Il y aura des phases où les questions seront orientées (directivité informative), faisant appel à notre propre expérience afin d'anticiper les catégories, et des phases inductives (non directivité inductive), où nous laisserons libre cours à l'émergence de réponses créatives dès lors que cela reste dans notre questionnement de recherche.

L'interviewé qui a bénéficié d'un accordage somato-psychique, devra rester en posture de parole à la première personne.

### **3.2.3 Terrain :**

Le terrain, c'est l'endroit où nous allons pouvoir trouver les réponses à notre question de recherche : « Quelle est l'expérience de transformation vécue au contact du corps sensible telle que l'expérimentent des personnes ayant une pratique approfondie de la Somato-psychopédagogie ? »

#### 3.2.3.1 Choix du nombre de participants :

La taille de cette thèse limitée à 120 pages ne permet pas de fournir les analyses d'un grand nombre de cas. Et d'autre part en analyse qualitative, nous n'avons pas besoin d'un grand nombre de cas, car les règles ne sont pas les mêmes que dans la recherche hypothético-déductive quantitative. Prendre 1 cas ne nous donnerait pas assez d'informations.

Nous choisissons donc de prendre 3 cas, ce qui nous donnera déjà différents types d'indications selon les participants.

### 3.2.3.2 Choix des participants :

Notre choix de la population où nous allons chercher les données doit se porter forcément sur des personnes pratiquant depuis longtemps la somato-psychopédagogie, qui vivent au contact du corps sensible et qui se sont transformées. Ainsi ont été retenus, les critères suivants : praticiens experts dans la méthode, pratiquants depuis plus de 12 ans, et à la fois enseignants de la méthode donc entraînés à expliciter ce qu'ils ressentent afin que les témoignages relevés soient plus riches.

Leurs données sociodémographiques sont décrites dans le tableau en Annexe 2

### 3.2.4 Technique d'archivage :

Les enregistrements audio ont été faits sur des minidisques Sony, qui ont été archivés. Des transcriptions littérales informatiques ont été faites à partir de ces enregistrements, elles ont été sauvegardées sur disque dur externe.

### 3.2.5 Méthode d'analyse des données :

Devant une question de recherche, on interroge d'abord l'échantillon (les participants), puis on interroge les données collectées, c'est l'analyse de données. C'est un temps capital, car les résultats de la recherche vont provenir du questionnement de ces données. C'est aussi un temps délicat : « le chercheur scientifique a bien souvent du mal à accorder aux données tout l'espace de parole qu'elles nécessitent pour être bien entendues, avant d'être interprétées et recontextualisées ... C'est pourquoi toute recherche qualitative qui souhaite profiter d'un bon ancrage empirique devrait comprendre un examen phénoménologique initial des données.» (Paillé, Mucchielli 2005, p69).

Nos données proviennent d'entretiens de recherche, et Dépelteau (2005, p318), dans une démarche inductive, décrit 4 étapes de l'entrevue de recherche, pour passer de la question de départ à la communication des résultats :

- Entrevues centrées (ou récit de vie) sur le sujet de la recherche.
- Les réponses sont retranscrites et répertoriées en vue d'être analysées.
- Analyse de contenu des entrevues.
- Enoncés généraux.

Nous allons donc suivre son plan de travail, en gardant à l'esprit que nous sommes dans une démarche compréhensive de sens. Nous commencerons à la seconde étape puisque, l'entrevue (appelée aussi entretien ou interview) vient d'être abordée.

### 3.2.5.1 Transcription et Retranscription des données :

Nos données ont été enregistrées en audio sur minidisques. Le premier travail, fastidieux d'ailleurs, est la transcription (Paillé, Mucchielli, 2005, p30) de ces enregistrements audio en version écrite sur ordinateur à l'aide du logiciel Word. Puisque la définition de transcrire est d'après le Larousse (2005) « reproduire exactement par le moyen de l'écriture », les données des enregistrements des entrevues des 3 participants ont été transcrites telles quelles. La seule modification qui a été apportée, est le remplacement des noms propres par des lettres afin de sauvegarder l'anonymat. Des commentaires ont pu être rajoutés, pour décrire une interruption, ou une ambiance [Petit rire], ils ont été mis entre crochets [ ]. Et les mots dits avec emphase ont été soulignés. Puis une indexation par ligne a été effectuée, afin de retrouver une référence si besoin. Nous avons appelé le résultat *Transcription originelle*, et intitulé de même le fichier Word correspondant, qui a été sauvegardé dans un répertoire Windows, intitulé *Entretiens de recherche du Mestrado*, pour une éventuelle consultation future, pour une autre étude. Dans cette étude, nous ne nous servirons plus de cette transcription.

La seconde opération que nous avons effectuée, et appelée *Retranscription* est de retranscrire ces données à partir d'une copie de la Transcription originelle, en langage français correct, pour éviter une certaine lourdeur du texte (Annexe3) qui nuirait à une bonne compréhension. En effet dans la Transcription originelle, nous avons laissé : les hésitations (euh..), tics de langage (hein, répétition multiple de mots), les fautes de grammaire (accord d'adjectifs ou de verbe), faute de français (Ouais, langage populaire), les acquiescements du praticien-chercheur (Mmh) montrant le suivi du témoignage. Le *Retranscription* a consisté à les retirer ou les corriger (Annexe 4). Dans cette opération, nous avons veillé à n'altérer en rien le sens, et même gardé les onomatopées et la syntaxe. Nous avons aussi retiré les conditions de l'entretien (lieu, date, type d'accordage), la présentation de l'interview, et le profil de l'interviewé (Rubriques 1 et 2 de notre Guide d'entretien), les passages d'épellation de noms propres ou québécois, inconnus de nous, mais en signifiant qu'un tel passage a été supprimé ; enfin nous avons retiré les références de minutages correspondant à l'enregistrement audio. Le contenu de ces trois retranscriptions est appelé *Verbatim* (Définition Larousse : Compte rendu fidèle mot pour mot), une indexation par ligne a été rajoutée, recommençant à chaque verbatim. Nous avons ainsi dans la *Retranscription* (Intitulé du fichier Word), les trois verbatims des entretiens : Verbatim du participant A, Verbatim du participant B et Verbatim du participant C. Cet ensemble constitue le *corpus* (Définition Larousse : Ensemble de textes, de documents rassemblés pour une étude).

Un exemple d'un même passage du corpus dans les deux versions, est présenté en Annexe 4.

### 3.2.5.2 Analyse thématique :

Les techniques d'analyse qualitative des contenus sont variées, et permettent pour Humpich (2006c, p10) de « préserver suffisamment l'analyste de ses a priori ». Parmi les différentes possibilités, notre choix d'analyse des contenus d'entretien s'est porté sur l'analyse thématique.

#### 3.2.5.2.1 Sa définition :

« La thématisation [est] la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique) » (Paillé, Mucchielli 2005, p124).

#### 3.2.5.2.2 Son processus :

Le processus consiste à réduire les données, en résumant le corpus à des dénominations appelées « Thèmes » afin de découvrir ce qui est fondamental dans les propos. C'est un travail systématique de synthèse des propos réalisé au cours de plusieurs lectures. C'est un processus de reformulation.

#### 3.2.5.2.3 Les raisons de mon choix :

Plusieurs raisons m'ont porté à faire ce choix :

- La plus importante, est de ne pas prendre pour acquis, ce que je connais dans mon expérience de praticien et m'obliger à aller rencontrer ce que les autres disent dans leurs mots et la singularité de ce qu'ils vivent. Les méthodes qualitatives ont aussi leurs critères de scientificité, même si leurs critères sont redéfinis (Laperrière, p376), donc nous recherchons toujours à être le plus objectif possible, même en étudiant la subjectivité. Parmi les différents types d'analyse qualitative l'analyse thématique est celle qui me paraît le plus phénoménologique, évitant ainsi toute interprétation qui nous empêcherait d'aller voir la pensée de l'autre.
- C'est un outil précieux en cas de première recherche (Paillé, Mucchielli 2005, p123).
- Son projet est de « passer en revue quels sont les thèmes qui ont été abordés dans notre échange avec l'autre et qui sont en rapport avec un questionnement central que ce dernier porte » (Humpich 2006c, p12), or nous voulons justement voir de quoi est constituée la

transformation. Puis nous pourrions ainsi établir des rapprochements entre les différents thèmes relevés.

#### 3.2.5.2.4 Ses étapes :

Pierre Paillé décrit 6 étapes dans l'analyse thématique (Paillé, 2007b) : Lecture, Constitution du relevé des thèmes, Analyse du relevé de thèmes, Constitution du journal de thématization, Construction de l'arbre thématique, Vérifications et validations.

Nous nous proposons de les commenter en rapport avec notre propre recherche.

##### 1. Lecture :

La ou les premières lectures seront phénoménologiques, « de manière à entrer dans le monde de l'autre » (Paillé, 2007c). Cela consiste à laisser de la place pour accueillir l'expérience comme elle est livrée. La lecture doit être neutre, dans une posture d'écoute complète et totale des données, avant d'être tenté de les faire parler. Pour (Humpich 2006c, p11), « Il faut alors suspendre nos attentes, nos préconceptions sur cette même expérience, donner du crédit à la logique et à la quête de sens de l'autre ». Des lectures répétées ont été pratiquées afin de nous laisser pénétrer par les données et de laisser se former une première impression plutôt que compréhension. C'est au cours de celles-ci que nous avons ressenti le besoin de rendre le texte plus lisible, plus facile d'accès, en supprimant toutes les lourdeurs lexicales et grammaticales, ce qui a été la raison du passage de la Transcription originelle à la Retranscription. Un exemple de la lourdeur du texte de la Transcription a été vu en Annexe 3.

##### 2. Constitution du relevé des thèmes :

Un *thème* est un « ensemble de mots permettant de cerner ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant tout en fournissant des indication sur la teneur des propos. » (Paillé, Mucchielli 2005, p133). Cette étape est celle de la *transposition* (Paillé, Mucchielli 2005, p 30) où des thèmes sont créés.

Nos choix techniques préalables (Paillé, Mucchielli 2005, pp126-127) se sont portés sur :

- une nature du support matériel papier, puis le support informatique,
- un mode d'inscription des thèmes en marge, avec constitution simultanée d'un relevé récapitulatif des thèmes.

Nous avons opté pour le type de démarche de thématization en continue.

Pour constituer en pratique, nos relevés de thèmes, lors des dernières lectures décrites dans le chapitre précédent, nous avons repris les verbatims pour établir une marge à gauche du texte, afin d'y consigner systématiquement des thèmes au fur et à mesure des lectures. Cela a été

fait sur une impression papier, afin de s'extraire des contingences informatiques pour être le plus disponible possible au texte. Un exemple est en Annexe 5.

Dans les lectures suivantes, nous avons affiné les thèmes et repris le support informatique pour plus de facilité de duplication et pouvoir les insérer dans notre Mémoire. Pour cette étape, nous avons copié-collé la retranscription dans la partie gauche d'un tableau à deux colonnes (Annexe 6), et nous avons en regard du texte reporté les thèmes de l'exemplaire papier ou déterminé de nouveaux thèmes dans la colonne de droite. Cela a permis d'élaborer le fichier intitulé *Constitution de Relevés de Thèmes*.

Enfin les thèmes de la colonne de droite ont été reportés dans un fichier intitulé *Relevé de Thèmes* (Annexe 10), qui apparaîtra dans la Présentation des résultats.

Cette étape de dénomination des thèmes a été édifiante pour moi, pour cela je reprends une posture d'écriture à la 1<sup>ère</sup> personne du singulier, comme dans tout moment de description de mon propre vécu. J'ai beaucoup appris de ce travail, grâce à la collaboration du Pr Pierre Paillé. Je me suis aperçu qu'il n'était pas si facile de déterminer des thèmes. Je vais donc décrire en détails mon apprentissage.

A mon premier essai, alors que je ne croyais pas être dans un mode interprétatif, je n'avais pas déterminé des thèmes, mais des *catégories*, ou alors des *rubriques*. C'est à dire que je n'avais pas choisi *le bon niveau de généralité* (Paillé, Mucchielli 2005, pp132-134).

Le tableau suivant présente les différences entre Catégorie et Thème :

<b>Catégorie</b>	<b>Thème</b>
Interprétative	Peu interprétatif
Conceptualise Propose une modélisation	Présente l'ensemble du propos
Se détache des mots du texte	Proche des mots du texte

La rubrique et le thème diffèrent par leur degré de généralité et le caractère plus ou moins dénotatif de l'appellation (Paillé, Mucchielli 2005, p134) :

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

Cependant, le thème est moins précis et détaillé que l'Énoncé phénoménologique.

Il fallait donc trouver le bon niveau d'*inférence* qui est « l'opération logique par laquelle l'analyste passe de l'examen d'une portion de matériau à l'attribution d'un thème pour cet

extrait. » (Paillé, Mucchielli 2005, p136). L'analyse thématique sert « au relevé et [à] la synthèse des thèmes présents dans un corpus », et pas à interpréter (analyse herméneutique), ni à théoriser (analyse à l'aide de catégories), ni à dégager l'essence de l'expérience (analyse phénoménologique).

Pour mon deuxième essai, je devais devant les données, me mettre en empathie, à l'écoute de l'autre, de son expérience et de sa logique pour le laisser parler à travers moi et ne pas le faire parler pour moi. Je comprenais mieux ce que voulait dire Marc Humpich (2006c, p10), dans cette phrase : « Je vois aussi dans cet exercice un peu coûteux d'apprivoisement des figures de base de l'analyse qualitative, l'occasion de grandir dans notre capacité de rapport à l'autre. En effet, s'exercer à ces méthodes de relation aux données peut devenir un magnifique apprentissage des dynamiques d'articulation autour du témoignage d'autrui, quand le projet de relation comporte l'articulation autour d'une problématique. » D'autre part, nous savons qu'on ne peut pas ne pas avoir de référents interprétatifs et que notre thématization sera toujours orientée par notre sensibilité théorique et expérientielle (Paillé, Mucchielli 2005, p129), sur laquelle nous devons néanmoins rester vigilant.

Pour affiner notre travail de thématization, mieux discriminer et avoir en conscience les différents éléments, nous avons colorié (Annexe 7):

- en bleu : nos rubriques générales ;
- en rouge : les questions d'entretien, éliminant de notre vue l'entourage de la question, car les thèmes que nous cherchons doivent répondre à la question d'entrevue, et nous devons rester imprégné de notre objectif de recherche ;
- et en vert ce qui pourrait faire l'objet d'une citation dans notre reconstitution.

A mon deuxième essai, je suis resté beaucoup plus près du texte, reprenant pratiquement ses mots. C'était bien plus phénoménologique, mais je ressentais un sentiment d'insatisfaction, sentant que la thématization n'était pas aboutie. Ce n'était pas pour moi assez synthétique. Un exemple est en Annexe 8.

Au troisième essai, j'ai retrouvé un plus juste milieu de dénomination des thèmes. Et devant quelques exemples (Annexe 8, bas de page) que m'aidait à ajuster ou me montrait Pierre Paillé, ma sensation à la lecture des thèmes qu'il proposait était tout autre. J'ai senti sensoriellement comme une mise en relief des thèmes par rapport au texte. Ils semblaient se détacher au-dessus du texte, surtout quand j'essayais à partir d'un thème de retrouver l'*unité de signification* (partie du texte ayant généré le thème). Très bon exercice pour vérifier la validité de l'inférence du thème c'est-à-dire son « niveau de correspondance avec le réel » (Paillé, Mucchielli 2005, p136). Sensation incroyable, l'analyse thématique me remettait dans mon corps, qui me

donnait une information de justesse que je pourrais peut-être réutiliser comme guide dans la suite, pour le reste de la thématisation.

Cet exercice d'analyse thématique a été pour moi l'occasion d'une véritable transformation. Comme dans une situation extra-quotidienne, j'y ai découvert dans mon corps le fait de conscience de la justesse d'un thème, le fait connaissance qu'il est possible d'être encore plus à l'écoute des propos de l'autre qu'on ne le croit, et la prise de conscience que dans ma vie j'interprétais probablement sans m'en apercevoir. Je dis que c'est une véritable transformation, car en PNL je sais depuis longtemps que l'autre vit dans un monde différent du nôtre, qu'il faut rentrer dans son monde pour le comprendre, mais ce n'était qu'un savoir. Ici je l'ai vécu expérimentalement, et j'ai senti dans ma chair l'effet de cette justesse quand ma pensée est accordée à la parole et à la pensée de l'autre.

Paillé propose un algorithme de l'analyse thématique (2007c), dont voici un résumé:

- Lecture du 1<sup>er</sup> verbatim :
  - Mise au point de la compréhension initiale
  - Retour sur l'objectif de l'entretien
  - Conscientisation de la posture d'analyse thématique avec des moments quasi-méditatifs pour l'ajuster
  - Réduction phénoménologique
  - Thématisation progressive du corpus
  - Réflexion concomitante sur la sensibilité théorique et expérimentelle en opération
  - Constitution concomitante d'un relevé de thèmes.
- Pour les verbatims suivants :
  - Commencer à être sensible aux effets de récurrence (Garder la même dénomination si la récurrence est forte)
  - Commencer à être sensible à de possibles regroupements thématiques
  - Initier la tenue d'un journal de thématisation
  - Débuter l'analyse du relevé des thèmes
  - Construire peu à peu l'arbre thématique

### 3. Analyse du relevé de thèmes :

Il consiste à examiner les thèmes les uns à la suite des autres en consignant nos réflexions, avec l'objectif de repérer les *ensembles thématiques saillants*, « thèmes qui ressortent [] en tant qu'ensembles » (Paillé, 2007c). Ceux-ci peuvent être des récurrences, des divergences, des

oppositions, des convergences, des complémentarités, des parentés, des subsidiarités (subdivision l'un de l'autre), ... (Définitions en Annexe 11).

Paillé (2007b) soumet didactiquement un tableau pour montrer ce qui se passe en direct dans son raisonnement, quand il analyse le relevé de thèmes. En Annexe 9, nous avons mis un exemple de notre propre raisonnement pour un thème. Il n'est pas question de le faire par écrit pour tous les thèmes, ce serait trop long, mais utiliser en pensée ces étapes facilite notre travail d'analyse. C'est une aide essentielle pour aider à dérouler notre réflexion au contact des données et en laisser surgir le sens. Nous pouvons reprendre notre raisonnement par écrit pour les thèmes importants ou récalcitrants.

#### 4. Constitution du journal de thématisation :

Nous noterons dans le journal de thématisation les points importants que l'on commence à observer lors de la constitution du relevé de thèmes. Et puis les éléments thématiques saillants, et nos premiers essais de *regroupements thématiques* (Paillé, 2007c) autour des axes porteurs de sens, quand nous ferons l'analyse des relevés de thèmes, à partir de l'analyse du 3<sup>ème</sup> verbatim.

C'est aussi le moment de vérifier la justesse des thèmes, avant de les inclure dans l'arbre thématique.

#### 5. Construction de l'arbre thématique :

L'arbre thématique va être élaboré à partir de l'étape précédente. Il rassemble l'ensemble des regroupements thématiques sous la forme de subdivisions. Nous allons construire progressivement les branches ou *axes thématiques* (Paillé, 2007c), pour regrouper les thèmes d'après leurs liens. L'axe thématique peut être un pôle, un angle, une dimension (axe de signification), un phénomène, ou autre porteur de sens autour duquel se structurent les ensembles thématiques saillants pour donner naissance aux regroupements thématiques. Ainsi l'arbre va se bâtir graduellement.

On devra vérifier si une autre construction serait plus judicieuse, et si il est défendable quant aux objectifs de la recherche (Paillé, 2007c).

Les étapes 3, 4, et 5 seront faites de façon concomitante (Annexe 11).

#### 6. Vérifications et validations :

Il s'agit ici de soumettre aux participants nos arbres thématiques pour vérifier s'ils se reconnaissent dedans et de valider notre travail.

### 3.2.5.3 Interprétation des résultats :

Les résultats vont être présentés, analysés et interprétés pour aboutir à la *reconstitution* (Paillé, Mucchielli, 2005, p31), qui est l'écriture du rapport final ou des conclusions.

## 4 ANALYSES DES RESULTATS ET DISCUSSION

### 4.1 Présentation et Analyse des résultats :

#### 4.1.1 Relevé de Thèmes :

L'intégralité du relevé de thèmes des trois entretiens est en Annexe 10. Les thèmes vont tous être repris dans le paragraphe suivant.

#### 4.1.2 Récits de Thèmes et leur analyse:

Les *récits thématiques* inventés par une co-chercheuse, Géraldine Lefloch (2007), vont consister pour chaque participant, à reprendre les thèmes que nous avons générés et à les relier, afin de relater l'expérience singulière de chacun. Un des intérêts du récit de thème est de lisser les témoignages des participants, c'est à dire de maintenir un niveau de généralité et d'inférence plutôt constant. Les participants, suivant le moment dans leur témoignage, sont plus ou moins phénoménologiques, ou plus ou moins interprétatifs. Le récit évitera cet écueil. Cela constituera aussi une sorte d'analyse phénoménologique pour chaque participant, autour de nos rubriques générales (Corps sensible, Etre humain, Transformation), mais fait ici à la 3<sup>ème</sup> personne. D'autant plus que nous insérerons des citations au cours de ces récits afin de donner encore plus l'ambiance des vécus. Cette partie est longue mais elle est pour nous essentielle puisque le but de notre question de recherche était déjà de décrire comment trois experts ont vécu leur expérience de transformation en relation au sensible. Dans un chapitre suivant nous essaierons de comprendre leur transformation. Les thèmes ont été numérotés pour servir de références, par exemple : (A3.0.-1) = Participant A, Question d'entretien 3.0., Thème -1.

##### 4.1.2.1 Participant A :

###### Le Corps sensible :

Pour la participante A le corps sensible, c'est le corps habité de sa sensibilité profonde (A3.0.-1), le corps imprégné de l'Etre, de l'âme de la personne, de son essence profonde (A3.0.-2). Elle décrit un parallélisme entre incarnation, sensibilité et accès à qui on est en propre hors acquis (A3.0.-3): « Plus ça s'incarne, plus on devient sensible, plus on a accès à qui on est, en

dehors de tout ce qu'on a reçu, comme éducation, comme pensée, plus social, ... plus propre à soi. ».

Sa relation avec son corps sensible est venue lentement, progressivement (A3.1.-1). Avant, elle était dans le corps objet (A3.1.-2): « J'étais une machine de production », aujourd'hui sa direction de vie est de vivre les choses. Elle a ralenti pour être à l'écoute du corps (A3.1.-3). Elle a donné une valeur au déroulement du processus au lieu des résultats (A3.1.-4). Elle a senti une nécessité à changer (A3.1.-5) : « [il] fallait que je change de mode d'évaluation, parce que ma façon d'exister changeait, donc [il] fallait que j'amène une nouvelle façon de regarder. »

Quand A est dans un processus en lien avec le corps sensible, divers changements sont présents : elle est passée de "J'ai fait à J'ai vécu" (A3.1.b-1) ; elle s'accompagne et apprend de son processus : « au fur et à mesure qu'il y a des choses qui évoluent, je m'accompagne, et je constate des choses de moi. J'apprends de mon processus » (A3.1.b-2) ; elle se rencontre elle-même dans quelque chose de plus nourrissant d'elle (A3.1.b-3) ; avant, son seul mode d'existence était la satisfaction des résultats et l'appréciation et l'amour des autres, maintenant, son rapport à elle a changé, elle est plus nourrie par un déroulement d'elle-même (A3.1.b-4) ; elle est capable de recul (A3.1.b-5), et elle est capable d'apprécier la part d'elle nouvelle qui se déploie (A3.1.b-6).

A reconnaît qu'elle est dans une relation au corps sensible car, elle ne supporte plus son fonctionnement trop rapide d'avant, comme une machine hyperproductive (A3.2.-1) ; elle n'est plus capable de vivre à un niveau de stress élevé (A3.2.-2) ; elle n'est plus capable, et n'a plus envie d'endurer les horaires contraints (A3.2.-3) ; elle prend conscience du moment où elle quitte le corps sensible plutôt que quand elle est en sa présence (A3.2.-4) ; elle perd à ce moment-là la qualité du rapport à elle et devient stressée (A3.2.-5) ; elle sait ce qui lui fait quitter le corps sensible (A3.2.-6).

Pour la fréquence de fréquentation, A n'est pas en relation avec son corps sensible tout le temps (A3.3.-1). Elle a vécu plusieurs niveaux de sensibilité au corps sensible (A3.3.-2): d'abord elle n'y était sensible que dans les stages, puis a constaté la construction d'un fond de sensibilité faible mais stable, qui se remplissait lors des stage, et enfin l'acquisition d'une sensibilité plus grande. Lors de l'entretien qui a lieu en stage, elle est beaucoup plus présente à elle-même (A3.3.-3). Dans la vie quotidienne elle vit un fond de sensibilité, mais il existe des fluctuations dans la profondeur de sa chair, dans la liberté de ses articulations (A3.3.-4).

Quand A n'est plus en relation avec son corps sensible, pour le retrouver : elle se fait traiter (A3.4.-1), ou elle médite (A3.4.-2). En général, elle reçoit un traitement par semaine ou

deux semaines ; elle médite deux fois par semaine ; fait du mouvement une fois par deux semaines ; et prodigue un enseignement toutes les deux semaines.

Ce qui lui fait perdre la relation à son corps sensible, c'est : l'inquiétude (A3.5.-1) ; le stress dû au travail (A3.5.-2) ; trop de travail (A3.5.-3), soit un horaire trop serré, soit sur une trop longue période de temps (Plusieurs semaines de travail intellectuel ou plus de deux fins de semaines par mois à enseigner la méthode). La temporalité liée au résultat (A3.5.-4) la coupe aussi du sensible, par le fait de voir trop à l'avance, de quitter le présent, et de s'inquiéter du résultat : « aussitôt que je voyais trop en avance sur le mouvement, je me sentais inquiète et j'ai fait l'association quand je me mets trop dans l'avenir, je quitte complètement mon présent, et je deviens inquiète ». Et chercher à voir le résultat, s'imaginer la fin, la coupe de son processus de création. Enfin, elle perd la relation à son corps sensible par la fatigue où elle ne peut plus penser à ses loisirs, à son cadre social (A3.5.-5), et par le besoin nouveau de conquérir un monde social, un monde affectif et élargir ses lieux d'existence (A3.5.-6).

Quand A est en relation avec le corps sensible, elle est plus calme, plus posée (A3.6.-1). Elle se pose moins de questions (A3.6.-2). En dehors du Sensible, elle vit une caricature d'elle, de ses anciennes manières d'être (A3.6.-3), « Je retrouve des anciennes manières d'être ... dans ma productivité, l'inquiétude est encore plus amplifiée. » Dans le Sensible, elle est plus posée, ça vient de l'immédiat, de l'instant présent (A3.6.-4) : « Je ne suis surtout pas dans l'avenir. »

### L'Être humain :

Pour A l'Être humain, est un être seulement esquissé quand il arrive sur terre (A4.0.-1), un être inachevé et évolutif (A4.0.-2), avec beaucoup de capacités, de plasticité cérébrale, une grande capacité d'adaptation due à notre intelligence (A4.0.-3).

Les changements que la relation à son corps sensible, ont amenés dans la représentation d'elle-même, sont : qu'avant elle était fonceuse et peureuse, son inquiétude était masquée par la superproductivité, elle était performante, volontaire (A4.1.a-1) ; le Sensible lui a permis un contact avec ses états intérieurs (A4.1.a-2), et elle prend la mesure de l'importance de sa productivité « J'ai toujours aimé les choses bien faites. Je suis quelqu'un perfectionniste. Mais je ne pensais pas que j'étais si productive. » (A4.1.a-3) et de son inquiétude « Je ne pensais pas que j'étais inquiète comme ça. Pas à ce point là. » (A4.1.a-4). Maintenant, elle prend plus le temps de se rencontrer dans ces espaces pour qu'il y ait des changements de fond (A4.1.a-5). Elle a un recul par rapport à ce qu'elle est (A4.1.a-6) « Donc n'importe quel état ou façon d'être, tout ça, je sais que je ne suis pas que ça. Donc j'ai un certain recul par rapport à ce que je suis. Je suis moins victime de ce que je suis. Je suis plus acteur ». Enfin, quand elle va dans un système, elle y va avec conscience (A4.1.a-7).

Dans sa représentation des autres, A a pris conscience que les gens ne réagissent pas directement contre elle : « les gens réagissent d'une certaine manière mais ce n'est pas en réaction à moi, c'est en réaction par rapport à eux-mêmes » (A4.1.b-1) ; elle a aussi pris du recul « Et ça m'a permis d'avoir beaucoup plus de recul. Où, je comprends l'autre dans ce qu'il rencontre de lui-même et je le prends moins personnel. » (A4.1.b-2).

Dans sa représentation de l'être humain en général, ce qui a changé c'est : la conception du rapport entre l'être humain et le divin (A4.1.c-1), le passage de la foi dans la religion à des protocoles de rapprochement de l'espace divin mais dans soi (A4.1.c-2) et la relativisation du fait de voir comment chaque être humain est victime de ses propres failles (A4.1.c-3).

Ce qui l'a fait changer de point de vue, c'est : le travail des formateurs et le groupe de travail (A4.2.-1) ; le travail de la méthode avec les cercles de paroles (A4.2.-2) ; qui a amené une compréhension de la nature des modes réactionnels des gens (A4.2.-3) et la possibilité d'être plus distanciée et de pouvoir accueillir l'autre dans ce qu'il vit sans confusion, frustration ou conflit (A4.2.-4).

Comme expériences sensibles ayant changé ce rapport à elle, aux autres et à l'être humain, A décrit depuis sa rencontre avec la méthode, des changements d'idées, de son rapport à elle, une évolution dans son mode de penser (A4.3.-1). Pour elle, c'est le cumul de tout ce qu'elle a vécu qui a fait avancer les choses (A4.3.-2). Ce qui l'a beaucoup aidé est l'accompagnement écrit d'un projet (A4.3.-3) avec un accordage dans ce sens, une révélation d'informations nourrissantes au sein du Mouvement, un apprentissage concret sur soi et de mettre l'emphase d'amener toujours son projet, d'être en lien avec lui (A4.3.-4). Il est essentiel pour elle, afin de les intégrer, de mettre les expériences extra-quotidiennes au service de ses problématiques et de sa vie (A4.3.-5) « Et à un moment donné c'est que tu amènes ton projet, mais à un moment donné c'est le mouvement qui nourrit ton projet et qui t'amène à d'autres projets. Ce n'est pas toi qui possèdes le projet. Le projet devient le mouvement du mouvement. » Ainsi, son expérience transformatrice majeure, a été l'expérience d'écriture avec un projet, amplifiée par le groupe (A4.3.-6) « Quand j'écoute l'autre, ça produit des effets dans moi. Je n'écoute pas l'autre pour trouver des solutions à l'autre, j'écoute l'autre à partir de ma sensibilité et ça a des effets dans moi et ça capitalise. Et quand c'est rendu mon tour de parler, des fois je peux carrément dire des choses que je ne m'attends pas pantoute. [Terme québécois signifiant : *du tout*, note de l'auteur] », autrement dit qui jaillissent du Sensible.

#### La Transformation :

La relation à son corps sensible, a réalisé chez A une transformation en totalité (A5.1.-1). Pour elle, sa relation au corps sensible a participé à sa transformation, car le sensible dégèle les

parts de nous durcies, qui se sont protégées et qui sont prêtes à se remettre en mouvement (A5.1.-2) ; et on conscientise des parts de nous, pour mieux avancer, apprendre de soi, diversifier ses modes de stratégies comportementales (A5.1.-3). Elle a vécu une rupture amoureuse qui a été transformatrice car accompagnée avec son corps sensible, en conscience avec elle-même (A5.1.-4), son enjeu était de s'accompagner en conscience avec toute sa valeur (A5.1.-5). Ce qui a été aussi, transformateur pour A est un accompagnement en conscience du vécu dans la méthode comme répétition de contextes vécus plus jeune, mais sans en être victime (A5.1.-6). Elle a eu l'opportunité de naître à elle-même, de ressusciter d'elle-même (A5.1.-7). Elle a acquis la capacité à se mettre vraiment en colère devant des gens et de plus en plus adroitement (A5.1.-8).

A part sa relation au corps sensible, ce qui, dans sa vie a participé à la transformer est son burn out [qu'elle a traduit plus tard par épuisement], qui a été une douche de conscience donc un lieu de transformation (A5.2.a-1), et les événements de la vie (A5.2.a-2).

Elle reconnaît que ça l'a transformée car, elle apprend des choses sur elle (A5.2.b-1). Avant, elle était dans un système de résultats, de production, avec des idées fermées, et un manque de maturité ; maintenant, qu'elle en a conscience, elle a adopté une autre façon de concevoir les choses dans son rapport à elle, et son rapport aux autres (A5.2.b-2). Elle a un recul qui lui permet d'avoir un rapport à la chose (A5.2.b-3) et donc accès à de nouveaux modes de comportement (A5.2.b-4) « Je me décolle de moi-même pour pouvoir apprendre sinon tu n'es que la chose, tu n'es que réaction et quand tu te décolles et que tu vis le truc, c'est comme si tu avais un recul qui te permet d'avoir un rapport à cette chose là. Et là tu apprends et tu as accès à des nouveaux modes de comportement. » Avant, elle acceptait que l'autre ait le droit à penser et de réagir autrement, maintenant, elle a une compréhension d'où émergent les modes de réaction de l'autre (A5.2.b-5) Donc elle ne le prend plus personnellement contre elle (A5.2.b-6).

Comme spécificité de la relation à son corps sensible, sur son processus de transformation, qu'elle ne trouve pas ailleurs, A décrit : que c'est plus court (A5.3.-1), que ça amène tout d'elle (A5.3.-2). Elle précise qu'elle a eu de réelles transformations dans ses comportements, pas seulement une compréhension (A5.3.-3) ; un accompagnement de soi plus en proximité (A5.3.-4) et un garde-fou par la sensibilité (A5.3.-5) : « le sensible te ramène toujours. C'est comme un garde fou. Tu es sûre de ne pas aller trop loin pour te perdre si tu restes toujours en lien avec ton sensible ... Du fait que tu es sensible, puis que tu ne peux pas endurer la distance, tu te perds moins. » Elle met en garde aussi, de la nécessité d'une vigilance, d'un co-partenariat responsable, d'une prise en charge de sa contribution (faire du mouvement, méditer régulièrement) (A5.3.-6).

Comme autre témoignage A a partagé qu'elle a plus de proximité, plus de goût, plus de finesse dans les états qu'elle rencontre (A6.-1). Elle a un type de proximité différent à ses parents (A6.-2): surtout quand ils font du Mouvement, qu'il y a des effets de son propre accompagnement et son propre changement sur eux, et que maintenant elle est nourrie par leur changement au lieu de supporter leur propre démarche. Avant la représentation qu'elle avait de la transformation était seulement dans la souffrance (A6.-3). Elle a vécu intensément pendant 24 heures l'amour inconditionnel après avoir eu accès à la légèreté du corps, alors qu'avant cela l'ennuyait quand c'était bon dans son corps (A6.-4). Ce changement de représentation a été à conquérir parce que ce n'était pas dans sa façon d'exister et de se vivre (A6.-5).

Dans son vécu de l'entretien, elle a essayé de répondre du mieux possible aux questions, car il s'agit de bien adresser la réponse à la réelle question (A7.-1). Et elle a essayé d'être toute là (A7.-2).

#### Analyse du récit de thèmes du Participant A:

C'est en ralentissant dans sa vie que A va pouvoir contacter son corps sensible. Elle prend le temps de rencontrer ses états intérieurs. Elle apprécie son nouveau rapport à elle-même et découvre que la transformation ne se fait pas que dans la souffrance. Elle a même vécu 24 heures d'amour inconditionnel, vivant le divin en elle. Par contraste, elle prend conscience de combien elle est inquiète et productive. Elle va donc s'intéresser plus au processus qu'aux résultats qui d'ailleurs la sortent du présent et font naître chez elle l'inquiétude. Elle va se mettre à vivre au lieu de faire, et devient plus posée. Plus consciente, son mode de pensée évolue et elle prend du recul sur elle et les autres pour comprendre leur mode de réactions. Son rapport, sa proximité se sont améliorés vis à vis d'elle ou d'autrui. Ce qui lui permet de passer progressivement en référence interne, étant moins dépendante de l'appréciation des autres. Ce faisant elle s'accompagne elle-même et apprend de son processus. C'est d'ailleurs ça pour elle la transformation, apprendre.

Sa transformation par le sensible a été totale, plus rapide et elle trouve que la sensibilité évite de s'égarer. Elle s'est sentie ressuscitée en revivant dans la méthode sans victimisation, des contextes vécus antérieurement. En conscientisant les parts d'elle-même libérées par le sensible, elle peut prendre du recul, apprendre et adopter de nouveaux comportements. C'est l'écriture accompagnée d'un groupe, en restant en lien avec un projet qui a été le plus transformateur pour elle, à condition de mettre ces expériences extra-quotidiennes au service de sa vie.

Son contact avec le sensible fluctue mais grandit. Elle doit être vigilante à entretenir le lien avec lui.

#### 4.1.2.2 Participant B :

##### Le Corps sensible :

Pour B le corps et le Sensible diffèrent. Le Sensible est l'émanation du Mouvement interne (B3.0.-1): «Nuances perçues dans le corps, Pensées émergentes de cette relation au Sensible ». Le corps est le lieu de l'actualisation du Sensible (B3.0.-3). Le corps sensible met en contact avec le Mouvement interne (B3.0.-4). Et le Sensible est constitué des effets du Mouvement interne (B3.0.-2).

Le début de la relation à son corps sensible est très précis (B3.1.-1), il y a 17 ans. Il date de sa rencontre avec le Mouvement interne : « Pas de corps sensible sans rapport au Mouvement interne » (B3.1.-2)

B reconnaît ce type de relation à la manifestation du Mouvement interne, en tant que force à l'intérieur de son corps (B3.2.-1), « c'est comme une bombe nucléaire à l'intérieur de mon corps ». C'est l'existence d'une animation en elle alors qu'elle ne bouge pas (B3.2.-2). Elle reconnaît aussi la relation au corps sensible aux effets de cette force : chaleur, tonalités, douceur, paix (B3.2.-3), et à une relation de conscience avec ce Mouvement interne (B3.2.-4). Pour elle les critères de cette relation de conscience (B3.2.-5) sont : chaleur, couleur plutôt bleu violet, sensation de profondeur, d'unité entre le dedans et le dehors de soi, d'unité psycho-corporelle, de vivre d'un autre endroit que d'habitude, présence à soi très forte en tant que sujet de l'expérience (se sentir percevoir, penser et agir).

Comme fréquence de relation avec son corps sensible, B a l'impression de ne plus jamais le quitter depuis deux mois (B3.3.-1). Elle est dans des rapports d'intensité avec lui, selon la conscience qu'elle en a et la perception de ses effets (B3.3.-2). Cette relation est venue progressivement depuis 5 à 6 ans (B3.3.-3). Elle est devenue ce corps sensible : « Mon corps c'est moi » (B3.3.-4). Il a fallu le temps que s'installe un rapport à son Mouvement interne (B3.3.-5), qui a existé d'abord dans sa conscience puis au quotidien (B3.3.-6).

Ce rapport, pour B est : la sensation de vivre en relation avec un plus grand que soi dans soi (B3.3.b-1), le changement d'une qualité d'attention (B3.3.b-2), l'attention constante à la relation à soi-même (B3.3.b-3), prendre soin de sa relation au Sensible, qui se nourrit de son rapport à elle (B3.3.b-4), l'effort pour maintenir la relation (B3.3.b-5).

Pour rétablir la relation, si elle est perdue, B fait du Mouvement (B3.4.-1). « Etant une femme d'action, le Mouvement me permet d'utiliser ma force ». Elle retrouve progressivement une présence à elle en utilisant la forme du Mouvement codifié (B3.4.-2). « C'est l'action (ma part active) par le Mouvement codifié, qui me ramène à moi. » (B3.4.-3). Puis si malgré cela elle n'a plus accès à la perception du Mouvement [interne] elle se fait traiter (B3.4.-4).

Ce qui lui fait perdre sa relation au corps sensible est : la méconnaissance qu'il fallait faire autant l'attention pour la garder (B3.5.-1) ; les soucis, la fatigue (B3.5.-2) ; ses pensées pendant longtemps qui ne prenaient pas en compte le corps (B3.5.-3) ; la non préservation du rapport au corps (B3.5.-4) ; les émotions trop fortes (l'angoisse, les peurs) (B3.5.-5).

La différence dans ses manières d'être et de se sentir quand elle est en relation avec ce corps sensible est pour elle : la découverte de la perception de son propre goût (B3.6.-1) ; un gain de tranquillité (B3.6.-2) : « J'ai une manière d'être en paix, je suis posée à l'intérieur de moi » « j'étais une hyper stressé [ ], et bien là non j'ai accès à la lenteur, [ ] dans mon discours » « je suis sereine dans la relation à l'autre » « manière d'être plus, plus douce, plus enveloppante » ; une présence à ce qui est (B3.6.-3) : « ma manière d'être commence à être, je me ressemble un peu donc » « une manière d'être qui prend plus l'autre tel qu'il est ... tu es moins dans le rêve, tu es moins dans l'idéal, tu es plus présent » ; une manière d'être en rapport à moi et d'être en relation, facilitant la relation humaine (B3.6.-4) ; des compétences humaines nouvelles (B3.6.-5) : « tu as la sensation que tu es plus intelligent, que tu es moins limité, plus libre, effectivement » « je suis devenue plus large d'esprit [ ] moins petite, plus grande ».

#### L'Être humain :

L'Être humain, est pour B, un humain en contact avec son être (B4.0.-1). L'Être est le corps sensible, la relation à son corps sensible (B4.0.-2). L'Être humain sensible est la personne bonifiée par sa relation à son corps sensible (B4.0.-3), l'humain hissé à la hauteur de son corps sensible (B4.0.-4), l'Être universel invariant devenu sujet humain singulier (B4.0.-5).

La relation à son corps sensible, dans sa représentation à elle-même, a changé : ses représentations perceptives du corps (B4.1.a-4) ; ses représentations motrices (B4.1.a-2) : « bouger avec cette lenteur, cette profondeur, cette présence à soi dans le geste, je ne savais pas que ça existait » ; ses représentations mentales (B4.1.a-3) : « tout ce que je pense est remis en question. C'est comme si ce que je pensais c'était encore trop petit » « ça change tout dans ma façon d'envisager moi, les autres et le monde », d'une vie perceptible dans son corps avant la mort et ayant un sens (B4.1.a-4), d'une profondeur perceptible dans l'Être humain (B4.1.a-5), « la relation à un plus grand que soi dans soi je ne savais pas que ça existait » (B4.1.a-6).

Dans sa représentation des autres, ses idées sur le couple étaient au début trop petites (B4.1.b-1), elle avait une vision binaire du monde (B4.1.b-2). Avec le lien au Sensible, elle n'a plus besoin de choisir entre rapport à soi ou à l'autre (B4.1.b-3). Sa vision binaire a disparu après avoir vécu une expérience du non binaire dans elle (B4.1.b-4), et aujourd'hui sa représentation de la vie idéale est ancrée dans la réalité (B4.1.b-5).

Dans sa représentation de l'être humain, maintenant, devenir humain prend tout son sens (B4.1.c-1) ; la vie prend sens (B4.1.c-2) ; les individus ne sont plus coupés de l'homme, de l'univers, de leur histoire (B4.1.c-3) ; l'humanité naît dans le présent (B4.1.c-4) ; il y a une continuité et un lien entre les choses (B4.1.c-5) ; et un accès à une nouvelle conscience de l'homme en relation à lui-même et à plus grand que soi (B4.1.c-6).

Ce qui l'a fait changer de point de vue, c'est : l'accès au Mouvement interne qui permet de nettoyer des immobilités (B4.2.-1) ; méditer avec Danis Bois (B4.2.-2) : « méditer avec Danis Bois, pour moi c'est ce qu'il y a de plus efficace comme travail de transformation dans moi ». Ce qui lui a permis : de vivre le monde depuis un autre endroit de soi (B4.2.-3), qui permet de regarder les choses différemment et de changer de point de vue, « je ne change pas de point de vue par la volonté, je vis depuis un autre endroit de moi, et parce que je vis depuis un autre endroit, je vois les choses différemment...c'est une vraie transformation, ce n'est pas une transformation par changement d'idées » ; d'atteindre une nouvelle profondeur d'elle (B4.2.-4) et donc une relation avec autre chose d'elle et une nouvelle profondeur des autres et du monde ; de récupérer des bouts d'elle en tant qu'être humain (B4.2.-5), dans son histoire de vie, son conditionnement, ses mécanismes d'être humain et sa personnalité ; un accès à plus de globalité, plus de profondeur (B4.2.-6) ; une remise en mouvement des immobilités mentales, des fixités de conditionnement, de son histoire, et de sa lignée familiale (B4.2.-7).

L'expérience la plus transformatrice pour elle a été la méditation (B4.3.-1).

#### La Transformation :

Sa relation au corps sensible a participé à sa transformation comme être humain, par : la découverte de l'existence de la transformation (B5.1.a-1) ; son ouverture et la récupération des bouts enlevés par son histoire plus jeune (B5.1.a-2) , alors qu'elle s'était fermée devant les souffrances de la vie, n'en tirant qu'un apprentissage sans transformation de point de vue ; la compréhension du sens de la relation humaine dans ses horreurs (B5.1.a-3) ; la vision d'un trajet, d'un mécanisme à l'œuvre, ayant accès à l'amont du visible (B5.1.a-4) ; la découverte que la vie et les choses ont un sens (B5.1.a-5) ; le changement de lieu en elle et son rapprochement d'elle-même (B5.1.a-6).

Comme exemples concrets de transformation par la relation au corps sensible, B après avoir goûté dans la méditation des mots qu'elle n'utilise jamais comme *Tangible* et *Stabilité*, décrit : le passage d'une notion de l'apparence extérieure du tangible, du réel à un ressenti de soi les yeux fermés (B5.1.b-1) ; le transfert de la Stabilité devant les pensées pendant la méditation à celle devant les événements du quotidien (B5.1.b-2), car pour elle, un état expérimenté, reconnu, nommé est un endroit de soi possible à retrouver (B5.1.b-3). Sa transformation se fait par un

apprentissage dans l'expérience vécue dans la méditation (B5.1.b-4) et par un transfert entre le vécu de l'expérience extra-quotidienne et sa vie quotidienne (B5.1.b-5).

A part sa relation au corps sensible, rien d'autre, dans la vie n'a participé à la transformer (B5.2.-1).

Pour B, la relation au corps sensible est une vraie aide relationnelle, existentielle pour l'être humain, pour son sens de vie ; c'est une vraie thérapeutique (B6.-1). « Avoir une relation au corps sensible donne beaucoup de réponses aux questions fondamentales, qu'on peut se poser dans la vie, existentielles, fondamentales. Il y a beaucoup de réponses, je trouve... » (B6.-2).

Au sujet de son vécu de l'entretien, B trouve toujours riche d'être interrogée (B7.-1), car elle est sollicitée à déployer son expérience et dans la capacité à la nommer (B7.-2).

Elle apprécie l'enrichissement amené : par tout questionnement car cela lui fait regarder les choses d'un autre endroit, et par une discussion fondamentale (B7.-3). Elle a trouvé que l'entretien avait un effet transformateur (B7.-4), par l'endroit où il s'est fait qui a sollicité le corps sensible, par l'inter-réciprocité qui pousse plus loin la réflexion, et par le gain d'apprentissage qu'il a procuré (B7.-5).

#### Analyse du récit de thèmes du Participant B:

B est devenue son corps sensible, depuis qu'elle a une attention à elle-même constante. Elle ne le quitte plus depuis 2 mois. Le sensible est l'émanation et les effets de son Mouvement interne. Il lui procure chaleur, douceur, paix, goût d'elle-même et un sentiment d'unité psycho-corporelle et entre le dedans et le dehors. Elle a une présence à elle-même très forte et la sensation de vivre en relation avec un plus grand que soi en soi. Il est nécessaire de prendre soin de la relation au sensible pour la maintenir. Avant elle la perdait par les soucis, la fatigue, les émotions fortes, et les pensées ne prenant pas en compte le corps ; et la retrouvait par la pratique du Mouvement codifié qui lui redonne la présence à elle-même. Elle est présente à ce qui est, sereine dans la relation à l'autre ce qui facilite celle-ci. Elle se sent plus intelligente, plus libre, plus grande.

Le plus transformateur pour elle, est de méditer avec Danis Bois. Elle transfère ensuite dans sa vie quotidienne, l'apprentissage fait dans la méditation. L'accès à son Mouvement interne nettoie ses immobilités. Elle vit alors d'un autre endroit d'elle-même et change de point de vue. Tout ce qu'elle pensait a été remis en question, ainsi que ses représentations perceptives et motrices. Sa vision binaire du monde a disparu, son idéal est maintenant ancré dans la réalité. Elle a récupéré des bouts d'elle perdus dans son histoire de vie, ce qui l'a rapprochée d'elle-même et lui donne plus de globalité, une profondeur nouvelle. La vie prend sens, elle en comprend le trajet,

ainsi que le sens de la relation humaine et trouve le lien entre l'homme et son histoire, ses mécanismes.

Sa relation au corps sensible répond à ses questions fondamentales relationnelles et existentielles.

#### 4.1.2.3 Participant C :

##### Le Corps sensible :

Pour C, le corps sensible, c'est : le corps vécu comme animé du Mouvement interne, grâce à une relation de présence (C3.0.-1) ; le corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs (pensées, émotions, impulsions de vie) (C3.0.-2) « des impulsions, des élans de vie, qui émanent... de cette profondeur animée...et qui en même temps fournit, se donne comme étant presque la source de ces impulsions mais en même temps se donne aussi comme étant le résonateur de ces impulsions. » Le corps sensible est à la fois un organe de perception, de résonance et le lieu de soi de notre nature vivante (C3.0.-3). C'est le corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi et à l'autre (C3.0.-4). C'est le moyen de l'unité dans la présence à soi (anatomique, et de sa pensée, son émotion, son action, son ressenti), mais aussi à un lieu, un groupe et dans la relation à l'autre (C3.0.-5). C'est le corps permettant le lien au sensible avec autrui (C3.0.-6), tout en restant le témoin de l'expérience (C3.0.-7): « la présence sensible à soi et à l'autre est un lieu sans frontière, sans séparation, sans distance, [ ] mais malgré tout au sein de cette l'expérience de la présence à soi et à l'autre et de l'unité dans la relation, le Sensible est un liant, un unifiant, il y a l'existence d'un témoin dans cette expérience là, le thérapeute est et reste un témoin, de cette unité à laquelle il participe. C'est dans ce sens là qu'il n'y a pas confusion. » Enfin, c'est le corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que soi (C3.0.-8).

Sa relation avec le corps sensible est venue progressivement, ça a été très lent, mais le concept du corps sensible est récent, datant de 5, 6 ans (C3.1.-1). Son contact est devenu autonome d'un thérapeute, après 1 ou 2 années de formation (C3.1.-2). Il lui a fallu 10 ans pour s'y consacrer totalement (C3.1.-3) : « Pour me rendre compte que ce que je cherche, ce que je continuais de chercher à l'extérieur de moi, finalement, j'avais avec le Mouvement interne le chemin pour le découvrir à l'intérieur de moi et que ça se suffisait, il m'a fallu dix ans ». Et c'est plus récemment, qu'il en a fait une quête de sens (C3.1.-4).

C reconnaît qu'il est en relation avec son corps sensible, par la présence de cette animation autonome dans sa matière (C3.2.-1) : « c'est le sentiment d'un déplacement lent, alors que je ne bouge pas », sa lenteur uniforme dans toutes les régions du corps et son épaisseur (C3.2.-2), une résonance, il est concerné, touché (C3.2.-3), son sentiment d'exister (me sentir

vivant, et mon sentiment d'être moi) en est renforcé (C3.2.-4): C'est une manifestation qui se prête à une réciprocité (C3.2.-5), il a le sentiment d'un partenaire, d'une conscience avec laquelle il peut rentrer en résonance : « Une attention que l'on pose sur ce Mouvement interne se traduit en retour par une attention qui se pose sur moi ». C'est une présence, une conscience animée et corporéisée (C3.2.-6).

C est en relation avec son corps sensible 80% du temps (C3.3.-1). Ce contact peut être soit spontané, soit il s'en donne les conditions (C3.3.-2) : « ma première attention au réveil est pour la présence et mon rapport au corps sensible » « il y a donc une part active, que j'exerce, et j'ai un effet de cette part active, comme une relation qui s'amorce, et à d'autres moments, c'est le fruit d'une proximité plus ou moins stable en intensité mais toujours présente ». Lors des grandes fatigues et difficultés d'adaptation, il n'en reste que la souvenance (C3.3.-3), mais il garde une qualité de présence à sa difficulté (C3.3.-4) : « Au bout d'un temps on devient le corps sensible et un être humain sensible avec ou sans Mouvement interne temporairement, mais on devient ce que l'on ressent ». Néanmoins, parfois il vit des absences à lui-même, quelques minutes, quelques heures dans des attitudes extrêmement systématiques sans relation de présence à ce qui s'est déroulé (C3.3.-5).

Pour se reconnecter, il utilise l'attention active, qui est un point d'appui à lui-même, c'est à dire une suspension d'une attitude systématique de pensée, de ses dispositions toniques ou de l'ordre de l'identification émotionnelle (C3.4.-1). Il détourne, ou arrête sa pensée en même temps qu'il retourne à la perception du corps (C3.4.-2).

Ce qui le sort de sa relation à son corps sensible, ce sont : comme on l'a vu les grandes fatigues (C3.5.-1), les difficultés d'adaptation, par rapport à des événements extérieurs ou dans des phases de transition, au sein de la démarche de changement (C3.5.-2), mais aussi la préoccupation comme un ressassement, accompagnée d'une perte de confiance (C3.5.-3), l'auto-attitude systématique de mise sous pression (C3.5.-4), la difficulté relationnelle (C3.5.-5) et la violence d'autrui ou de l'environnement (bruits, pollution excessive) (C3.5.-6).

Dans ses manières d'être et de se sentir, C se préfère de loin en relation avec le corps sensible (C3.6.-1). Il y trouve une créativité, un goût, une qualité d'écoute, le sentiment d'habiter le temps (C3.6.-2) : « Habiter le temps, c'est le sentiment par exemple que le temps se dilate, même si l'action est vive elle n'est pas précipitée, même si la parole est vive elle n'est pas chaotique, c'est comme une présence au Mouvement de l'action, de la parole, de la pensée, de la relation, à son déroulement, c'est aussi un accès à la beauté. » Il reconnaît en lui, une fibre sensible qui se laisse toucher par la beauté des êtres et des choses (C3.6.-3). Il découvre un degré de liberté par rapport à ses modalités d'existence : il est moins réactif, moins prévisible (C3.6.-4).

Habité du Sensible, la vie, l'existence et les choses prennent sens (C3.6.-5). Ce qui en lui aspire à une certaine dimension du sens est nourri, sans avoir à produire le sens (C3.6.-6) : « la quête de sens a disparu, je suis nourri dans le lieu du sens, donc nourri parce que je suis en rapport avec mon être, parce que je suis relié à un ensemble, parce que je suis au contact d'une force que je perçois et reconnais comme constructive, comme ayant un déroulement dans lequel j'ai placé une confiance totale, donc tout ça contribue à ce qu'une quête du sens soit satisfaite. » Il a accès à une capacité, une qualité et à des nuances d'amour (C3.6.-7) : « Ce n'est pas un projet d'aimer, c'est un acte d'aimer permanent, plus ou moins tourné vers soi, la vie en soi, l'autre, ce qui se joue, ce qui s'offre, mais c'est un acte d'aimer en mouvement. » Et enfin, il trouve indispensable d'être accompagné par une aide manuelle au minimum 1 fois par mois (C3.6.-8).

### L'Être humain :

Pour C, l'être humain sensible est la rencontre entre l'homme et cette essence qui l'anime (C4.0.-1) : « l'être humain est pour moi le fruit de la rencontre entre cette humanité et son inscription affective, culturelle, généalogique, autobiographique, notre propre genèse en tant qu'individu, nos espoirs et nos projets, et puis un processus de vie, que l'on sent à l'œuvre en soi et dans les autres, et au contact duquel on choisit de laisser sa vie s'orienter. » C'est la réunion et la réciprocité entre le monde de l'être, cette profondeur essentielle et le monde de l'humain (C4.0.-2). Il différencie l'être et l'être sensible, ou l'être nourri ou enrichi par le sensible (C4.0.-3) : par la démarche organisée pour rejoindre l'être, la nature évolutive et la dimension dynamique de l'être sensible « Le Mouvement, c'est une force de transformation, c'est un principe d'évolution ... s'il y a une chose en quoi je place une confiance totale c'est dans cette force qui échappe à ma volonté, à ma stricte volonté » ; et par la relation suivie, et non plus accidentelle.

Sa relation au corps sensible, a quasiment tout changé dans ses représentations (C4.1.-1), ça a été un bouleversement progressif (C4.1.-2).

Dans la **représentation de lui-même** : il a gagné les moyens d'un réalisme à son sujet (C4.1.a-1) : « j'avais une idée de qui j'étais, en partie erronée, et il y avait des aspects de moi que je ne pouvais pas voir », et il a acquis une lucidité à apercevoir ce qu'il ne voyait pas en lui de gratifiant ou non (C4.1.a-2) : « il y a vraiment une lucidité qui se donne ». Il a appris à s'engager pleinement dans une action dont il ne génère pas l'orientation (C4.1.a-3), dans un projet de vie qui devient le sien, et dont il n'est pas le producteur exclusif du trajet (C4.1.a-4) : « l'être volontaire que je suis a dû apprendre à être un être qui s'engage dans une orientation dont je ne suis pas l'auteur, l'unique auteur, ça c'est une gros défi. » En laissant vivre, il trouve l'équilibre entre la part active et la part neutre (C4.1.a-5). Ainsi, il est passé d'un côté extrêmement

volontaire, dirigiste, d'une rigidité, d'une forme de violence rentrée à une adaptabilité (C4.1.a-6). Il décrit trois sortes de changement : le changement de lucidité sur soi, puis le changement dans soi, et enfin le changement du regard sur soi (C4.1.a-7) : « après il y a du changement qui s'opère dans soi et donc là il s'agit de transformer des représentations parce que l'on change, avant il s'agit de transformer des représentations pour passer de l'idée que l'on a sur soi à un réalisme sur soi. Mais on n'a pas changé, on a changé en terme de lucidité, alors qu'après il y a un changement qui s'opère, par exemple je deviens plus adaptable et là la représentation de moi-même comme quelqu'un qui pouvait être rigide change t'elle ou pas, pendant que moi je change ? »

Ce qui l'a fait changer de point de vue, est son enrichissement perceptif lui permettant d'élargir ses modes de pensée, de communication et d'action (C4.2.a-1): « Régulièrement le cadre extra-quotidien est utile pour alimenter la nouveauté, mais au bout d'un temps le rapport de présence qui au départ est extra-quotidien devient un rapport quotidien à soi et aux autres. Et à ce moment là tout événement, toute lecture, tout incident, est l'occasion d'un enrichissement et d'une modification de soi.» Il vit donc aujourd'hui, une continuité de renouvellement (C4.2.a-2), avec des événements marquants réguliers et plus par étapes.

L'expérience sensible qui permet à C de changer de rapport à lui-même, est qu'il vit chaque jour, très régulièrement, deux ou trois épisodes d'enrichissement perceptif (C4.3.a-1), où il s'expérimente en tant qu'être humain comme différent de ce à quoi il est habitué. Il constate une nouveauté de la perception de lui-même, tout en restant régulièrement fidèle à lui-même dans ses qualités et ses limites (C4.3.a-2).

Dans la **représentation des autres**, C a découvert l'existence de la dimension de l'être dans son regard sur l'autre et cela participe à la relation (C4.1.b-1), cela fait suite à une expérience sensible : « La rencontre avec l'être dans moi, l'être sensible, au sens de cette dimension animée du Mouvement, ou l'être dans l'autre sous les mains (C4.3.b-1), fait que la dimension de l'être existe dans mon regard sur l'autre. » C'est d'autant plus actif quand il est en rapport avec quelqu'un qui entretient le même projet (C4.1.b-2). Il peut goûter la présence de l'autre pas seulement ses effets (C4.3.b-2). L'humanité de l'autre a plus de place pour exister (C4.1.b-3) : « c'est comme si la dimension de l'être [ ] mettait d'avantage en relief l'humanité de l'autre, ses forces, ses faiblesses, ses qualités, ses systématiques, ses habitudes, c'est comme un fond sur lequel la forme humaine se détache avec plus de netteté. » Il a gagné une lucidité sur ce qui anime autrui, une écoute, une communication silencieuse (C4.1.b-4), un accès émouvant à la beauté de l'autre (C4.1.b-5): « dans le lieu de l'être la beauté est toujours au

rendez vous, c'est très touchant.» Dans ce monde là, l'amour existe indépendamment des affinités (C4.1.b-6), il y a beaucoup plus d'occasion d'aimer qu'avant (C4.1.b-7).

Dans sa **représentation de l'être humain**, C trouve que l'humain a autant gagné dans son regard que l'être (C4.1.c-1) : « J'apprécie l'humain de l'être humain, alors que j'ai commencé à apprécier l'être de l'être humain, aujourd'hui j'apprécie les deux ». Il a aussi découvert le choc de l'absurdité de l'errance, de gens qui sont absents à eux-mêmes (C4.1.c-2) : « [Il a le] sentiment que chacun peut peut-être rejoindre ce lieu de son essence et en nourrir son humanité, que ce projet là peut-être n'est pas donné à tout le monde parce qu'il est exigeant. » Et globalement, cela lui permet avec soulagement de voir l'être humain en grand (C4.1.c-3) : « si je n'avais pas cette perspective d'une démarche de transformation, qui vaut pour moi et pour d'autres je trouverais la condition humaine un peu désespérante ».

### La Transformation :

Pour C, la transformation c'est : le sentiment de se vivre en devenir (C5.1.-1), sentir ses perceptions qui s'enrichissent (C5.1.-2) ; être moins prévisible et systématique ou plus du tout (C5.1.-3) ; avoir vraiment le sentiment d'être renouvelé, radicalement (C5.1.-4) ; voir les choses sous un autre angle (C5.1.-5). Ce sont aussi des compétences qui s'actualisent, des qualités qui prennent forme, qui agissent (C5.1.-6) ; c'est voir ses dispositions de pédagogue prendre corps effectivement, au delà de ce qu'il pouvait escompter (C5.1.-7) ; avoir moins de choses à défendre, à prouver, donc pas d'enjeux d'existence identitaire (C5.1.-8) ; savoir pourquoi il fait ce qu'il fait (C5.1.-9) ; une forme d'autonomie, de stabilité (C5.1.-10) ; être capable d'entendre une critique sans s'invalider (C5.1.-11) ; la construction d'une estime profonde de soi (C5.1.-12) ; être surpris par ce qu'il devient (C5.1.-13) ; le passage d'un isolement, d'un rapport prudent à l'autre à se tourner vers lui et à être de plus en plus proche (C5.1.-14) : « la vie en relation avec le corps sensible demande à s'exprimer dans une vie en relation avec autrui, et t'en donne les moyens. »

Ce qui a participé à sa transformation en dehors de sa relation au corps sensible, c'est : le spectacle de la transformation ou de la non transformation d'autrui (C5.2.-1), l'apprentissage au contact de ce que l'autre donne à voir (C5.2.-2), la force des événements (C5.2.-3), laisser de la place aux événements non prévisibles (C5.2.-4), certaines rencontres l'obligeant à affirmer ses limites (C5.2.-5).

Ce qu'il trouve spécifique à la transformation par le Sensible, c'est la participation au contact des événements à son propre renouvellement (C5.3.-1) : « je vois autour de moi, la vie change les gens. Il y a une différence entre subir les événements et s'adapter par la force des choses et participer au contact des événements à son propre renouvellement. » C'est aussi un projet, celui de rejoindre la nature évolutive de soi, d'arrêter de ne pas se transformer (C5.3.-2).

Il y a une possibilité de perception de cette réalité évolutive grâce au Sensible (C5.3.-3). Les orientations de son propre déploiement sont données par le Sensible (C5.3.-4). Et « On devient ce que l'on découvre. » (C5.3.-5).

Il a rajouté, que c'est une démarche profondément gratifiante, mais très exigeante (C6.-1). C'est un projet qui demande une présence à l'immédiat et un engagement sur le long terme (C6.-2). C'est une aventure radicale, une réelle transformation avec ses phases de résistance, de découverte (C6.-3), qui demandent beaucoup de confiance (C6.-4). C'est une démarche que l'on ne peut pas faire seul (C6.-5), d'autant plus qu'on a besoin d'exprimer ce qu'on devient (C6.-6). Il faut donc savoir s'inscrire à long terme, avec engagement, persévérance, et confiance (C6.-7).

Dans l'entretien, au départ, ses réflexions étaient distanciées, puis progressivement c'est devenu un partage (C7.-1).

#### Analyse du récit de thèmes du Participant C:

C a développé sa relation avec son corps sensible, progressivement au fur et à mesure de l'ampleur de son investissement. Cette animation autonome dans sa matière, lente et globale, est un organe de perception et de résonance. C'est le lieu de sa nature vivante qui le met en réciprocité avec lui, les autres, plus vaste que lui, accroissant son sentiment d'existence. Il sort de cette conscience corporéisée, 20% du temps, malgré sa part active, à cause de la fatigue, de préoccupations, de difficultés d'adaptation. Mais il arrive à rester présent à sa difficulté, car il est devenu son corps sensible. Pour retrouver son état, il utilise l'attention active pour suspendre ses attitudes systématiques.

Habité du sensible, il vit un bouleversement progressif où tout a quasiment changé dans ses représentations. Son enrichissement perceptif constant le fait changer de points de vue, ce qui élargit sa pensée, sa communication et son action. Il acquiert un réalisme à son sujet, une estime de soi profonde, une autonomie, une confiance et une adaptabilité pour s'engager dans des projets qu'il ne génère pas. Il gagne en créativité, goût et écoute. Découvrant la dimension de l'être dans son regard sur l'autre, il se rapproche d'autrui, et a accès à des nuances d'amour, à la beauté des choses et des êtres. Sa quête de sens est satisfaite.

La transformation est pour lui vivre en devenir. Il vit une continuité de renouvellements car tout événement est devenu source à modification de lui. Il y contribue en laissant de la place à l'imprévisible, et est surpris par ce qu'il devient. La spécificité de la transformation par le Sensible est pour lui de participer activement au projet de rejoindre sa nature évolutive, et d'en faire une relation suivie. C'est une démarche organisée vers son essence profonde, gratifiante,

mais exigeante. Cela demande présence à l'immédiat, engagement à long terme et de se faire accompagner en thérapie manuelle.

### **4.1.3 Journal de thématization et Construction des arbres thématiques:**

*Pour aider le lecteur à s'y retrouver, un sommaire du Journal de thématization (Structure) a été établi en 4.1.3.5 : p 98.*

#### 4.1.3.1 Réflexion méthodologique et auto-transformation:

1. Dans notre relevé de thèmes, nous avons évité autant que faire se peut d'utiliser des rubriques ou des catégories et nous avons fait le choix de générer à chaque fois un thème précis correspondant au témoignage, puis de les accumuler dans notre relevé de thèmes. Nous avons maintenant la nécessité de regrouper les trois témoignages, afin d'avoir une idée plus globale des propos, en gardant à l'esprit l'intention de réaliser un arbre thématique. Pour cela, ce qui nous vient spontanément, dans une première approche, est de garder la structure de notre guide d'entretien, avec ses rubriques constituées par les questions d'entretien. Nous allons alors déterminer une nouvelle formulation, que nous appellerons *Regroupement thématique*, et que nous mettrons dans un tableau en colonne II (Annexe 12). En colonne I, nous insérerons les rubriques constituées par les questions d'entretien.

2. Une autre manière de faire, est de lire le relevé de thèmes et de laisser surgir les regroupements de tous types (parentés, oppositions, sous-divisions, ...). Cette manière de faire d'emblée correspond moins à ma « structure psychologique », je vois bien en écrivant cela que j'aime bien savoir où je vais et préfère remplir un tableau déjà structuré que d'aller à l'aventure. C'est confortable pour moi d'avoir des repères. J'analyse ceci comme une résistance éventuelle et je me sens subitement touché par ce fait de connaissance. Je sens une peur de l'inconnu qui est présente, pourtant il n'y a pas de risques à écrire une analyse thématique ! Mon Mouvement est-là, à l'œuvre et me pousse, à aller de l'avant, à innover dans ma manière de faire, à oser changer de stratégie. Non, en fait il ne me pousse pas, il me propose une autre manière de faire, c'est moi qui me pousse, tout seul. Deuxième niveau de réflexion, qu'est-ce qui me fait me sentir obligé de choisir cette option ? Je me disais, je ne peux pas en faire l'économie ! Est-ce ma fierté ? Est-ce le plaisir de me dépasser, d'oser un défi, parce que j'aime bien en fait sortir de ma zone de confort, tout en restant en dessous d'une zone de risques, ou du moins dans une zone à risques contrôlés ou raisonnables, ça a du goût, la vie y paraît plus intense. Ou bien est-ce ma force de croissance qui me pousse à aller de l'avant ? Je me rappelle le thème C4.3.a-2 : *Nouveauté de la*

*perception de moi-même, tout en restant fidèle à moi-même*, où C dit « fidèle à mes qualités, fidèle à mes limites aussi, ... j'ai des opportunités, je les saisis régulièrement, parfois je les laisse passer, mais globalement j'essaye d'investir les opportunités qui s'offrent. » C'est comme si ce thème me donnait l'autorisation de ne pas saisir l'opportunité. Je me sens d'un coup libre, libre de choisir, libre d'être fidèle à moi-même dans mes limites. Je ne suis pas obligé de vouloir toujours faire mieux, faire plus ... compulsivement. C'est là la structure pathologique. Je me sens d'un coup accordé en un chiasme! Et je gagne sur les deux tableaux : d'une part j'enlève cette part compulsive, qui me dérangeait, en m'autorisant à ne pas faire, je ne suis pas obligé d'arracher le fruit quand il n'est pas mur ; d'autre part je fais quand même, car la prise de décision était libératrice, on n'est pas obligé de faire suivre cette prise de décision par un passage à l'action, quand elle est prise sincèrement, car notre processus continue et va parfois très vite, ne rendant plus indispensable cette étape. Et en faisant je réalise le « désir » de ma force de croissance ou sa proposition de m'essayer à du nouveau, et là je sens le pétilllement, l'attrait de ce nouveau. La résistance est passée. Enfin, une autre stratégie habituelle que j'ai, c'est de ne pas choisir : devant un choix, en général je choisis les deux. Ici, le mouvement m'a montré une autre possibilité : le chiasme, il a réuni les deux possibilités en une seule. Je n'ai plus à choisir, le choix s'est effacé dans un chiasme : dans ma sensation, je n'étais plus tiraillé dans mon corps entre deux possibilités, mais mon chemin était devenu évident dans un effondrement chiasmatique, un nouveau voyage se proposait, me sentant plus libre, plus grand, plus complet, plus heureux.

Je me suis permis ici cette digression, car nous sommes dans une recherche impliquée, une recherche-action. Et cette auto-analyse devant le regroupement thématique, amenant une auto-transformation illustre nos propos et le mécanisme de la modifiabilité perceptivo-cognitive toujours à l'œuvre par le biais de notre Mouvement interne, pour peu que l'on soit en lien avec lui, et qui déploie en nous sensations et réflexion.

Ici l'analyse thématique a servi de fait d'expérience, mais tout est sujet à transformation, quand nous sommes en lien avec notre Mouvement interne. Notre Sensible est comme une conscience qui veille, qui est le témoin de ce qui se passe en temps réel, et n'attend que notre disponibilité à nous laisser enseigner de notre immédiateté pour nous faire grandir, évoluer. Le Sensible a dans ses attributs cette force évolutive de croissance. C'est comme si c'était sa fonction primordiale. Le Sensible est une expansion de lui-même vers le grand, le bon, le vrai et le beau. Et il entraîne avec lui, tout ce qui le fréquente. Quelle aubaine pour l'humain de le rencontrer... Des larmes me viennent ... je sens une gratitude monter en moi envers cette force d'évolution et de transformation ... en mon nom et aussi au nom de l'humanité.

#### 4.1.3.2 Regroupements et Réductions sur les thèmes du *Corps sensible*:

##### 4.1.3.2.1 Recherche de possibilité de regroupements :

Etant libre de faire, de ne pas faire et de ne pas ne pas faire, il nous paraît opportun de tenir compte des rubriques constituées par les questions d'entretien, et de laisser surgir toute autre thématique qui surviendrait à notre conscience. Nous commençons par, « ce qu'est le corps sensible pour les interviewés » (Question 3.0.) ; rubrique que nous intitulons *Définitions du Corps sensible* en Annexe 12. Pour plus de facilité de lecture, nous avons mis en rouge dans les annexes, ce qui était nouveau dans notre raisonnement (les thèmes en rouge sont ceux qui nous paraissaient importants à souligner pour les retrouver plus rapidement par la suite). Ainsi, dans les thèmes importés, nous cherchons à faire des regroupements, par récurrence, convergence, et par parenté. Deux axes thématiques nous apparaissent alors : *les liens* que permet de faire le corps sensible (Annexe 13 : Choix n°1 des regroupements thématiques), puis *les effets* du corps sensible (Annexe 14 : Choix n°2 des regroupements thématiques).

##### 4.1.3.2.2 Partage de thèmes :

Dans le premier regroupement effectué, en répartissant les thèmes dans les différentes cases, nous avons scindé le thème et réparti son contenu entre les différentes cases quand cela était nécessaire, par exemple pour le thème C3.0.-5, *Moyen de l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre*, nous mettrons *Moyen de l'unité dans la présence à soi* dans la case *Lien à soi-même* et *Moyen de l'unité dans la présence à un groupe, à l'autre* dans la case *Lien à autrui*.

##### 4.1.3.2.3 Tentatives de sous-division de la rubrique *Effets du corps sensible* :

Dans le second regroupement effectué, pour la rubrique *En fonction des effets*, nous avons essayé de faire une sous-division de cette rubrique (Annexe 15), nous demandant si les items profondeur, sensibilité, ... étaient des *effets* ou des *caractéristiques* du corps sensible. Mais il s'est avéré qu'il était impossible de les séparer, chaque item se retrouvant dans les deux. Nous reviendrons d'ailleurs sur ceci dans la discussion. Nous avons donc rebaptisé la rubrique *En fonction de ses caractéristiques et effets*

##### 4.1.3.2.4 Regroupement des deux arborisations :

Nous essayons ensuite de fondre ces deux regroupements ensemble (Annexe 16 : Combinaison des deux tableaux précédents), ceci est plus synthétique, mais semble nous faire perdre en compréhension, puisqu'on ne voit plus les regroupements thématiques réalisés. Nous remédions à ceci en insérant au dessus du tableau *Type de lien réalisé* et *Caractéristiques et Effets*.

#### 4.1.3.2.5 Ajout d'une branche à l'arborisation :

A cette étape, afin d'être exhaustif et puisque cela apparaissait dans le thème C3.0.-5, nous avons senti le besoin, de rajouter la branche Lien au lieu (Annexe 16) que nous n'avions pas prévu au départ. Afin de ne pas amputer le texte d'origine, nous avons rajouté les éléments « un espace, une salle, » au thème, dont nous n'avions pas tenu compte au départ puisqu'ils ne nous semblaient pas essentiels, et étaient pour nous résumés dans le mot lieu. Mais comme cela constitue un thème à part entière, il nous semble juste de les réintroduire, afin aussi d'étoffer le thème, puisqu'il apparaît.

#### 4.1.3.2.6 Regroupement des rubriques, et des thèmes restant :

Nous cherchons à regrouper les 7 ou 8 questions d'entretien (intitulées *Rubriques*) sur le Corps sensible en *Grandes rubriques*. Et nous appellerons désormais *Rubriques Générales* : Corps sensible, Etre humain et Transformation. Voici les résultats en Annexe 17. Cette manière de faire, génère des divisions du tronc (partie gauche de l'arbre), et enrichit l'arbre par une ramification plus progressive, mais nous voulons aussi créer des regroupements progressifs des thèmes détaillés (partie droite de l'arbre) pour aller vers des Grands thèmes et des Thèmes maîtres (Annexes 18). Nous nous apercevons en passant, de la redondance du terme *Effets* dans l'exemple donné de cette proposition d'arbre, avec celui qui apparaissait dans *Définitions du Corps Sensible*.

Nous pouvons ainsi plus ou moins zoomer (Annexe 19) sur la partie du tronc (les rubriques) ou la partie des branches (les thèmes). Nous nous rappelons que le thème nous donne le contenu, et pas seulement le sujet des propos, comme le fait la rubrique. Nos Thèmes maîtres et Grands thèmes sont plutôt des sous-rubriques et sous-sous-rubriques. Notre écueil est d'avoir été dans une technique ascendante, c'est à dire de *ramification* des grosses branches (Grandes rubriques) vers les branchettes (Thèmes), cela nous maintien dans une logique de rubriques, à générer des rubriques de plus en plus petites, donc une analyse classificatoire. Il nous apparaît maintenant plus opportun d'utiliser une technique descendante, c'est à dire de *regroupements* des branchettes vers les grosses branches, qui nous fait générer des thèmes de plus en plus gros, donc

une analyse thématique, gardant plus de signification et se rapprochant plus de catégories. Nous allons donc faire attention à conserver le plus possible de sens dans la constitution de nos Grands thèmes et éventuellement des Thèmes maîtres. Nous irons donc plutôt du multiple vers l'un, des détails à la globalité, alors que notre vision synthétique nous donnait tendance à faire le contraire.

Nous allons ainsi nous évertuer à regrouper les autres thèmes, à l'intérieur de ces Rubriques ou Grandes rubriques. Nous continuerons maintenant, pour le reste des relevés de thèmes, de façon informelle, sans les faire apparaître dans le journal de thématization. Nous pourrons aussi tout au long de ce travail, faire des recherches de récurrence, des rapprochements ou comparaisons de thèmes, des réflexions autour d'un thème. Nous ne rapporterons dès lors dans le corps de ce mémoire que le strict nécessaire, afin de respecter son obligation de taille.

Le sommaire des Regroupements sur les thèmes du *Corps sensible*, qui sont en annexe (12 à 30) apparaît en page suivante en 4.1.3.5. .

#### 4.1.3.3 Regroupements et Réductions sur les thèmes de l'*Être humain*:

Nous ne ferons pas d'arbre thématique pour cette rubrique générale, pour plusieurs raisons. Déjà, faute de place, nous ne pouvons pas faire des arbres pour chaque question d'entretien, cela prendrait trop de temps et ne rentrerait pas dans ce mémoire, d'autant plus que les possibilités de construire des arbres avec les mêmes thèmes sont multiples. Ensuite, nous avons choisi de supprimer cette rubrique générale, car elle n'apparaît plus dans notre titre, nous avons vu que celui-ci a été modifié pour devenir plus empirique, en retirant « Être humain ». Nos entretiens se sont réalisés avant cette décision. Nous avons gardé néanmoins ces questions dans le relevé de thèmes car des choses intéressantes s'y sont dites, justifiant qu'elles apparaissent dans nos récits de thèmes. Mais nous ne désirons pas pousser plus cette analyse ici par des arbres, afin de privilégier plutôt la rubrique générale Transformation, centre de notre recherche.

#### 4.1.3.4 Regroupements et Réductions sur les thèmes de la *Transformation*:

Ici, pour construire le second arbre, nous décidons de procéder autrement, et de nous frotter à l'inconnu (4.1.3.1.), puisque la SPP nous entraîne à cela, et que toute nouveauté est savoureuse et enrichit notre vie. Nous notons au passage un semblant de paradoxe vis à vis de l'inconnu : nous n'aimons pas ne pas avoir de repères, mais nous apprécions la nouveauté. Dans un souci de gain de place et de temps, nous allons essayer de réduire le nombre d'arborisations thématiques, si possible. Nous n'allons plus partir des questions d'entretien (rubriques et sous-rubriques), qui nous servaient de repères, mais partir sans orientation au départ, directement des

thèmes pour générer des grands thèmes, et thèmes maîtres. Nous passons ainsi d'une figure codifiée de l'arborisation thématique à une figure libre (Annexes 31 et 32).

#### 4.1.3.5 Structure et points clés du Journal de thématisation :

Celui-ci se continue donc en annexe (Annexes 11 à 41).

Voici sa **structure**, afin d'en faciliter l'utilisation, si le lecteur désire le consulter :

- Constitution du Journal de thématisation (Annexe 11),
- Constitution d'un l'arbre thématique sur le *Corps sensible* (Annexes 12 à 30) :
  - Premières étapes de constitution d'un arbre thématique sur le *Corps sensible* par regroupement des thèmes de la 1<sup>ère</sup> question d'entretien, qui donne la Rubrique intitulée *Définitions* (Annexes 12 à 16).
  - Regroupement des Rubriques (Questions d'entretien) en Grandes rubriques (Annexe 17), dont est tiré le tableau ci-après, indiquant les numéros d'annexe correspondant.
  - Regroupement des autres thèmes de la Grande rubrique Effets (Annexes 18, 20, 24 à 26).
  - Regroupement des thèmes de la Grande rubrique Temporalité (Annexes 21 à 23).
  - Regroupement des thèmes de la Grande rubrique Proximité (Annexes 27 à 30).

	Grande Rubrique	Rubrique	Numéros d'annexe
<b>Corps Sensible</b>	<b>Effets</b> (18)	Définitions	12 à 16
		Transfert d'état	20 et 26
		Manière d'être et de se sentir	24, 25
	<b>Temporalité</b> 23	Début de relation	21
		Fréquence	22
	<b>Proximité</b> 27	Critères de contact	28
		Causes d'éloignement	29
		Outils de rapprochement	30
		Moyens de maintenir le contact	

- Constitution d'un arbre thématique sur la *Transformation* (Annexes 32 à 40) :
  - Discussion méthodologique sur la construction d'un arbre thématique par *Arborisation thématique sensorielle semi-libre* (Annexe 32, 33 et 35).

- Création de Grands thèmes à partir des rubriques du sensible : *Nouveauté* (Annexe 34), *Présence* (Annexe 36), *Grandir* et *Globalité* (Annexe 37), *Extériorisation* (Annexe 38), *Attente Confiance Persévérance* (Annexe 39), *Rapprochement Apprentissage Profondeur Saveur Sens* (Annexe 40).

Quelques **points clés** du journal de thématization sont intéressants à signaler ici, car ils sont le cœur même de la thématization, et constituent un point important de cette recherche:

- D'abord nous précisons juste, la stratégie et quelques termes employés dans la constitution du premier arbre. Nous avons effectué une **Préparation** avant de réaliser le **Regroupement** thématique lui-même. Celle-ci a consisté à importer pour chaque participant, les thèmes concernés. Ce qui peut être intéressant afin de comparer des stratégies de réponses différentes, selon les participants, comme cela a été fait en annexe 21. Nous laisserons donc à chaque fois ces deux étapes dans la partie de notre journal de thématization qui est en annexe. Nous réunirons ces deux étapes sous l'intitulé **Progression**.
- Le premier point important est le **Recadrage entre rubriques et thèmes**. Nous avons déjà évoqué la difficulté à dénommer un thème à partir des verbatims. Mais ceci a été vrai aussi lors du regroupement des thèmes pour dénommer des grands thèmes. Nous en avons donné un exemple en Annexe 21. C'est une vigilance d'esprit à conserver pour bien dénommer un thème. Et nous voyons en Annexe 19 qu'il y a une frontière commune entre thème maître et sous-rubrique. D'autre part cette frontière peut glisser dans ces niveaux de rubriques et de thèmes, et se déplacer dans l'arbre horizontalisé, plus à gauche vers les rubriques, ou plus à droite vers les thèmes. C'est ce que nous avons justement essayé de faire, pour donner plus de sens à nos arbres, puisque nous nous rappelons que le thème est situé entre la rubrique, sans orientation de signification, et la catégorie qui est interprétative. Afin d'aller encore plus vers la dénomination de thèmes nous avons nommé les arborisations de la thématization sur la Transformation : *Création de Grands thèmes* plutôt que regroupements pour bien stimuler notre vigilance sur le fait que c'est une création, alors que le mot regroupement met plus l'accent sur une classification, et nous pousse à constituer du même coup des rubriques.
- Le second point important à signaler est le **Changement de méthode d'arborisation thématique** qui a été réalisé entre les deux constitutions des arbres Thématiques. Nous avons ainsi dans cette recherche, expérimenté deux figures d'arborisation thématique. La première était à partir de rubriques provenant des questions de recherche, la seconde à partir de rubriques provenant de notre Sensible. L'objectif de celle-ci était de gagner en liberté par rapport à la structure de l'entretien. Et cela pourrait aussi permettre de corroborer notre vécu par rapport à celui des

participants. Cette nouvelle *thématisation sensible* est bien détaillée en Annexes 31 et 32, nous n'en parlerons donc pas plus ici. Mais nous voulions signaler ce fait dans le corps du mémoire.

#### 4.1.3.6 Construction des deux grands arbres thématiques :

Celle-ci se fait en regroupant les différents tableaux d'arborescence des rubriques, dans les deux rubriques générales *Corps sensible* et *Transformation*. Nous avons ainsi, une vue d'ensemble allant des rubriques générales jusqu'aux grands thèmes, en passant par les rubriques, sous-rubriques ou thèmes maîtres.

### 4.1.4 Arbres thématiques et leur analyse:

#### 4.1.4.1 Analyse de l'Arbre thématique sur le *Corps sensible* :

Nous allons commenter quelques aspects concernant le corps sensible, et construire ainsi peu à peu l'arbre thématique qui sera en page 103.

Partant des Définitions (Annexe 16), dans leur rubrique nous avons vu que celles-ci peuvent être distribuées selon le type de lien réalisé. Le corps sensible permet un rapport de présence à soi, de faire le lien avec le sensible d'autrui et donne accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que soi. Le sensible est constitué de l'émanation ou des effets du Mouvement interne. Il y a un parallélisme entre la sensibilité, l'incarnation et l'accès à notre nature profonde, non conditionnée. C'est d'autre part un corps de résonance des événements intérieurs ou extérieurs. Il est à noter que c'est une expérience d'unité, où un témoin persiste.

Pour la *Temporalité* (Annexe 23), le début de relation est précis, lent et progressif. Les causes de début sont variées selon deux participants : cela correspond au temps que s'installe un rapport au mouvement interne, qui peut nécessiter de ralentir pour être à l'écoute du corps, de s'intéresser au déroulement du processus plutôt qu'aux résultats, et de vivre les choses au lieu de se focaliser sur l'action. Nous voyons là un recentrage sur le corps et l'instant. Pour le troisième participant l'ampleur de son investissement a été progressive d'abord par un contact autonome d'un thérapeute, puis il s'y est consacré totalement, et enfin il en a fait une quête de sens. Notre investissement de relation au Sensible peut donc lui aussi évoluer.

La fréquence du rapport au corps sensible est très forte, avec peu d'absence à lui, mais nous nous rappelons que les participants ont plus de 15 ans d'expérience. Ces experts disent "devenir" leur corps sensible, et s'il ne sont pas en présence permanente de leur mouvement

interne, ils en gardent au moins une souvenance, et une qualité de présence à leur difficulté. L'intensité de présence à leur Mouvement interne fluctue selon les conditions de conscience, elle est bien forte en stage. Et il est à noter que si le contact n'est pas spontané, on peut créer les conditions pour l'établir, ce qui est fort intéressant. L'acquisition a été aussi progressive, existant d'abord dans la conscience puis au quotidien.

Dans les *Effets*, examinons maintenant les Manières d'être et de se sentir (Annexe 25) dans la relation au corps sensible. D'abord il y a un gain de conscience, par une nouvelle qualité d'attention qui apparaît et de recul sur soi, sur autrui. La perception de soi est améliorée, permettant un apprentissage de son processus et un auto-accompagnement. Elle permet aussi de découvrir son propre goût, ce qui n'a jamais à notre connaissance été décrit ailleurs. Cet état de présence à soi est préféré à l'état habituel, la rencontre avec soi se faisant dans quelque chose de plus nourrissant. Etre capable d'apprécier la part de soi nouvelle qui se déploie, permet de se valider. Il existe un gain de sérénité, où la personne est plus posée, plus douce, mieux dans sa tête et a une relation facilitée à l'autre. Elle gagne aussi en liberté, étant moins réactive et moins prévisible. Au contact du Sensible, elle actualise des compétences humaines nouvelles : son intelligence est moins limitée, elle a la sensation d'être plus grande, plus créative, a une meilleure qualité d'écoute, l'impression de vivre en relation avec un plus grand que soi dans soi et le sentiment que le temps se dilate, fait rarement décrit dans la littérature. Sa sensibilité s'accroît, avec une fibre sensible qui se laisse toucher par la beauté des êtres et des choses, et un accès à une capacité, une qualité d'amour différente. La vie, l'existence et les choses prennent sens. Il existe aussi un besoin d'exprimer et d'être accompagné manuellement.

Nous introduisons ici la nouvelle rubrique Transfert d'états (Annexe 26. b), car elle décrit un changement d'état entre avant et l'état acquis maintenant en relation avec le corps sensible. Il est d'être plus posé, de plus vivre les choses, d'être centré sur le processus en cours et le déroulement de soi. Cette rubrique nous montre ainsi quelques éléments de transformation.

Dans la *Proximité*, regardons les Critères de contact (Annexe 28) au corps sensible. Cela peut être par contraste, la personne n'étant plus capable, ou n'ayant plus envie de supporter son fonctionnement antérieur, ou bien elle prend conscience de quitter le sensible quand elle perd le rapport à elle-même. Au début, c'est ce qui se passe classiquement. Puis, plus accoutumée au Mouvement, elle en perçoit ses effets : une résonance (elle est touchée par des tonalités), une sensation d'unité psycho-corporelle ou d'unité entre le dedans et le dehors, un sentiment d'existence (Présence à soi très forte en tant que sujet de l'expérience), une réciprocité avec le Mouvement interne (Sentiment d'une conscience avec laquelle on peut entrer en résonance et

dont il faut prendre soin), un état modifié de conscience (Sensation de vivre d'un autre endroit que d'habitude) et la sensation de Vivre en relation avec un plus grand que soi dans soi. Enfin, quand la personne est plus entraînée, elle perçoit la manifestation même du Mouvement qui est une animation autonome dans la matière et ses critères de lenteur, épaisseur, chaleur, couleur, profondeur.

Les Causes d'éloignement (Annexe 29) peuvent être internes ou externes. Nous remarquerons dans notre tableau, que les causes internes sont 3 fois plus nombreuses, ce qui semble être de bon augure, puisque sous notre responsabilité directe, nous pourrions peut-être plus facilement agir dessus. Dans les causes internes d'éloignement nous avons : la prédominance des pensées par rapport au corps, les émotions fortes, la fatigue qui a fait l'unanimité chez les trois participants, les difficultés d'adaptation que ce soit par rapport à des événements extérieurs ou dans des phases de transition au sein de la démarche de changement, les soucis et préoccupations accompagnées de perte de confiance, se mettre la pression, l'inquiétude liée au résultat. Dans les causes externes nous retrouvons : Trop de travail ou le stress dû au travail, les difficultés relationnelles ou la violence d'autrui, un environnement trop bruyant ou trop pollué. Préserver le rapport au corps semblerait là encore la solution à bon nombre de ces problèmes, mais ces propos proviennent de l'entretien de personnes expérimentées, ce qui implique que ce n'est pas forcément facile à réaliser. Par contre dans le début du paragraphe précédent, nous avons vu que le lien au Sensible fait que ce qui ne convient pas à l'homme a tendance à être supprimé.

Les Outils de rapprochement (Annexe 30) sont les Grands outils de la méthode : Se faire traiter, Méditer, Faire du mouvement. Cela nécessite de prendre du temps, mais la démarche en somato-psychopédagogie ne peut se faire sans cela, les trois participants sont d'accord là-dessus. Se faire traiter au moins une fois par mois quand tout va bien, méditer régulièrement et faire du Mouvement. Sinon pour se rapprocher de notre corps sensible dans l'instant, les outils proposés par un participant sont le détournement ou l'arrêt de la pensée par la perception du corps, et l'attention active qui permet la suspension de l'attitude systématique de pensée, tonique ou d'identification émotionnelle.

Les Moyens de maintenir la relation (Annexe 30) sont de se faire accompagner manuellement au moins une fois par mois, de faire l'effort de maintenir la relation par une attention constante envers soi-même et de prendre soin de la relation au sensible.

## Arbre thématique sur le Corps sensible

C O R P S  S E N S I B L E	Effets	Définitions	En fonction de ses caractéristiques et effets		Mouvement interne Sensibilité Profondeur Unité Résonance Présence	
			En fonction du lien établi		A Soi-même , autrui, un lieu, au sacré	
		Transfert d'état	Avant : J'ai fait		Maintenant : J'ai vécu	
			Satisfaction des résultats et appréciation des autres		Plus nourrie par un déroulement de moi	
			Hyperstressée		Lenteur dans mon discours	
			Corps objet, machine de production		Vivre les choses	
		Manières d'être et de se sentir	Gain de conscience		Qualité d'attention et de Recul	
			Perception de soi améliorée		Prise en charge personnelle Découverte de son propre goût Auto-validation Par contraste	
			Gain de sérénité		De corps D'esprit De relation	
			Gain de liberté		Dans ses réactions	
	Autres compétences humaines nouvelles		D'intelligence De créativité Relationnelle Temporelle Spirituelle			
	Développement d'une Sensibilité positive		A se laisser toucher par la beauté Qualité d'Amour			
	Besoin d'accompagnement		Par une aide manuelle			
	Sens qui se donne		Des choses et de la vie			
	Temporalité	Début de relation	Début précis, lent et progressif			
			Causes variées de début		Retour au corps et au présent	
			Progressivité de l'investissement		Du contact autonome à la quête de sens	
		Fréquence	Forte fréquentation et peu d'absence		On devient le corps sensible Qualité de présence qui reste	
			Fluctuation d'intensité selon les conditions et les moments		Selon la conscience et la perception des effets	
			Progressivité de l'acquisition		Dans la conscience, puis au quotidien	
	Proximité	Critères de contact	Connaissance par contraste		Fonctionnement antérieur plus supporté Prise de conscience de quitter le sensible	
			Perception de ses effets		Résonance Sensation d'unité Sentiment d'existence Réciprocité Etat modifié de conscience Spirituel	
			Perception du Mouvement interne		Conscience de sa manifestation ou de ses critères	
		Causes d'éloignement	Internes		Prédominances des pensées par rapport au corps	
					Emotions	
					Fatigue	
					Difficultés d'adaptation	
					Désir affectif ou social	
Stress Travail			Internes		Préoccupations	
					Se mettre la pression Inquiétude liée au résultat	
Externes		Trop de travail				
		La violence de l'environnement Les relations négatives				
Outils de rapprochement		Grands outils de la méthode nécessitant du temps		Se faire traiter Méditer Faire du mouvement		
		Outils de l'instant		Retour à la perception du corps Attention active		
Moyens de maintenir la relation		Outils SPP classiques		Se faire traiter au moins une fois par mois		
	Effort d'attention		Attention constante à la relation à soi-même Prendre soin de la relation au sensible			

## Arbre thématique sur la Transformation en lien avec le Corps sensible

TRANSFORMATION	Présence	Recul	Permettant un rapport		Moins victime et plus acteur de sa vie		
			Accueil et compréhension d'autrui		Accueillir l'autre sans confusion et le comprendre		
		Conscience	Prises de conscience de ses fonctionnements antérieurs et actuels		Conscientisation de parts de nous Accompagnement en conscience du vécu		
			Choisir la conscience		Enjeu de s'accompagner en conscience Savoir pourquoi je fais ce que je fais		
	Développement d'une lucidité inédite		Moyens d'un réalisme à mon sujet Accès à l'amont du visible				
	Qualités d'attente	Attente	Se donner du temps Se donner le temps		Bouleversement progressif		
		Confiance	Nécessité de confiance		Projet de vie qui devient le mien, et dont je ne suis pas le producteur exclusif du trajet		
		Persévérance	Vigilance d'une contribution suivie		Faire du Mouvement Méditer régulièrement		
			Engagement à long terme		Savoir s'inscrire à long terme		
	Effets	Globalité	De perception		Accès à plus de globalité		
			De la transformation	En tant que cause		Cumul de tout ce que j'ai vécu	
				En tant qu'effet		Ça amène tout de moi Transformation en totalité	
			Lien unifiant l'homme	En lui-même		Dans sa vision, son histoire, sa personnalité, ses mécanismes	
				Avec les autres		Avec autrui, avec sa famille	
		Avec l'Univers					
		Profondeur	De l'humain, de soi, des autres Du monde		Relation avec autre chose de moi Existence d'une profondeur perceptible dans l'être humain		
		Saveur	Touché par la beauté		Accès émouvant à la beauté de l'autre		
	Amour inconditionnel		Beaucoup plus d'occasion d'aimer				
	Triple mouvement	Grandir	Dans ses idées, ses perceptions et son action		Par le questionnement et en nommant son expérience Par l'inter-réciprocité qui pousse plus loin la réflexion		
					Dans ses idées sur le couple		
Enrichissement perceptif							
Gain d'apprentissage							
En tant qu'humain sensible		Humain bonifié par le sensible		Voir l'être humain en grand			
		Nature évolutive de soi		Sentiment de me vivre en devenir			
		Spirituellement en soi		Relation à un plus grand que soi dans soi			
Rapprochement		De soi Des autres		Accompagnement de soi Gain de Proximité à soi, à ses états intérieurs, à l'autre			
Extériorisation	Manifestation intérieure		Incarnation de la foi Présence de compétences				
	Entre deux		Besoin d'exprimer ce qu'on devient				
	Manifestation extérieure		Prendre corps		Intégration dans la vie quotidienne Actualiser ses compétences S'engager pleinement		

.../...

T R A N S F O R M A T I O N	Nouveauté	Nouveauté de perception		Rapprochement de ses états intérieurs Perception de la présence de l'autre
		Nouveauté de pensées	Du rapport à soi	Dans ses représentations perceptives, motrices et mentales
			Du rapport à l'autre	Rencontré dans son être
			Du rapport au sacré	Accès à une nouvelle conscience
			Changement de vision	Non binaire et Ancrée dans la réalité
			Compréhension	Des modes de réaction de l'autre et du sens de la relation humaine
			Modifications évolutives	Evolution, Renouveau et Transformation
		Nouveauté de comportements	Réelle transformation	
			Correction de défauts et Développement de compétences	Adaptabilité Tourné vers l'autre Autonomie, stabilité Estime profonde de soi
				Assertivité
	Compétences qui prennent corps			
	Développement intrinsèque de soi inédit	Naître à soi-même Se surprendre soi-même		
	Apprentissage	Sur soi	Dans l'expérience extra-quotidienne	Dans l'expérience vécue de la méditation Concret par le Mouvement
			Dans la vie quotidienne	A s'engager pleinement
	Sens	Des autres		Au contact de ce que l'autre donne à voir
		De l'humain		Devenir humain prend tout son sens
	De la vie		La vie prend sens	

#### 4.1.4.2 Analyse de l'Arbre thématique sur la *Transformation en lien avec son corps sensible*:

Partant de la globalité de l'arbre, en pages précédentes, nous allons le déconstruire, pour aller dans ses détails. La partie droite de cet arbre (en noir) reprend quelques thèmes issus des entretiens, alors que l'arbre précédent va moins dans les détails et s'arrête aux grands thèmes. Cet arbre, se constitue de 7 grandes rubriques, que nous allons commenter, peut-être en y intégrant ce que nous avons appris avec l'arbre précédent.

Se transformer, c'est développer une **Présence** (Annexe 36), qui est faite d'une conscience, constituée à la fois des prises de conscience de ses fonctionnements antérieurs et actuels, et du fait de choisir d'être conscient pour pouvoir s'accompagner soi-même, mais c'est aussi le développement d'une lucidité inédite, sur soi ou sur les choses comme d'avoir accès à l'amont du visible.

D'autre part cette conscience permet un recul favorisant un rapport aux choses ou à soi pour être moins victime et plus acteur dans sa vie. Ce recul favorise aussi un accueil et une compréhension d'autrui.

La transformation nécessite des **Qualités d'attente** (Annexe 39). Etant un "bouleversement progressif", il faut se donner *du* temps pour que le processus se fasse et se donner *le* temps de s'en occuper que ça soit pour créer les conditions de rencontre, entretenir la relation ou gérer les effets en nous. La confiance est nécessaire, car le sensible étant imprévisible, il nous emmène souvent dans un projet de vie dont nous ne sommes pas le producteur exclusif. Elle est aussi utile pour s'engager à long terme. Ce qui demande une persévérance dans notre vigilance à maintenir notre part active en entretenant la relation à notre corps sensible en méditant régulièrement et faisant du mouvement. Le sensible savait encore plus se faire attendre autrefois, il n'était pas rare d'attendre 2 ans pour être en contact de manière autonome avec son Mouvement interne, cela semble aller beaucoup plus vite aujourd'hui, peut-être grâce aux protocoles plus performants, mais l'enjeu est toujours de le retrouver en dehors des stages. Il faut alors le "mériter" par un investissement de temps et de présence à lui.

Les **Effets** de la transformation viennent compléter ceux de l'arbre précédent. Pour nous y retrouver un peu parmi les différentes dénominations, quelques définitions ont été données en annexe 41. Dans cet arbre nous avons classés les effets de la transformation sous la dénomination des critères du Mouvement interne, nous nous rappelons que ces rubriques ont été générées pendant une introspection, donc en présence de notre Mouvement interne. Il est donc logique de

retrouver ici ce parallèle. C'est un parti pris de classification, laissant évoluer ce qui était en train de se passer en nous et allant dans l'imprévisible et la nouveauté d'une thématization sensorielle. Nous ressentions cela comme un microcosme dans un macrocosme où différents niveaux se retrouvent.

Ainsi, le premier effet est une globalité (Annexe 37) de perception. Mais la globalité apparaît aussi dans la transformation en tant que cause : c'est le cumul ou la globalité de tout ce qui a été vécu qui transforme ; et en tant qu'effet, la globalité de la personne est transformée. Enfin la globalité se retrouve être le résultat du lien créé entre l'homme et lui-même, l'homme et les autres, l'homme et l'Univers comme des poupées gigognes de plus en plus grandes, croissant en globalité. A l'intérieur même de l'homme, une globalité se constitue, en l'unifiant dans sa vision, ses mécanismes, sa personnalité et toute son histoire. Là aussi à cette échelle, nous retrouvons ces cercles de plus en plus grands. Nous réaborderons cela dans la discussion.

Le second effet est la profondeur (Annexe 40), qui se dévoile en soi, dans l'autre dans l'humain.

Enfin, la saveur (Annexe 40), qui est un amour inconditionnel vécu en soi ou avec autrui indépendamment des affinités, donc donnant beaucoup plus d'occasions d'aimer, d'autant plus qu'on découvre la beauté de l'autre dans son être sensible, et que ça nous touche.

La transformation est quelque chose de dynamique, et peut-être encore plus si elle est en lien avec le Mouvement interne. Nous avons relevé dans la transformation décrite par nos participants un *Triple mouvement* de grandir, se rapprocher et s'extérioriser. Grandir (Annexe 37), d'abord dans ses idées, ses perceptions et son action, et puis en tant qu'humain sensible où l'humain est bonifié par le sensible, où il rencontre sa propre nature évolutive et où il vit une relation à plus grand que lui dans lui.

Le rapprochement (Annexe 40) de soi et des autres se fait dans un accompagnement de soi, un gain de proximité avec ses états intérieurs et avec l'autre.

L'extériorisation (Annexe 38), elle a une triple localisation. D'abord interne à soi, qui peut être conscientiser la présence de compétences, ou vivre sa foi dans son corps.

Ensuite ce que nous avons appelé l'entre-deux qui est le besoin d'exprimer qui on devient, ce n'est pas dehors, mais ce n'est pas que dedans, c'est un « plus que dedans ». C'est déjà une manifestation, mais intérieure, c'est un devenir en cours, une envie irrésistible d'extérioriser. Et enfin, la manifestation extérieure, où les compétences prennent corps, s'intègrent dans la vie quotidienne, et on s'y engage pleinement.

La *Nouveauté* (Annexe 34), peut être de pensées, de perceptions ou de comportements. Dans nos pensées, c'est déjà un rapport qui change, le rapport à soi, à l'autre, ou au sacré. Nos représentations perceptives, motrices et mentales de nous-mêmes se modifient. L'autre est rencontré dans son être ; son humanité a plus de place pour exister et la relation ne se situe plus au même niveau. Et dans le sacré, on a accès à une nouvelle conscience avec le plus grand que soi. La vision binaire disparaît et devient plus ancrée dans la réalité. Il y a une compréhension des modes de réaction de l'autre et du sens de la relation humaine. Les modifications évolutives de la pensée sont décrites comme évolution du rapport à soi, une continuité de renouvellement et une transformation en totalité.

Les perceptions s'enrichissent permettant d'élargir ses modes de pensée, de communication et d'action. Dans un rapprochement de ses états intérieurs, il y a un gain de goût, et de finesse dans les états rencontrés. La présence de l'autre peut être goûtée et pas seulement sentie dans ses effets.

Les comportements se modifient, c'est une réelle transformation, pas seulement un changement d'idées. Des défauts se corrigent et des compétences s'actualisent, en particulier l'adaptabilité, l'autonomie, la stabilité, l'estime de soi profonde, le fait d'être assertif tout en se tournant vers l'autre et devenant plus proche de lui. Il y a aussi un développement intrinsèque de soi inédit, décrit comme ressusciter de soi-même ou naître à soi-même, laisser de la place aux événements imprévisibles, devenir ce qu'on découvre et se laisser surprendre par ce qu'on devient.

L'*Apprentissage* (Annexe 40) est la suite logique de cette nouveauté. Il se fait d'abord dans les expériences extra-quotidiennes dans le vécu de la méditation et concrètement par le Mouvement gestuel, puis il se prolonge dans la vie quotidienne afin que la transformation soit intégrée. Il se fait aussi au contact de ce que l'autre donne à voir.

Enfin, la vie et l'humain prennent tout leur *Sens* (Annexe 40). Le sensible est un lieu de sens. C'est aussi ce que nous retrouvons dans l'arbre précédent.

Nous allons maintenant discuter ces résultats et éléments d'une première analyse par rapport à la somato-psychopédagogie et à différents auteurs.

## 4.2 Discussion :

### 4.2.1 Mise en rapport de l'analyse des résultats avec la philosophie de la somato-psycho-pédagogie et d'autres auteurs :

Nous remarquons déjà que les résultats correspondent globalement à notre cadre théorique. Nous allons reprendre les points essentiels de ce qu'est la transformation, parsemés de quelques citations de nos participants. Voici donc suite à nos travaux, l'aspect que prend pour nous la transformation en lien avec le corps sensible.

#### 4.2.1.1 *Un éveil paroxystique, réversible, progressif et continu :*

Nous ne pensons pas que la transformation en somato-psycho-pédagogie soit une métamorphose (Dürckheim 1968, p67 ; Josso 1991, pp 197-198), au sens d'irréversibilité comme une chenille en papillon, où le changement est considérable, mais nous la voyons plus comme une actualisation intérieure de potentialités. Les potentialités étaient là, mais inactives. Le fait de poser notre conscience dessus les active et les rend disponibles à émerger au dehors si nous en prenons la décision. Changer notre rapport à cette chose là, la rend réelle, tangible mais à l'intérieur, comme s'il y avait un autre monde au-dedans, comme en témoigne une participante : « je disais le tangible avant, c'était quand je regardais à l'extérieur, que j'ouvrais mes yeux, le tangible m'apparaissait à l'extérieur et là le tangible, ce que j'appelais le tangible, c'est à dire le réel c'était quand je fermais les yeux, que je me ressentais ». Et puis ensuite cela est appliqué au monde du dehors : « [C'est transformateur], pour moi c'est très clair, parce que je fais des transferts entre ce que je vis dans mon expérience extra-quotidienne, et ce que je vis dans mon quotidien ». Là encore cela paraît être un choix proposé, un autre possible et pas une obligation, c'est moins violent que de devenir un papillon sans retour possible en arrière, ici on peut s'accoutumer au nouvel état, le goûter, s'en éloigner, y revenir. Dans ce que nous y avons vu mais encore faudrait-il avoir l'avis du fondateur, cela ne semble pas irrémédiable comme la réalisation spirituelle, ni foudroyant comme l'éveil spirituel, voici ce qu'en dit le Maître spirituel d'Amar (2005, p28): « C'est toujours ainsi. Il y a d'abord l'éveil, l'expérience soudaine, inattendue de la réalité, qui peut durer quelques jours et qui disparaît. Puis, après des années, cela se stabilise. C'est alors la réalisation. » Richard Moss dans son livre *Le papillon noir* (1989, p404) décrit aussi ces deux transformations en ces termes :

« La transformation fondamentale est un déplacement radical dans la structure psychique d'un individu, un déplacement dans sa capacité d'avoir accès aux énergies supérieures et de les contenir. La perturbation énergétique revient à appliquer « un choc » à l'être, dont la conséquence est une dilatation temporaire des limites égoïques – accompagnée souvent d'un sentiment de bien-être et de possibilités nouvelles. Bien

que les effets d'un tel choc puissent être assimilés à ceux que provoquerait une transformation fondamentale, ils sont toujours transitoires. Au contraire, les effets de la transformation fondamentale sont permanents, puisqu'ils proviennent d'un changement de capacité de l'être. »

Dans nos résultats, la **progressivité de la transformation** est de mise et celle-ci était aussi majeure: « c'était un bouleversement ... progressif. », même si la rencontre avec le mouvement interne a pu être précise. Un deuxième point de divergence, à part la progressivité, est la **réversibilité de l'état**. Rien n'est acquis, tout est à entretenir, c'est un choix de conscience permanent, donc une absolue liberté dans notre libre arbitre, mais c'en est d'autant plus exigeant :

« le sensible, pour moi, c'est une relation, c'est une relation dont il faut prendre soin, c'est une relation qui se nourrit de mon rapport à elle, c'est à dire que si je l'oublie, bien, c'est comme quand tu oublies quelqu'un, et bien tu ne le sens plus ou tu ne le vois plus ».

S'il n'y a pas obligation de transformation, qu'est-ce qui nous fait changer alors en SPP ? C'est le corps, car lui nous montre ce qui est bon pour nous ou pas, et encore une fois par contraste :

« je ne suis plus capable d'être comme ça. » « Non seulement je ne suis plus capable d'endurer ça, mais [ ] je n'ai plus envie. » « Parce que justement je perds, la qualité de mon rapport à moi. Je le sens parce que je deviens stressée. »

Et donc le garant de la transformation serait la sensibilité. Dans les deux sens du terme : en négatif, parce que devenu trop sensible, on ne supporte plus et donc on change ce qui ne nous convient plus :

« le sensible te ramène toujours. C'est comme un garde fou. Tu es sûre de ne pas aller trop loin pour te perdre si tu restes toujours en lien avec ton sensible. [ ] Du fait que tu es sensible, puis que tu ne peux pas endurer la distance, tu te perds moins. »

Mais aussi en positif parce que nous vivons plus fort, avec plus de nuances l'amour, la beauté, le plus grand que nous : « dans ce monde là, l'amour existe indépendamment des affinités ... Il y a beaucoup plus d'occasion d'aimer » « dans le lieu de l'être la beauté est toujours au rendez vous, c'est très touchant » .

A part, progressivité et réversibilité, la transformation rencontrée dans les témoignages s'apparente à la description de Moss. C'est un **déplacement radical dans la structure psychique** des trois participants : « je pourrais dire que quasiment tout a changé dans mes représentations. » « Ça a changé mes représentations mentales, [ ] tout ce que je pense est remis en question. C'est comme si ce que je pensais c'était encore trop petit ». Le **sentiment de bien-être** était présent : « je suis plus calme, plus posée » « j'ai une paix, [ ] une manière d'être en paix, je suis posée », ainsi que les **possibilités nouvelles** :

« j'ai l'impression que j'ai des compétences nouvelles humaines, des compétences humaines ... nouvelles, [ ], je suis devenue plus large d'esprit [ ], moins petite, [ ], la sensation [ ] d'être plus grande. »

« Habiter le temps, c'est le sentiment par exemple que le temps se dilate, même si l'action est vive elle n'est pas précipitée, même si la parole est vive elle n'est pas chaotique, c'est comme une présence au mouvement de l'action, de la parole, de la pensée, de la relation à son déroulement, c'est aussi un accès à la beauté » ;

et une **capacité d'avoir accès aux énergies supérieures** et de les contenir :

« j'étais dans l'amour inconditionnel, où ça faisait chaud dans mon corps, j'ai vécu ça 24 heures, d'une façon très intense ».

« ce rapport, c'est la sensation [ ] de vivre en relation si tu veux, avec un plus grand que moi dans moi par exemple, ce corps sensible c'est aussi un...c'est moi et c'est un plus grand que moi dans moi. »

Ce qu'ont vécu ces praticiens ressemble fortement à des expériences d'**éveil**, auquel nous rajouterons aussi le terme **paroxystique** de Maslow (1972, pp 119-124), car dans de telles expériences, pour lui aussi :

« l'individu est plus intégré, plus unifié, plus purement lui-même et capable de se fondre avec le monde, capable de la plus efficace mise en œuvre de ses capacités (plein régime de Rogers), avec une facilité et aisance de fonctionnement, il est plus responsable et plus actif, plus spontané et plus expressif, s'exprimant plus librement, plus créateur, présent à ce qui se passe. »

D'autre part la transformation est un **processus continu de changement** comme le décrit Amar (2005, p25) :

« J'avais soudain la révélation que cette vie qui s'écoulait d'instant en instant, ce changement permanent, ce grand processus, c'était cela le réel, et que la peur que j'en avais m'avait fait rechercher une réalité immuable au delà du changement. »

C'est aussi ce qu'en disent nos interviewés : « c'est le sentiment de me vivre en devenir »

« aujourd'hui [ ] je me vis dans une continuité quand même de renouvellement. Alors que peut être dans les dix premières années il y avait [ ] un renouvellement par étapes, par sauts, par événements marquants intérieurs. Aujourd'hui les événements marquants sont quand même réguliers. »

#### 4.2.1.2 Une évolution naturelle emmenant un moi renouvelé dans une globalité transcendante et inclusive:

La **globalité** était présente, on a vu à de multiples niveaux, celui de la perception (qui peut être en étendue et en profondeur et/ou volume), celui de la transformation (en tant que cause et qu'effet), celui de l'unification de l'homme avec lui-même, le monde, puis l'univers en cercles croissants, dans une démarche inclusive. Pour Karl Jaspers, contacter l'être nécessite une globalité: « l'être n'est pas en tant que tel connaissable et ne peut être expérimenté que comme

quelque chose d'englobant. » (Honoré, 2003, p29). Wilber (1997, p 46, 59), lui appelle cela *la Voie du Tout-Englobant* :

« Chaque holon\* émerge et transcende, mais inclut son ou ses prédécesseurs ... la cellule transcende - ou va au-delà de - ses composantes moléculaires, mais les inclut également []. Les molécules transcendent et incluent les atomes, lesquels transcendent et incluent les particules... [] étant donné que les holons sont des tous/parties, la total-ité *transcende* mais les parties sont *incluses*. Dans cette transcendance, les tas sont convertis en des tous ; dans l'inclusion, les parties sont accueillies et chéries pareillement, maillées par le communal et un espace partagé qui soulage chacune du fardeau d'être un fragment. Alors, oui, l'évolution est un processus qui transcende et inclut, transcende et inclut. Et cela commence à nous ouvrir le cœur même de l'Esprit-en-action, le secret même de l'impulsion évolutionnaire.»

\*Arthur Koestler a créé le mot *holon* pour désigner une entité qui est simultanément un *tout* en soi et une *partie* d'un autre tout.

Les détails ne sont pas perdus dans globalité SPP. Par la technique du boléro de Ravel, où l'on rajoute à chaque fois une nouvelle partie, la conscience s'étend comme de nouvelles fenêtres d'un immeuble qui s'allument, alors que les autres restent allumées. Ceci se passe dans un même plan, c'est la croissance de la conscience en étendue dans un plan horizontal. Mais la conscience peut grandir en profondeur, volume ou verticalité et englober une nouvelle partie sans perdre les anciennes. Ce sont respectivement des sphères de conscience grandissante et englobante. Prenons un exemple en thérapie manuelle, *grandissante* : ma conscience gagne en étendue dans un traitement et n'est plus seulement sous mes mains mais aussi à distance ; *englobante* : ma conscience change de niveau et je me mets à porter mon attention sur la pression de mes mains, sans perdre les tissus, puis à porter mon attention sur l'attention elle-même que j'ai dans la séance. Wilber (2005) différencie ces deux types d'évolution : la *Translation*, où le moi accède simplement à une nouvelle façon de penser, de ressentir la réalité, qui peut être plus holistique, c'est un mouvement de type horizontal (grandissant) où du sens a été créé pour le moi séparé; et la *Transformation*, transmutation ou libération qui est un mouvement de type vertical (englobant), où le moi devient le sujet de l'enquête, est transcendé et où il s'agit d'une transformation du fondement de la conscience elle-même. La première étape est pour lui, un changement de croyance, la seconde, la mort du croyant. En SPP, nous investissons le moi, et lui permettons de se renouveler (Bois, 2006) grâce à la relation au Sensible, c'est effectivement un changement de conscience mais en réhabilitant le moi, après l'avoir dépuré de ce qui n'était pas lui.

Et bien je crois que le Sensible, qui est immanent fonctionne comme cela **en transcendance – inclusion**. Quand nous faisons l'expérience de l'unité :

« une sensation de ne pas être coupée, [] d'unité entre le dedans et le dehors de moi, [] de ne pas être coupée non plus entre la tête et le corps, [] une espèce d'unité psycho-corporelle, une unité entre le dedans et le dehors, ...un peu la sensation de vivre d'un autre endroit que d'habitude »,

c'est une partie de nous ou la partie que nous sommes, qui fait Un avec le tout., qui est reconnue et accueillie en Lui, comme étant Lui. Mais ce Lui, c'est Nous, nous dans notre plus belle part. Nous ne sommes pas dissous dans le Soi : « Expérience fulgurante, dissolution soudaine du "moi", immersion dans le Soi. » (Leloup 2001, p87), au contraire ici le témoin persiste avec même un maximum d'individualité et d'unicité (Maslow 1972, p124), et son sentiment d'existence prend du relief :

« il y a l'existence d'un témoin dans cette expérience là, le thérapeute est et reste un témoin, de cette unité à laquelle il participe...ça renforce d'ailleurs mon sentiment de moi, mon sentiment d'exister, les deux, le sentiment d'exister, de me sentir vivant, et mon sentiment d'être moi. »

« Avec une présence à soi très forte, c'est à dire que tu sens, tu te sens, et tu te sens percevoir, tu te sens penser, et tu te sens agir, tu te ressens quand tu fais une action...tu vois il y a quelqu'un dans l'expérience, il y a un sujet »

Nous ne devenons pas quelqu'un d'autre en nous transformant, nous devenons de plus en plus nous-même. On n'est plus le même, mais on devient totalement soi, bonifié. C'est le **moi renouvelé** de Danis Bois. Laisant enlever au fur et à mesure de notre évolution ce qui n'est pas nous, nos conditionnements, ce que nous pensons que nous sommes ou ne sommes pas, ce que les autres pensent que nous sommes ou ne sommes pas et ce qui limite notre croissance :

« rencontre à moi-même, dans ce processus ... là c'est plus ... un déroulement de moi ... là où je me rencontre dans quelque chose de plus nourrissant de moi, ça veut dire que si je peux dire que c'est plus nourrissant c'est que mon rapport à moi a changé. Je suis capable d'avoir un recul, je suis capable d'apprécier, donc dans ce lieu là je suis plus nourrie. Je sens que c'est une part de moi qui se déploie, nouvelle.»

C'est donc comme un hologramme où tout est contenu dans chaque partie, c'est ce qui fait qu'à la fois les caractéristiques du mouvement sont aussi ses effets, et nous ne pouvons les discriminer dans la classification (Annexe 16). Le corps sensible est sensible, unité, présence mais c'est aussi ce qu'il déclenche en nous. C'est le microcosme dans un macrocosme où différents niveaux se retrouvent, et ne prennent une posture qu'en fonction d'où nous nous plaçons. C'est d'ailleurs comme cela que le Sensible nous transforme en nous faisant regarder d'un autre endroit :

« c'est comme si tu vivais le monde depuis un autre endroit, et c'est parce que tu vis le monde depuis un autre endroit que tu regardes les choses différemment, et donc que tu changes de point de vue. Pour moi la transformation, la magie de notre travail elle est là, c'est à dire que tu arrives à regarder le monde depuis un autre endroit [ ], C'est ça que je trouve magique. C'est depuis la profondeur de soi, tu te situes dans un autre lieu de toi, tu n'es plus en relation avec la même chose de toi, les mêmes éléments de toi, donc ce que tu vois, n'est pas pareil...et c'est l'accès au mouvement interne pour moi, qui permet ça, le mouvement nettoie des immobilités qui me coupent d'une espèce de profondeur de moi et quand ces immobilités j'y accède, j'ai

accès à une nouvelle profondeur de moi qui me donne une nouvelle profondeur des autres et du monde, que je peux apercevoir. »

Le Sensible se retrouve à chaque niveau de conscience puisqu'il peut être assimilé au Tout et c'est pour Danis Bois une Conscience-en-Mouvement, ce qui fait écho à l'Esprit-en-action de Wilber. Le Sensible réalise Son expansion à travers nous, en nous, et même par nous. Il existe un lieu où nous sommes Lui, où Il est nous. Notre Mouvement, en fin de compte c'est nous. Le Sensible, que nous rencontrons, c'est notre *êtrété*. C'est nous-même dans notre plus belle part réalisée. Avant, notre conception de la spiritualité était de passer de l'ego à l'être, qui était déjà totalement réalisé, abouti, aujourd'hui nous voyons plutôt l'Être comme étant en devenir, c'est le déploiement de notre être. Se transformer est donc **évolutif** et en plus c'est **naturel** chez l'humain. La physiologie de l'humain et de l'Univers, est de se transformer et de grandir :

« rejoindre la nature évolutive de soi est un projet. Le projet n'est pas de se transformer, le projet c'est d'arrêter de ne pas se transformer. Parce que la nature profonde de l'être humain telle qu'elle se dévoile est une nature évolutive. Le projet c'est de ne pas s'opposer à la nature évolutive de soi. »

#### 4.2.1.3 Un apprentissage par contraste, immanent, additionnel, expérientiel et existentiel :

##### 4.2.1.3.1 Une connaissance par contraste :

Nous retrouvons celle-ci à deux reprises dans nos arbres. La comparaison entre l'état d'avant le lien au sensible et l'état d'après est un inéluctable de la méthode. Une participante décrit son passage du faire au vivre, et le contraste quand elle est en lien au Sensible ou pas :

« c'est plus j'ai fait beaucoup de choses, j'ai vécu beaucoup de choses. Donc au fur et à mesure qu'il y a des choses qui évoluent, je m'accompagne, et je constate des choses de moi. J'apprends de mon processus ».

« quand je ne suis pas dans le sensible je rentre dans une caricature ... de moi. Je retrouve des anciennes manières d'être ... dans ma productivité, l'inquiétude est encore plus amplifiée. Toutes mes failles sont comme relevées, .. failles intérieures. Tandis que quand je suis dans le sensible, ... je suis plus posée, puis ça vient de l'immédiat. »

Je dis souvent à mes patients : « Quand vous prenez conscience que quelque chose ne va pas, vous avez déjà fait 50% du chemin. » On ne peut pas changer, ce dont on n'a pas conscience. En SPP, le Sensible nous fait vivre et goûter, le nouvel état au-dedans de notre intériorité. On a déjà accès à 100 % du changement. Nous vivons au-dedans de nous, l'état transformé. Après ce sera à nous de l'extérioriser, si cela nous plait, si nous le décidons et le mettons en action. La transformation intérieure est réalisée, et sa potentialité d'actualisation extérieure est prête et n'attend que nous pour se manifester dans le plan concret. Le Sensible nous montre à l'intérieur

même de notre corps, d'autres manières d'être plus adaptées à ce que nous sommes aujourd'hui. Il nous enseigne par contraste, pour ainsi dire. Il ne nous enlève rien, mais fait grandir notre panoplie de réactions. Nous avons toujours le libre-arbitre, de choisir quelle réaction avoir face à l'événement, mais certaines sont plus agréables que d'autres, plus intelligentes, plus aimantes, plus adaptées.

4.2.1.3.2 Un changement de rapport ajoutant d'autres possibles cognitifs et comportementaux :

Nous sommes d'accord avec Eve Berger (2006, p131), c'est déjà cela la transformation, ce changement intérieur dans le rapport aux choses : « La transformation que nous vivons en somato-psycho-pédagogie est donc une transformation des rapports que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres ».

Nos participants témoignent de ce changement de rapport : « mon rapport à moi a changé » et de leurs nouvelles attitudes qui viennent s'ajouter aux précédentes et enrichir leurs possibilités de réaction aux événements : « autre façon de concevoir les choses dans mon rapport à moi, et dans mon rapport aux autres » « Accès à de nouveaux modes de comportements ».

4.2.1.3.3 Une expérience immanente prolongée dans la vie quotidienne :

Le paradigme du Sensible est un rapport singulier avec le Mouvement interne, perçu, éprouvé et conscientisé et cela nécessite un *savoir attendre* (Bois & Austry 2007, p4,5), qu'on retrouve chez nos participants :

« c'est le sentiment d'un déplacement lent, alors que je ne bouge pas, une lenteur uniforme dans toutes les régions du corps ; le sentiment d'une certaine épaisseur de ce déplacement comme si c'était une substance, un effet de résonance, c'est à dire que ce déplacement, ce mouvement me concerne [ ], je suis concerné en tant que personne, je suis touché »

« le temps que cela s'installe, un rapport [au Mouvement interne]. C'est à dire qu'il existe vraiment, dans ma conscience et puis au quotidien. »

C'est immanent à un triple niveau car le sujet est la cause de l'émergence du sensible, cela émerge de l'intérieur, et cela évolue dans l'intériorité vivante du sujet (Bois, Austry 2007, p7,8).

L'expérience, est au premier plan car le sensible est « une conscience témoin de l'expérience et de soi dans l'expérience » (Berger & Bois 2007, p11). La transformation des comportements, ne se fera que si l'expérience extra-quotidienne est prolongée dans la vie quotidienne : « pour moi c'est très clair, [c'est transformateur] parce que je fais des transferts entre ce que je vis dans mon expérience extra-quotidienne, et ce que je vis dans mon quotidien »

Le parti pris de la transformation en somato-psychopédagogie est de privilégier le développement des potentialités perceptives immanentes et de l'étendre à l'existence du sujet:

« Comblant la « cécité perceptive » souvent rencontrée chez les patients constitue en effet une voie d'accès privilégiée pour un processus de transformation des représentations, qui servira de base au changement de regard sur les événements, au changement de perception du monde, etc. le rapport au corps est premier dans notre approche thérapeutique » « reconstruire l'unité entre corps et psychisme, entre la personne et son propre corps, entre la personne et sa pensée, entre la personne et ses comportements et participer ainsi à la reconquête de son existence. (Bois 2007, p343)

#### 4.2.1.3.4 Des crises de croissance physiologiques:

Cette transformation s'accompagne de périodes plus ou moins difficiles d'adaptation qui nous éloignent même du principe transformateur:

« difficultés d'adaptation, par rapport à des événements extérieurs ou dans des phases de transition au sein de la démarche de changement où ce qui prédomine c'est une forme d'immobilité, et à ce moment là, le rapport au corps sensible en tant que corps animé est très discret, c'est plus une souvenance. »

Il faut voir cela comme une sécurité, laissant la personne déjà gérer le travail interne et ses propositions de changement en cours. L'accompagnement prend alors ici toute sa valeur.

Pour Bois (2007, p337, 348), il ne peut y avoir transformation sans confrontation entre une information interne nouvelle et la structure d'accueil préalable, entre ce qui existait et ce qui voudrait exister. C'est la base même du *constructivisme immanent* de Danis Bois:

« les étudiants découvrent une exigence de vie lorsqu'ils contactent une force vive interne. Paradoxalement, on constate que la rencontre avec la profondeur est à la fois source de croissance et génératrice de tensions cognitives parfois inconfortables. La rencontre entre ces deux forces semble incontournable dans le processus de transformation des représentations. »

Il est aussi important de connaître l'existence de crises d'une grande ampleur, même si c'est exceptionnel d'en rencontrer dans la méthode. Assagioli (1994, pp119-137), met en garde de ne pas confondre les *crises d'éveil* avec des troubles neuro-psychiques. Il en décrit 5 types au cours du processus de la réalisation spirituelle : les crises qui précèdent l'éveil, celles produites par l'éveil, les réactions qui suivent l'éveil spirituel, les crises liées aux phases du processus de transmutation, et la « nuit obscure de l'âme ».

C. et S. Grof (1993, p53, 175) vont dans le même sens. Ils décrivent comme des crises de transformation, les états non ordinaires de conscience (Episodes de conscience d'union, éveil de la perception extra-sensorielle, éveil de la Kundalini,...), pris souvent comme des symptômes psychiatriques. Elles correspondent pour eux aux *rites de passage* des anthropologues. Ils les appellent *tensions spirituelles* : « Les *tensions spirituelles* peuvent être définies comme les phases

critiques et difficiles à vivre d'une profonde transformation psychologique qui atteint l'existence tout entière. »

#### 4.2.1.3.5 Une quête de sens comblée :

Le sens des choses, de l'humain, et de la vie se donne de lui-même, le sensible crée du sens à partir du vécu (Berger & Bois 2007, p14), et c'est ce que nous retrouvons dans les témoignages :

« la quête de sens à disparue, je suis nourri dans le lieu du sens, donc nourri parce que je suis en rapport avec mon être, parce que je suis relié à un ensemble, parce que je suis au contact d'une force que je perçois et reconnais comme constructive, comme ayant un déroulement dans lequel j'ai placé une confiance totale, donc tout ça contribue à ce qu'une quête du sens soit satisfaite »

### **4.2.2 Vers une approche processuelle de la transformation en somato-psychopédagogie :**

La transformation en lien avec le corps sensible n'est pas qu'un aboutissement, c'est aussi un processus, c'est à dire une suite de phénomènes. Et chacun de ces phénomènes peut être qualifié de transformation. Nous avons déterminé, suite à nos travaux, sept étapes dans ce processus de transformation, les voici :

#### 4.2.2.1 Entrer en rapport de conscience avec soi :

La transformation est un rapport à la chose, avant d'être un changement. C'est devenir phénoménologique, entrer en contact avec ce qui est. C'est une « présence d'être » qui se donne.

Et entrer en rapport de conscience avec soi nécessite de tourner notre attention vers ce qui se passe en soi-même :

« quand je dis je suis en lien, c'est que je fais attention, c'est une attention, c'est une qualité d'attention qui a changé, c'est à dire que j'ai l'impression que j'ai au jour d'aujourd'hui tout le temps une attention tournée vers, toutes les dix secondes je regarde si je suis bien en relation avec moi-même. »

Bien avant de sentir le Mouvement interne, et même pour le sentir, la première étape est de porter son attention sur la chose, ou soi-même, ou un phénomène en soi. Etre présent à soi-même est une révolution pour beaucoup dans cette société. C'est déjà une transformation, alors qu'au contraire bon nombre de personnes changent leur comportement sans se transformer, dedans il restent pareils ils n'ont pas changé leur rapport. Le rapport à soi, peut être de contact, d'implication ou de signification (Bois & Austry 2007, p7). On peut aussi, avec plus de recul, poser notre attention sur la présence à soi.

#### 4.2.2.2 Rencontrer le Sensible :

Ensuite la seconde étape est d'entrer en relation avec le Corps Sensible, la perception du Sensible émergeant d'une relation de soi à soi. C'est là que commence la transformation en SPP. Rencontrer la vie dans le corps sous la forme du Mouvement interne demande pour beaucoup un changement de paradigme, d'autant plus si l'on est très cartésien, ou appartient à un monde scientifique positiviste. C'est une transformation en elle-même ou cela nécessite une transformation pour le faire. Il faut attendre, se rendre disponible, ne pas se représenter ce que ça peut être, car on ne peut imaginer avec justesse ce Mouvement interne, et que toute représentation nuit à sa perception. Il n'est jamais ce qu'on a imaginé.

#### 4.2.2.3 Naître à soi-même, se laisser aimer et guider :

Se rencontrer pleinement est une autre étape que de se percevoir soi-même. C'est rencontrer son sentiment d'existence. C'est aussi sentir l'amour de notre êtreté, un amour inconditionnel envers nous et envers le Tout. Un amour qui est prêt à nous guider, si nous nous le sommes, si nous nous y abandonnons.

Cette étape est notre 3<sup>ème</sup> étape (Spirale p121), c'est ce que j'ai vécu dans l'introspection de recherche lors de l'arborisation thématique sensorielle semi-libre. Ayant un moi renouvelé, ou étant situé dans un autre endroit de moi, comme dit une participante, je peux vivre les choses différemment et entrer dans les étapes suivantes.

Mais on pourrait aussi situer cette étape en fin du processus (6<sup>ème</sup> étape de la Spirale de l'Annexe 42), parce que j'ai appris d'autres possibles, et en ait tiré du sens, mon moi se renouvelle.

#### 4.2.2.4 Vivre intérieurement d'autres possibles :

En parallèle, il est possible de soumettre nos problématiques au Sensible et d'en capter les réponses dans notre intériorité. C'est encore un autre stade de transformation. Le laisser nous montrer d'autres réponses possibles, les sentir dans notre corps et ainsi commencer à nous renouveler. Le vécu intérieur est la matrice de la transformation extérieure, sans lui ça ne sera jamais une transformation, mais un faire semblant.

#### 4.2.2.5 Apprendre de ces possibles ou de notre réaction à ces possibles :

Apprendre de la proposition ressentie dans notre corps et être capable d'en tirer de l'information est encore une transformation. Il ne peut y avoir de réponse vide de sens, même si

on réagit à ces possibles plutôt que de se laisser enseigner, c'est aussi une information qui peut nous transformer. Chacun de ces événements est une occasion de grandir en conscience. Amar (2005, p95) va même plus loin, pour lui il y a *obligation de conscience*. La sensation nouvelle va être éprouvée dans notre vie, pour devenir source de motivation immanente afin de nous donner la force de nous mobiliser, et d'entrer en action.

#### 4.2.2.6 Capter du sens pour notre vie, ou le sens de la vie :

La motivation immanente permet d'avancer non pas vers un objectif mais à partir d'un vécu. Ainsi laisser notre projet devenir le projet du Sensible est un autre lâcher prise, une autre transformation. C'est là que le sens de ce qui se passe et de notre vie se révèle d'autant plus fort. L'orchestration du Sensible est majestueuse, rien n'est au hasard. Tout prend sens, l'humain prend sens, la vie prend sens, disent nos témoignages.

#### 4.2.2.7 Exprimer notre moi renouvelé, aimer et continuer de grandir :

Une fois notre moi renouvelé, il se produit son extériorisation. C'est un besoin : « la nature de l'être que l'on devient nous pousse à la relation, c'est à dire à exprimer ce qu'on devient, auprès des autres et auprès de personnes qui font aussi ce travail, avec lesquelles un échange peut aussi se faire sur toutes ces dimensions sensibles de l'être. » C'est l'étape d'aller au dehors, rencontrer l'autre, se frotter au monde. C'est aussi la possibilité de continuer à grandir en nous-même, en emmenant l'autre, et à laisser croître la conscience ou l'être par nous et à travers nous.

Ainsi, en écho à la spirale processuelle du rapport au sensible de Danis Bois (Annexe 44 et 45), ces sept étapes constituent une spirale processuelle expansive de la Transformation en lien avec le corps sensible (page 121). Le processus du rapport au sensible va de la Chaleur, à la Profondeur, à la Globalité, à la Présence à soi et au Sentiment d'exister. Il pourrait être mis en parallèle ou inclus entre notre deuxième étape (Rencontrer le sensible) et notre troisième (Naître à soi-même). Les six premières étapes sont ego-centrées, la septième est exo-centrée et dirigée vers la rencontre de l'autre ou du Tout.

Nous avons vu que la naissance à soi, peut se situer à la 3<sup>ème</sup> étape et/ou à la 6<sup>ème</sup>. Ce dernier cas permet de constituer une variante de la spirale processuelle expansive de la Transformation (Annexe 42). L'expansion dans ce cas peut être assurée par le début d'un nouveau cycle des deux derniers tours : **Naître à soi-même**, et **Exprimer notre moi renouvelé**,

puis un autre cycle de ces deux tours, ou bien à nouveau un cycle complet de la 3<sup>ème</sup> à la 7<sup>ème</sup> étape : **Vivre d'autres possibles et les exprimer** , puis un autre cycle identique et un autre. L'inconvénient de ce dernier modèle est qu'il ne permet pas d'inclure la spirale du rapport au sensible.

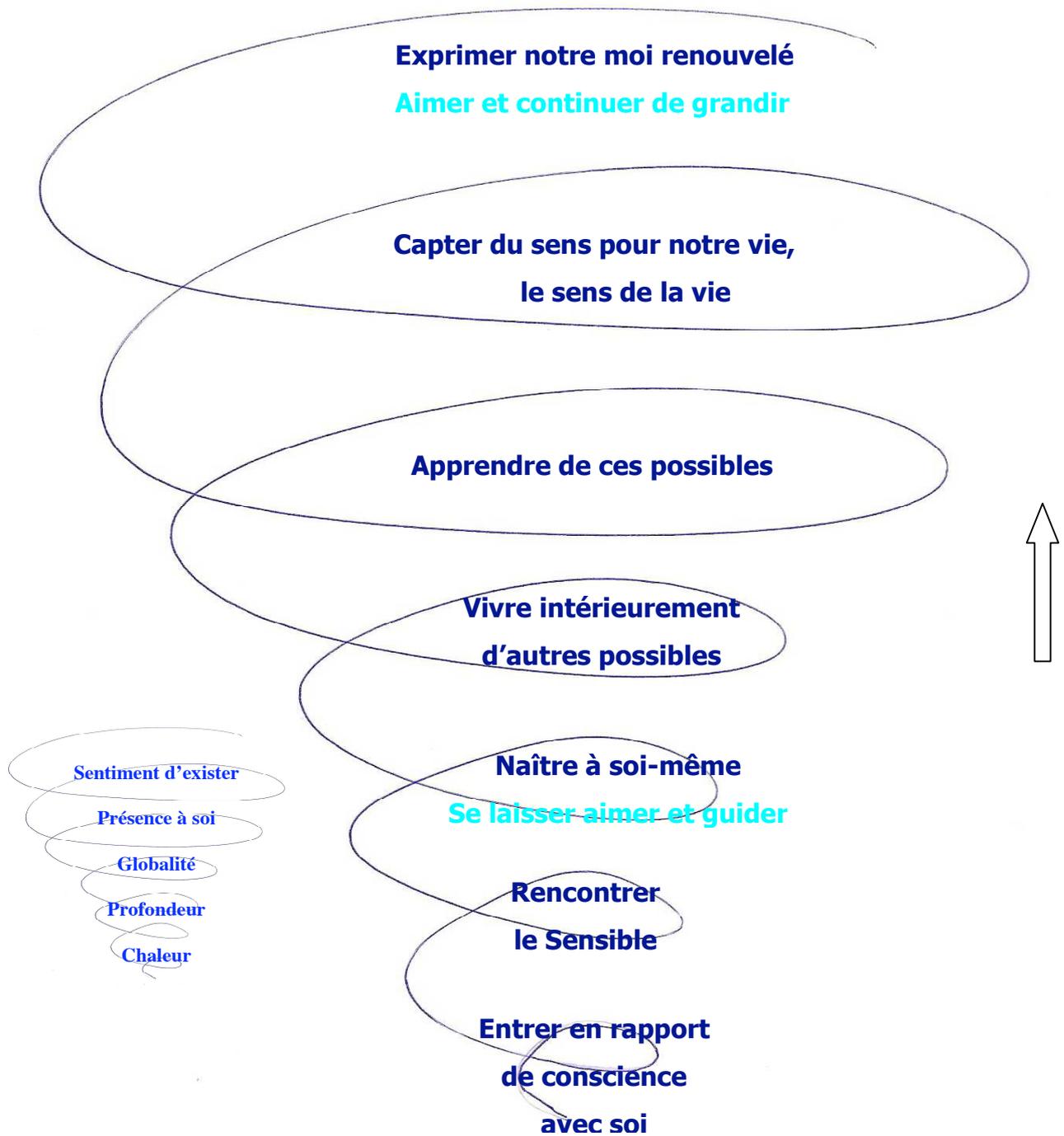
Dans le cas de la Spirale de la page 121, l'expansion provient de la répétition des cycles des étapes 4 à 6 : **Vivre d'autres possibles - Apprendre - Capter du sens**, ou 3 à 7 : **Naître à soi-même**, et **Exprimer notre moi renouvelé**. Ici la spirale du rapport au sensible est incluse entre l'étape 2 et 3 : **Rencontrer le sensible et Naître à soi-même**.

Chaque tour de spirale est une transformation en elle-même et elle prépare au niveau de transformation supérieur, le prochain tour de spirale. Comme un hologramme, ou comme une Globalité inclusive l'ensemble du processus de la transformation se retrouve à chaque étape.

Néanmoins, nous pouvons concevoir différents niveaux de transformation, ce peut être ainsi:

- le processus global en 7 étapes,
- atteindre le plus haut niveau de réalisation de soi,
- mais aussi sauter d'une étape à une autre,
- et aussi vivre une expérience paroxystique à l'intérieur d'une étape,
- mais avant tout c'est un changement de rapport dans une attitude d'ouverture permettant d'évoluer dans une étape ou un saut d'étape.

**Spirale processuelle expansive  
de la Transformation en lien avec le corps sensible**



## 4.3 Limites et Perspective de cette recherche:

### 4.3.1 Synthèse des résultats :

Voici le résumé de la classification de l'arbre thématique : la transformation en lien avec le corps sensible commence par une présence, qui permet une lucidité de conscience et de prendre du recul. Pour cela il faut des qualités d'attente, de confiance et de persévérance. Les effets sont une globalité, une profondeur et une saveur. Il se produit alors un triple mouvement de croissance, rapprochement et d'extériorisation. Une nouveauté de perceptions, de pensées et de comportements permet un apprentissage et de donner sens à sa vie et à la vie.

La transformation en lien avec le corps sensible est **un éveil paroxystique réversible, progressif et continu ; une évolution naturelle emmenant un moi renouvelé dans une globalité transcendante et inclusive ; un apprentissage par contraste, immanent, additionnel, expérientiel et existentiel.**

Son processus en 7 étapes se déroule ainsi : **Entrer en rapport de conscience avec soi ; Rencontrer le Sensible ; Naître à soi-même, se laisser aimer et guider ; Vivre d'autres possibles au-dedans de nous ; Apprendre de ces possibles ou de notre réaction à ces possibles ; Capter du sens pour notre vie, ou le sens de la vie ; et Exprimer notre moi renouvelé, aimer et continuer de grandir.**

Nous avons répondu à notre question de recherche, en interrogeant, transcrivant, et analysant l'expérience de transformation vécue au contact du corps sensible telle que l'expérimentent des personnes ayant une pratique approfondie de la Somato-psychopédagogie.

Nous avons aussi, bien répondu à nos différents objectifs, qui étaient de :

- Colliger des expériences de transformation chez des praticiens expérimentés et enseignants en somato-psychopédagogie. Ils sont dans les récits de thèmes
- Mener à bien une analyse qualitative d'entretiens ciblés sur l'expérience de transformation en relation avec le corps sensible. Cela est détaillé dans le journal de thématisation et dans l'analyse.
- Clarifier la nature de la transformation mise en jeu dans la rencontre au corps sensible, et
- Mieux comprendre le fonctionnement de la transformation, les processus à l'œuvre et en particulier de la transformation par le Sensible. C'est effectivement ce que nous avons fait, présentant un résumé ci-dessus.
- Approfondir certains concepts de la somato-psychopédagogie en relation avec la transformation par le corps sensible. Cela a été fait dans notre cadre théorique.

### 4.3.2 Critiques et Limites :

Nous n'avons pas fait une recherche exhaustive des différentes transformations existant, mais notre question de recherche était centrée sur la transformation en somato-psychopédagogie.

Notre inexpérience en matière de recherche a fait que notre apprentissage s'est fait au fur et à mesure de ce mémoire, et donc la qualité des premiers essais était moins bonne que les suivants. Nous avons remarqué une progression tout au long de ce travail, aussi bien dans les entretiens, les relevés de thèmes, les constitutions des arbres thématiques, et leur discussion. Donc nous nous sentirions prêt maintenant pour commencer la recherche au moment où elle se termine ! Mais nous supposons que ceci est normal dans un Mestrado qui est censé être un travail d'entraînement à la recherche en vue de faire une thèse.

Nous avons le sentiment que certaines parties ont pris trop d'ampleur, et il a fallu être vigilant pour garder un équilibre harmonieux entre les différentes parties.

Nous avons fait le choix de passer plus de temps sur la méthodologie, car la présentation des récits de thèmes constitue la réponse à notre question de recherche, au moins autant que leur interprétation. Et à un moment nous nous sommes retrouvé avec deux mouvements de thèse qui évoluaient en parallèle : chercher à répondre à la question de recherche et développer, apprendre et commenter un savoir faire méthodologique en cours d'acquisition. La thématisation sensible semi-libre s'est réalisée sous l'impulsion créatrice de notre Sensible, et nous semble être une ébauche de recherche et pas un travail abouti. Elle a néanmoins eu l'intérêt de corroborer notre propre expérience, notre vécu sensoriel, avec le témoignage des participants à cette étude. Nous sommes au cœur d'une recherche heuristique impliquée, et nous avons donc laissé le protocole méthodologique évoluer au cours du mémoire, puisqu'il était en lien avec notre propre subjectivité et notre propre transformation dans certains cas.

Les arbres sont donc le reflet d'une vision, et leur classification aurait pu être différente et jaillir des thèmes eux-mêmes au lieu de partir de rubriques déterminées par le Sensible ou non. Mais nous avons opté pour le parti pris de suivre les informations de notre Sensible quant à leur choix.

L'ensemble des thèmes a été pris en considération, mais la fréquence de redondance des mêmes thèmes n'a pas été signalée. Les références des thèmes n'apparaissent pas dans la seconde thématisation, mais ils peuvent être retrouvés dans les récits de thèmes ou les relevés de thèmes. Les analyses des récits de thèmes ressemblent plus à des résumés qu'à des interprétations, mais nous avons retardé au maximum ce moment, qui a commencé dans l'analyse des arbres et s'est fait dans la discussion.

### 4.3.3 Perspectives :

Pour élaborer notre question de recherche, nous avons plein de questionnements, dont beaucoup ont été répondus dans ce travail. Nous avons maintenant une vision globale de ce qu'est la transformation en lien avec le corps sensible : nous savons qu'elle se fait dans tous plans, qu'elle nécessite du temps, qu'on y a une part active, qu'elle peut être initiée par un travail manuel, et que c'est dans la nature de tout humain de se transformer. Mais nous savons encore trop peu de choses sur le lien entre les structures psychologiques des étudiants et leur capacité à se laisser transformer par un travail sur le corps sensible. Nous avons des idées grâce à la thèse de Danis Bois des raisons des résistances à la transformation, mais pourrait-on recenser des pistes afin d'aider plus spécifiquement l'accompagnement du processus de transformation selon les profils des nos élèves ? Ceci pourrait faire l'objet d'un autre travail de recherche.

Nous avons vu que la transformation en lien avec le corps sensible se différenciait par certains points de l'éveil ou de la réalisation spirituelle. Est-ce que toutes les voies ne mènent pas au même endroit, ce que pense d'ailleurs le fondateur de la somato-psychopédagogie ? Cela provient-il de la nature de l'agent transformateur ? Le Mouvement interne est-ce une force spirituelle ? D'un autre type et nouvelle ? Autant de questions qui pourraient prolonger ce travail.

D'autre part pour répondre à nos pertinences professionnelle et scientifique, nous envisageons d'animer un stage sur l'Analyse thématique et le Corps sensible. L'analyse thématique servira de fait d'expérience, afin de faire prendre conscience à nos étudiants de leurs processus réflexifs et de débrider ceux-ci, leur apprendre à prendre du recul sur leur pensée, en suivre le déroulement et à pousser plus loin son amplitude.

Et pourquoi pas guider de nouveaux candidats au Mestrado sur l'analyse thématique, notre expérience est nouvelle, mais elle a été intense et passionnelle et nous avons acquis une petite expérience en ce domaine, qui pourrait être utile pour des novices.

## CONCLUSION

Le but de cette recherche était d'appréhender la transformation en lien avec le corps sensible et de mieux la comprendre, parce que même si la somato-psychopédagogie partage beaucoup d'outils communs avec d'autres approches de croissance et de transformation, elle porte en elle une spécificité, qui est le travail en lien avec le Sensible. Pour se faire une première idée des contours de ce type de transformation, après avoir approfondi certains concepts de la somato-psychopédagogie en relation avec la transformation par le corps sensible, nous avons fait le choix de présenter le vécu de trois praticiens-enseignants en somato-psychopédagogie. Nous avons effectué un entretien de recherche avec chacun d'eux, dans les conditions d'exigence du Sensible, c'est à dire après un accordage somato-psychique et en réciprocité actuante, puis nous avons réalisé une analyse qualitative de leur témoignages, et plus précisément une analyse thématique.

Cette recherche a été très formatrice pour nous car nous avons dû apprendre au cours de ce travail toutes les étapes de l'analyse qualitative, et discerner celle-ci de la recherche positiviste. Il a fallu allier suffisamment d'ouverture pour pouvoir interroger la subjectivité de nos participants tout en conservant des critères de rigueur. Il en a été de même dans l'exploitation des données et leur analyse thématique. Nous avons abondamment détaillé le journal de thématization dans le corps du mémoire et dans les annexes. Ceci a eu deux incidences, d'abord de permettre de dérouler notre propre raisonnement et à l'instar du concept de modifiabilité perceptivo-cognitive de faciliter en nous une auto-transformation. La seconde conséquence est que cela a permis de constituer un exemple, ou un modèle de processus pour tout chercheur débutant s'intéressant à l'analyse thématique. Ce n'est bien sûr qu'une approche de cette analyse, mais qui peut rendre service comme point de départ.

Notre propre subjectivité a été concernée. La pratique impliquée de notre posture heuristique s'est retrouvée à plusieurs reprises le long de ce mémoire, commençant par la description de l'évolution de notre pratique professionnelle, passant par l'auto-transformation due à l'élaboration des thèmes, et aboutissant au choix de rubriques du Sensible pour constituer un nouveau type de thématization que nous avons appelé *l'arborisation thématique sensorielle semi-libre*. Celle-ci consiste à garder la relation au Sensible pendant le travail de thématization et suivre ses indications sensorielles soit avant dans la détermination de grandes rubriques, soit

pendant le choix des thèmes eux-mêmes. L'analyse thématique a été transformatrice pour moi, dans l'exercice de générer des thèmes pertinents avec un bon niveau de généralité et une bonne validité d'inférence, c'est à dire une inférence de faible ou moyen niveau. L'enjeu était d'être capable de synthétiser les propos en respectant la correspondance avec leur réalité, et commencer à les faire parler tout en restant le plus possible phénoménologique pour éviter de les interpréter. Comme le dit Jean Klein « Quand vous n'êtes qu'admiration sans interprétation, vous percevez entre l'observateur et l'observé, tout un espace de silence, de tranquillité où vous êtes totalement présent. »

Les résultats ont d'abord été présentés sous la forme de récits de thèmes pour chacun des participants montrant à la fois l'ensemble des thèmes qui ont été générés et l'ambiance des témoignages. La présentation de ces récits a permis de répondre à notre premier objectif qui était de colliger des expériences de transformation chez des praticiens expérimentés et enseignants en somato-psychopédagogie. Ensuite, afin de clarifier la nature de la transformation mise en jeu dans la rencontre au corps sensible, et de mieux comprendre le fonctionnement de la transformation, les processus à l'œuvre et en particulier la transformation par le Sensible, nous avons élaborés deux arbres thématiques : un sur le *Corps sensible* (p103) et un sur la *Transformation en lien avec le corps sensible* (p104 et 105). Ils donnent une vision plus synthétique du phénomène étudié, car ces arbres regroupent les résultats des trois témoignages et sont constitués de regroupements thématiques.

Suite à nos travaux, nous avons déduit une vision sur la transformation en lien avec le corps sensible : c'est **un éveil paroxystique réversible, progressif et continu ; une évolution naturelle emmenant un moi renouvelé dans une globalité transcendante et inclusive ; un apprentissage par contraste, immanent , additionnel, expérientiel et existentiel.**

Nous avons pu aussi élaborer une approche processuelle de la transformation en somato-psychopédagogie comprenant sept étapes : **Entrer en rapport de conscience avec soi ; Rencontrer le Sensible ; Naître à soi-même, se laisser aimer et guider ; Vivre intérieurement d'autres possibles ; Apprendre de ces possibles ou de notre réaction à ces possibles ; Capter du sens pour notre vie, ou le sens de la vie ; et Exprimer notre moi renouvelé, aimer et continuer de grandir.**

Nous avons établi 5 niveaux de transformation : - le **processus global en 7 étapes - atteindre le plus haut niveau de réalisation de soi** - mais aussi **sauter d'une étape à une autre** - et aussi **vivre une expérience paroxystique** à l'intérieur d'une étape - mais c'est avant tout un **changement de rapport dans une attitude d'ouverture** permettant d'évoluer dans une étape ou

un saut d'étape. Ainsi le cœur de la transformation est avant tout le changement de rapport obtenu en entrant en relation de conscience avec ce qui est, grâce à notre Sensible. Donc ce qui compte c'est la relation que nous établissons. Pour Linus Pauling, lauréat des prix Nobel de chimie et de la paix, « la vie ne réside pas dans les molécules mais dans les relations qui s'établissent entre elles ». Ce changement de rapport peut lui aussi s'effectuer à plusieurs niveaux : d'abord le changement de lucidité, où il s'agit de transformer des représentations pour passer de l'idée que l'on a sur soi à un réalisme sur soi ; puis le changement de comportement, où il y a des représentations à transformer parce que l'on change ; et enfin le changement de regard sur soi suite au changement de comportement où l'enjeu est de transformer la représentation que l'on avait sur soi.

Ensuite le processus évolutif de la vie prend de l'expansion tout naturellement et grandit. « Ce changement était la réalité, et être la réalité c'était être ce changement, sans décalage. C'était être un avec le mouvement de la vie. » (Amar 2005, p25). Ainsi nous pouvons rentrer dans la « vie pleine » de Rogers (1998, pp 132-136) : avec une ouverture accrue à l'expérience, une vie existentielle accrue, une confiance accrue dans son organisme et un processus d'un fonctionnement plus complet. Nous pouvons aller encore plus loin dans l'évolution humaine ; Josso (2007, p14) met dans la transformation de la conscience la réalisation de l'humain : « *C'est cette transformation conscientielle permanente qui constitue ma proposition de définition de l'accomplissement de l'être humain* ». La réalisation pour Rugira, c'est aussi être dépouillé de tout ce qui empêche la transparence de l'être.

Aujourd'hui, après ces deux ans de travail sur le Mestrado, j'ai cessé mon activité de Médecin et me consacre à l'accompagnement du déploiement de l'être par la psychopédagogie perceptive. Heidegger nous a mis en garde de distinguer l'*être* de l'*étant*, et il a proposé l'ouverture à l'être à partir de l'étant, de ce qui est. C'est ce que nous avons décrit tout au long de ce mémoire, et cela constitue la première étape de notre spirale de transformation. Il ne s'agit plus seulement de rencontrer l'être mais de grandir avec lui, le laisser réaliser son expansion à travers nous. En fait nous ne savons pas vraiment si l'être grandit ou pas, mais notre rapport à l'être grandit et notre capacité à nous tenir dans le lieu de notre relation à l'être grandit. Cet être et cette vie qui font UN, se déploient en nous, en expérimentant la vie à travers nous.

La somato-psychopédagogie est une démarche organisée vers l'être. Son point fort c'est la pédagogie, et l'apprentissage de l'autonomie. Le sujet a un corps animé par le Mouvement interne et il a conscience du Mouvement dans son propre corps. La personne peut entrer en relation de conscience avec ce qui anime son corps, à partir de là elle peut poser des questions à

son corps sensible et modeler sa vie à partir de son corps sensible. Le corps devient sensible quand on a un rapport au Sensible. C'est à partir du moment où les gens ont conscience du Sensible, qu'il y a transformation. Un corps sensible est un corps qui perçoit. Il perçoit grâce au Sensible, qui est la Conscience consciente d'elle-même, et dont le Mouvement est autonome. Le corps sensible accompagne la personne dans sa vie. Ce qui la fait grandir c'est qu'elle apprend, de plus en plus, de son corps sensible et en tire de l'information pour se laisser guider dans la vie.

A la différence de nombreuses voies spirituelles où le moi est dissout, la somato-psycho-pédagogie tout en réalisant l'unité ramène à soi et renforce le sentiment d'existence en renouvelant le moi (Bois, 2006). Dürckheim (1997, p133) parle aussi d'une « voie qui mène à soi », et sa description pourrait s'appliquer à la notre :

« Quand il est juste, l'exercice n'est jamais un entraînement technique que l'on maîtrise ; il implique au contraire toujours une réorientation de l'homme tout entier, une modification de sa manière d'être au monde, qui présuppose un changement dans sa conception du réel, dans ce qui donne sens à sa vie, et dans ce que l'homme est ou doit être pour atteindre son authenticité. »

Cette dissolution du moi (Leloup 2001, p87), l'attention au moi (Maslow 1972, p42) et ce renouvellement du moi (Bois, 2006) pourraient être étudiés et confrontés, constituant une autre perspective de recherche.

Je terminerai par laisser la parole à Maurice Zundel (2007, p114-116) qui fait de notre transformation un critère de la rencontre avec un plus grand que soi:

« Il est donc certain que la rencontre avec soi coïncide avec la rencontre de Dieu »  
« Il faut, si Dieu est la suprême réalité, qu'il soit un événement dans notre vie, et c'est dans la mesure de notre transformation que sa présence devient irrécusable. »  
« Qui nous garantit qu'il s'agit de Dieu ? Nous ne pouvons nous en rendre compte que dans la mesure où la vie est transformée, où il est agrandi, libéré, où il devient un ferment d'épanouissement pour les autres. Il y a donc un lien indissoluble entre révélation authentique et transformation de l'homme. »

Ainsi, comme autre perspective pour une recherche future, nous pourrions chercher en quoi et comment le Mouvement interne serait une force spirituelle, et le Sensible une expression du Divin.

## BIBLIOGRAPHIE

- AMAR Y. (1999-2005), *L'Effort et la Grâce*, Albin Michel.
- AMAR Y. (2002-2005), *La pensée comme voie d'éveil*, Ed. du Relié.
- ASSAGIOLI R. (1988-1994), *Le développement transpersonnel*, Epi Desclée de Brouwer.
- ASSAGIOLI R. (1991), *Psychosynthèse Principes et techniques*, Desclée de Brouwer.
- AUROBINDO Sri (1977), *La synthèse des yogas*, 3 Tomes, Editions Buchet/Chastel
- AUSTRY D. (2006), *Le toucher*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Décembre 2006.
- AUSTRY D. (2006b), *Les méthodes d'entretien de recherche*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Janvier 2006.
- AUSTRY D. (2006), *La démarche compréhensive de sens*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Avril 2006.
- BEGOUT B. (1995), *Maine de Biran, la vie intérieure*, Editions Payot.
- BERGER E. (1999), *Le mouvement dans tous ses états Les recherches de Danis Bois*. Editions Point d'appui.
- BERGER E. (2005), *Le processus de transformation en somato-psychopédagogie : de l'enrichissement des perceptions au renouvellement des représentations*, Support de cours de l'Ecole Supérieure de Somato-psychopédagogie, Mai 2005.
- BERGER E. (2006), *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*, Editions Point d'appui.
- BERGER E. (2006b), *Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative dans Concepts fondamentaux de psychopédagogie perceptive*, Support de cours de Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Octobre 2006.
- BERGER E., BOIS D. (2007), *Expérience du corps sensible et création de sens, Approche somato-psychopédagogique*, à paraître dans Abadie S., *La clinique du sport et de ses pratiques*, Nancy, Presses Universitaires de Nancy.
- BOIS D. (1984), *Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde*, Danis Bois/ TMOFP.
- BOIS D. (1990), *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Guy Trédaniel Editeur.
- BOIS D., BERGER E. (1995), *Le fondamental en mouvement L'univers silencieux du corps*, Edition le souffle d'or.
- BOIS D. (2001a), *Le sensible et le mouvement, Essai philosophique*. Editions Point d'appui.
- BOIS D. (2001b), *Approche neurophysiologique du prémouvement anticipatoire*, Support de cours, Post-graduation Pédagogie Perceptive du Mouvement, Lisbonne.
- BOIS D. (2002), *Un effort pour être heureux*, Editions Point d'appui.
- BOIS D. (2005), *Introspection sensorielle Importance des invariants*. Cours du Mestrado en psychopédagogie perceptive, Octobre 2005.
- BOIS D. (2005b), *Le corps sensible et la transformation des représentations Propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Thèse de Doctorat 1<sup>ère</sup> version Université de Séville, Novembre 2005.
- BOIS D. (2006), *Le moi renouvelé, Introduction à la somato-psychopédagogie*. Editions Point d'appui.
- BOIS D. (2006b), *Processus de transformation Corps objet – corps sujet – corps sensible. Accompagnement dans la relation d'aide manuelle*. Support de Cours de Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Janvier 2006.
- BOIS D. (2006c), Support de Cours de Mestrado de Psychopédagogie perceptive, 2006.
- BOIS D. (2006d), *Le cadre théorique de la recherche*, Support de cours de Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Mars 2006.

- BOIS D. & RUGIRA J.M. (2006), *La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation*, Communication présentée au Congresso Internacional sobre Pesquisa (Auto) biográfica (CIPA), Tempos, narrativas e ficções : a inveção de si, Salvador, Bahia, Brasil du 10 au 14 septembre 2006. Cerap Juillet 2006
- BOIS D. (2007), *Le corps sensible et la transformation des représentations Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*, Thèse de Doctorat Européen en didactique et organisations des institutions éducatives, Université de Séville, Novembre 2007.
- BOIS D. AUSTRY D. (2007b), *Vers l'émergence du paradigme du sensible*, Revue réciprocity n°1, oct. 2007.
- BOUCHET V. (2006), *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente*, Tesina de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Lisbonne, Octobre 2006.
- BOURHIS H. (2007) *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, Tesina de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Septembre 2007
- CENCIG D. (2007), *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*, Tesina de Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Lisbonne, Décembre 2007.
- CHOPRA D. (1994), *Les sept lois spirituelles du succès*, Editions J'ai lu.
- COURRAUD C. (1999), *Fasciathérapie et Sport Méthode Danis Bois Le match de la santé*. Editions Point d'appui.
- COURRAUD-BOURHIS H. (1999), *La biomécanique sensorielle Méthode Danis Bois*, Editions Point d'appui.
- COURRAUD-BOURHIS H. (2005), *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Editions Point d'appui.
- CREVECOEUR J.-J. (2000), *Etre pleinement soi-même, Vivre une relation authentique avec soi et les autres*, Editions Jouvence.
- DAIGNAULT J. (2007), *Le double mouvement spiral dans la pratique herméneutique de l'écriture*, Notes de Conférence du XIV<sup>ème</sup> Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie, Pohénégamook Santé Plein Air , 11-13 Octobre 2007.
- DAMASIO A. R. (1999), *Le sentiment même de soi*, Corps, Emotions, Conscience. Edition Odile Jacob.
- DEPELTEAU F. (2005), *La démarche d'une recherche en sciences humaines De la question de départ à la communication des résultats*, Editions de boeck, Laval (Québec).
- DÜRKHEIM K. G. (1954-1971), *La percée de l'Être ou Les étapes de la maturité*, Le Courrier du Livre.
- DÜRKHEIM K. G. (1966-1968), *La voie intérieure, Le quotidien comme exercice* Le Courrier du Livre.
- DÜRKHEIM K. G. (1975-1980), *Le Maître intérieur*, Le Courrier du Livre.
- DÜRKHEIM K. G. (1992-1997), *La Voie Initiatique, Le Don de grâce\*\**, Editions du Rocher.
- GALVANI P. (2000), *L'autoformation, une perspective transpersonnelle, transdisciplinaire et transculturelle*, CETRANS & CIRET, Brésil.
- GAUTHIER J.-P. (2007) *De l'interdit de dire au droit d'être : chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*, Mémoire de Maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Août 2007.
- GENDLIN E. T. (1978), *Focusing au centre de soi*, Les éditions de l'homme.
- GINGER S. (1995), *La Gestalt, l'art du contact*, Marabout.
- GRONDIN J. (2003), *Le tournant herméneutique de la phénoménologie*, Philosophie, PUF.
- GRONDIN J. (2006), *L'herméneutique*, PUF.
- GROF C. et S. (1990-1993), *A la recherche de soi*, Edition du Rocher.
- HANH THICH NHAT (1990-1997), *Transformation et guérison, le Sutra des Quatre Etablissements de l'attention*, Albin Michel.

- HILLION J. (2006), *Passer à l'action Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais*. Groupe Eyrolles.
- HONORE B. (1992), *Vers l'œuvre de formation L'ouverture à l'existence*, L'Harmattan.
- HONORE B. (2003), *Pour une philosophie de la formation et du soin*, L'Harmattan.
- HUMPICH M. (2006), *Rapport au corps*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Janvier 2006.
- HUMPICH M. (2006b), *Journal de bord - Journal de recherche*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Mars 2006.
- HUMPICH M. (2006c), *Eléments d'analyse qualitatives 1<sup>ère</sup> partie*, Support de Cours du Mestrado de Psychopédagogie perceptive, Mai 2006.
- JOSSO C. (1991), *L'expérience formatrice : un concept en formation*.  
Article tiré de *La formation expérientielle des adultes*, coordonné par B. Courtois et G. Pineau, pp 191-199. La documentation française.
- JOSSO M.-C. (2000), *La formation au cœur des récits de vie. Expériences et savoirs universitaires*, Edition L'Harmattan.
- JOSSO M.-C. (2007), *Histoire de vie et visages de l'accomplissement*, Congrès International de Somato-Psychopédagogie, *Vers l'accomplissement de l'être humain Soin, croissance et formation*. Athènes 18 au 21 Mai 2007.
- JOSSO M.-C. (2007b), *Expériences de vie et formation*, ebook de 300 pages, Genève.
- JOSSO M.-C. (2007c), *Interpeller notre cosmogonie. L'apport du travail biographique, une vision holistique et dynamique de nôtre être au monde*, Notes de Conférence du XIV<sup>ème</sup> Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie, Pohénégamook Santé Plein Air, 11-13 Octobre 2007.
- LAMBOY B. (2003), *Devenir qui je suis Une autre approche de la personne*, Ed. Desclée de Brouwer.
- LAPERRIERE A., *Les critères de scientificité des méthodes qualitatives* in Poupart J. et collaborateurs *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Montréal : Gaëtan Morin Editeur.
- LAROUSSE (2005), *Le grand Larousse illustré*. Dictionnaire encyclopédique en 3 volumes.
- LEÃO M. (2003), *La présence totale au mouvement*. Editions Point d'appui.
- LEFLOCH G. (2008), *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*, Tesina de Mestrado de Psychopédagogie Perceptive, Lisbonne, Février 2008.
- LEGAULT M., PARE A. (1995), *Analyse réflexive, transformation intérieures et pratiques professionnelles*, in *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, n°1, pp. 123 - 164. Dans Recueil de textes *Analyse praxéologique*, Jean-Marc Pilon, Université du Québec à Rimouski, Automne 2004.
- LELOUP J.-Y. (1993-1999), *Prendre soin de l'Être*, Albin Michel.
- LELOUP J.-Y. (1994-2001), *Manque et plénitude*, Albin Michel.
- LEVINE E. et TOUBOUL P. (2002), *Le Corps*, Textes choisis, GF Flammarion.
- MARQUIER A. (1998), *La liberté d'être*, Les Editions Universelles du Verseau.
- MASLOW A. (1971-2006), *Être humain*, Eyrolles.
- MASLOW A. (1972), *Vers une psychologie de l'être*, Fayard.
- MASLOW A. (2005), *L'accomplissement de soi*, Eyrolles.
- MEYOR C. (2005), *La phénoménologie dans la méthode scientifique et le problème de la subjectivité*, Extrait de la revue *Recherches qualitatives*, Vol 25 (1), 2005, 25-42.
- MOSS R. (1986-1989), *Le papillon noir, Invitation au changement radical*, Le Souffle d'Or.
- NOEL A. (2000), *La gymnastique sensorielle Selon la méthode Danis Bois*. Editions Point d'appui.
- PAILLE P. (1991), *Procédures systématiques pour l'élaboration d'un guide d'entrevue semi-directive : un modèle et une illustration*, Communication au congrès de l'Association

- canadienne-française pour l'avancement des sciences, Colligé de textes *Fondements de l'analyse qualitative* Automne 2007, pp35-54.
- PAILLE P. (1996), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociale*, Sous la direction d'Alex Mucchielli 1<sup>ère</sup> édition, Armand Colin.
- PAILLE P. (2004), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*, Sous la direction d'Alex Mucchielli 2<sup>ème</sup> édition, Armand Colin.
- PAILLE P., MUCCHIELLI A. (2005), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin.
- PAILLE P. (2007), *La recherche qualitative Une méthodologie de proximité* dans *Théories et méthodologie de la recherche*, sous la direction de Henri Durvil, pp 409-443, Presses universitaires du Québec.
- PAILLE P. (2007b), *Exemple détaillé d'une analyse de thèmes*, Document personnel non encore publié.
- PAILLE P. (2007c), *Analyse thématique Consignes*. Document personnel non encore publié.
- POUPART J. (1997), *L'entretien de type qualitatif : considérations épistémologiques, théoriques et méthodologiques*, in Poupart J. et collaborateurs *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Montréal : Gaëtan Morin Editeur.
- POURTOIS J.-P., DESMET H., (2004), in *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*, Sous la direction d'Alex Mucchielli 2<sup>ème</sup> édition, Armand Colin.
- QUERE N. (2004), *La pulsologie Méthode Danis Bois, Action sur les fascias, le système vasculaire et la microcirculation en approche manuelle*. Editions Point d'appui.
- ROGERS C. R. (1961-1998), *Le développement de la Personne*, Dunod.
- RUGIRA, J.-M. (2000), *Pouvoir procréateurs de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit*, dans Marie-Christine Josso (sous la dir. de), *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : Éditions L'Harmattan. pp47 -74.
- RUGIRA J.-M. (2007), *Le corps, un chemin de formation et de recherche en histoires de vie : Que puis-je apprendre de la relation à mon corps ? Quelles histoires raconte-t-il ? A propos de quelles vies ?* Notes de Conférence du XIV<sup>ème</sup> Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie, Pohénégamook Santé Plein Air, 11-13 Octobre 2007.
- SERCU P. (2001), *Thérapie et mouvement 1<sup>er</sup> congrès international méthode Danis Bois*. Editions Point d'appui.
- SIERRA M. R. (1982-1991), *Introduction à la lecture de C. G. Jung*, Georg Editeur.
- THICH NHAT HANH (1990, 1997), *Transformation et guérison Spiritualités vivantes*, Albin Michel.
- WEBER M. (1968), *Essai sur la théorie des sciences*, Edition Plon.
- WEIL A. (1999) *Le corps médecin – Comment développer son potentiel d'autoguérison*, Ed Godefroy.
- WILBER K. (1997), *Une brève histoire de tout*, Editions de Mortagne.
- WILBER K. (2000), *Integral Psychology*, Editions Shamballa.
- WILBER K. (2005), *Une spiritualité qui transforme*,  
[http://www.now1.info/Fr/Textes/Developpement\\_personnel\\_integral/01.Introduction.htm](http://www.now1.info/Fr/Textes/Developpement_personnel_integral/01.Introduction.htm)
- ZUNDEL M. (2007), *Vivre Dieu L'art et la joie de croire*, Presses de la renaissance.

## **ANNEXES**

## **DOCUMENTS ET EXTRAITS DE METHODOLOGIE**

## **Annexe 1. Guide d'entretien sur la Transformation en lien au Corps Sensible**

1. **Présentation de l'interview** sur la transformation par la relation au corps sensible, et établissement du contrat de confidentialité.
2. **Profil de l'interviewé :**
  - Sexe, Age, Nationalité, Profession
  - Nombre d'année de pratique en SPP
3. **Le Corps Sensible :**
  - 3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?
  - 3.1. Depuis quand peux-tu dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?
  - 3.2. A quels critères reconnais-tu que tu es dans ce type de relation à toi-même ?
  - 3.3. A quelle fréquence es-tu en relation avec ton corps sensible ?
  - 3.4. Quand tu n'es plus en relation avec ton corps sensible, comment rétablis-tu ce rapport ?
  - 3.5. Qu'est-ce qui te fait perdre ta relation à ton corps sensible ?
  - 3.6. Y a-t-il une différence pour toi dans tes manières d'être et de te sentir quand tu es en relation avec ton corps sensible ou pas ?
4. **L'Être Humain :**
  - 4.0. C'est quoi pour toi l'être humain ?
  - 4.1 Est-ce que ta relation à ton corps sensible a changé quelque chose :
    - a) dans ta représentation de toi-même ?
    - b) dans ta représentation des autres ?
    - c) dans ta représentation de l'être humain en général ?Qu'est-ce qui a changé dans chacune de ces représentations ?
  - 4.2. Qu'est-ce qui t'a fait changer de point de vue ?
  - 4.3. Peux-tu me décrire l'expérience sensible qui a changé ce rapport à toi-même, aux autres et aux êtres humains ?
5. **La Transformation :**
  - 5.0. C'est quoi pour toi la transformation ?
  - 5.1. En quoi as-tu le sentiment que ta relation au corps sensible a participé à ta transformation comme être humain ? Peux-tu me décrire un exemple concret ?
  - 5.2. a) A part ta relation au corps sensible, quoi d'autre dans ta vie a participé à te transformer ?  
b) A quoi reconnais-tu cela ? En quoi cela a-t-il consisté ?
  - 5.3. Y a-t-il une spécificité de la relation à ton corps sensible sur ton processus de transformation que tu ne trouves pas ailleurs ?
6. Y a-t-il quelque chose d'**autre** dont tu veux me parler concernant ta relation au corps sensible et/ou ton processus de transformation ?
7. Veux-tu me dire comment tu as **vécu** notre entretien ?

## Annexe 2. Récapitulation des données socio-démographiques et des conditions de l'entretien

### **Participant A :**

#### Données sociodémographiques :

Femme, 37 ans, québécoise, célibataire.

Comptable et Fasciathérapeute. A fait sa formation en 1994. Installée en cabinet depuis 1996, 3 à 7 clients par semaine. Arrêt de l'emploi en administration en 2002 où faisait 45h par semaine.

Enseignante de la méthode, anime au moins 2 stages par mois depuis 2002.

#### Lieu de l'entretien :

Réalisé le 16/08/07 à Omega, Rhinebeck, USA de 14h50 à 16h, au cours d'un stage intensif de la méthode, et en post-immédiateté d'un accordage gestuel en position assise, fait de trois axes de base latéraux, puis trois haut-bas et trois avant-arrière.

#### Durée et longueur de l'entretien :

60'59'' 20 pages soit 992 lignes

### **Participant B :**

#### Données sociodémographiques :

Femme, 42 ans, française, mariée.

Kinésithérapeute depuis 20 ans. Fasciathérapeute depuis 20 ans.

Lieu de l'entretien : Réalisé le 16/08/07 à Omega, Rhinebeck, USA de 18h45 à 20h, sans accordage spécifique puisque l'interview est faite au cours d'un stage intensif de la méthode et que l'interviewée se sent accordée.

#### Durée et longueur de l'entretien :

37'17'' 11 pages soit 516 lignes

### **Participant C :**

#### Données sociodémographiques :

Homme, 48 ans, français, marié.

21 ans de pratique de la méthode.

Professeur-formateur en somato-psychopédagogie depuis 18 ans.

#### Lieu de l'entretien :

Réalisé le 11/09/07 au centre de l'école de somato-psychopédagogie à Ivry sur Seine, de 18h30 à 20h45, le participant a reçu un traitement manuel peu de temps avant l'entrevue et se sent accordé.

#### Durée et longueur de l'entretien :

81'48'' 12 pages soit 600 lignes

### Annexe 3. Exemple de Lourdeur de la *Transcription originelle*

Ont été mis en rouge toutes les lourdeurs du texte, qui pourraient justifier une correction.

A : Oui, oui l'inverse. Je t'ai donné les critères qui **fait** que je suis dans un corps objet.

P : Maintenant, les critères qui ...

A : **Heu**...sensible...

P : Parce que là ce que tu m'as dis que tu remarques quand **t'y** es plus, maintenant est ce qu'il y a des signes qui te font dire là j'y suis. Ou tu t'en aperçois seulement quand tu quittes le corps sensible ?

A : **J'pense** que je m'en aperçois plus quand je quitte.

P : **Mmh**.

A : **Ouais**, ... mais à **c't'heure j'fais** attention dans mon organisation, parce que je sais qu'il y a des affaires qui me font quitter.

P : **Mmh**, tu peux me dire ?

A : Par exemple un horaire trop serré.

P : Oui.

A : Et avant **j'pouvais** avoir des rendez vous l'un à la suite de l'autre rapide, **rapide**. Des fois **j'te** contraignais mes horaires que **j'faisais** quasiment de l'excès de vitesse sur l'auto **heu** sur la route parce que j'étais trop prise, et ça **j'suis** pus capable d'endurer ça.

P : **Mmh**.

A : Non seulement **j'suis pus** capable d'endurer ça, mais au-delà de 2 ou 3 rendez-vous dans une journée, planifiés avec des heures de rendez vous, j'ai **pus** envie.

P : **Mmh**.

A : Parce que justement je perds **heu**, la qualité de .. mon rapport **heu** à moi. Je le sens parce que je deviens stressée.

P : D'accord tu le sens par le stress.

A : **Ouais**. J'aime pas, j'aime **pus** être bousculée.

P : **Mmm**...d'accord, est ce qu'il y a d'autres heu, d'autres choses qui t'en font sortir, comme l'horaire trop serré ? (13'34)

A : **Heu** ... si je vois trop à l'avance, puis je m'inquiète. J'ai réalisé dernièrement que j'étais fondamentalement inquiète.

P : **Mmh**.

A : Et **j'l'ai** réalisé dans, dans mon mouvement, en faisant du mouvement. C'était comme si le mouvement c'était le duplicata de notre manière d'être, du moment, et **y** fait ressortir notre manière d'être du moment et j'étais en train d'écrire mon examen du doctorat et aussitôt que je voyais trop en avance sur le mouvement, je me sentais inquiète et j'ai fait l'association quand je me mets trop dans l'avenir, **j'quitte** complètement mon présent, et **j'deviens** inquiète et après ça c'est répercuté dans des petites choses comme des grandes choses.

P : **D'accord**.

#### Annexe 4. Tableau de comparaison de la *Transcription* et de la *Retranscription* d'un même passage de verbatim

Par exemple, ce qui est écrit en rouge sera supprimé, et ce que est écrit en bleu sera corrigé lors du passage à la retranscription.

Transcription
<p>P : Mmh, tu peux aller un peu plus loin ? Qu'est ce que tu entends par déroulement de toi ? (9'42)</p> <p>A : Heu, c'est pus heu, ... c'est pus heu, juste accomplir quelque chose pour accomplir quelque chose. C'est comme mon doctorat c'est vraiment heu la part de moi où je me déroule le plus.</p> <p>P : Mmh.</p> <p>A : C'est comme les traitements oui, l'enseignement oui, ça l'a été pour quelques années, mais là où je me rencontre dans quelque chose de plus heu nourrissant de moi, ça veut dire que si j'peux dire que c'est plus nourrissant c'est que mon rapport à moi a changé.</p> <p>P : Mmh.</p> <p>A : J'suis capable d'avoir un recul, j'suis capable d'apprécier, donc dans ce lieu là je suis plus nourrie. Je sens que c'est une part de moi qui se déploie, nouvelle.</p> <p>3.2. P : D'accord ... A quels critères tu, tu reconnais que t'es dans un type de relation à toi, ... avec le corps sensible ? A quoi tu reconnais heu, là tu en as un petit peu parlé, mais à quoi tu reconnais que tu es dans une relation au corps sensible ? Est ce que tu as de critères qui te font dire là j'y suis, là j'y suis pas ? (10'58)</p> <p>A : Si par exemple heu, je pense, quand j'va trop vite.</p> <p>P : Mmh.</p> <p>A : J'appelle ça je deviens machine, puis à c't'heure j'peux pus trop le devenir, parce que je me stresse, avant c'était mon mode de fonctionnement donc j'avais une certaine niveau de tension, et j'étais hyper productive, j'disais j'deviens comme une mitraillette, ta ta ta ta ta.</p>
Retranscription
<p>P : Tu peux aller un peu plus loin ? Qu'est ce que tu entends par déroulement de toi ?</p> <p>A : C'est plus, ... c'est plus, juste accomplir quelque chose pour accomplir quelque chose. C'est comme mon doctorat c'est vraiment la part de moi où je me déroule le plus.</p> <p>C'est comme les traitements oui, l'enseignement oui, ça l'a été pour quelques années, mais là où je me rencontre dans quelque chose de plus nourrissant de moi, ça veut dire que si je peux dire que c'est plus nourrissant c'est que mon rapport à moi a changé.</p> <p>Je suis capable d'avoir un recul, je suis capable d'apprécier, donc dans ce lieu là je suis plus nourrie. Je sens que c'est une part de moi qui se déploie, nouvelle.</p> <p>3.2. P : D'accord ... A quels critères tu reconnais que tu es dans un type de relation à toi, ... avec le corps sensible ? A quoi tu reconnais, là tu en as un petit peu parlé, mais à quoi tu reconnais que tu es dans une relation au corps sensible ? Est ce que tu as de critères qui te font dire là j'y suis, là je n'y suis pas ?</p> <p>A : Si par exemple, je pense, quand je vais trop vite.</p> <p>J'appelle ça je deviens machine, puis à cette heure je ne peux plus trop le devenir, parce que je me stresse, avant c'était mon mode de fonctionnement donc j'avais un certaine niveau de tension, et j'étais hyper productive, je disais je deviens comme une mitraillette, ta ta ta ta ta.</p>

## Annexe 5. Extrait de Retranscription avec Marge à gauche

### Verbatim du participant B

#### 3. Le Corps Sensible :

3.0. P : On va commencer par le corps sensible. C'est quoi pour toi le corps sensible ?

B : Bien déjà moi je fais ...(*silence de réflexion*) une différence entre le corps et le sensible.

P : D'accord.

B : C'est à dire que le sensible si tu veux ça va être toutes ces nuances qu'on va pouvoir percevoir dans son corps, ça va être toutes les pensées qu'on va pouvoir, qui vont émerger de cette relation au sensible et cette relation au sensible, le sensible dont on parle, ne peut, ... ne s'actualise que dans un corps ; c'est pour cela qu'on dit « corps sensible ». Le sensible étant tout ce qui apparaît à sa perception, conscience, heu, depuis les émanations du mouvement interne, si tu veux. La spécificité du corps sensible c'est qu'il met en contact avec le mouvement interne et le mouvement interne a des effets, le sensible ce sont les effets.

P : Le sensible ce sont les effets du mouvement interne, pour toi ?

B : Voilà, c'est le mouvement interne et ses effets. C'est à dire que le mouvement interne est un mouvement qu'on perçoit à l'intérieur, et le sensible, ce que Danis appelle le sensible, pour moi si j'ai bien compris, ça va être toutes les nuances qui vont se donner à la perception et à la pensée, qui émanent de cette relation de la personne à son mouvement interne. Tu vois ?

P : Oui.

B : Donc des intensités, des tonalités,

P : Voilà, est-ce qu'on peut dire : la relation à son corps sensible c'est la relation à son mouvement interne ?

B : Ce serait trop limitatif,

P : En partie, et c'est en plus avec les effets ?

B : Ce serait trop limitatif, parce que Danis nous a fait un cours à B., il a bien spécifié, il a dit le sensible n'est pas limité au mouvement interne. Je vais vous faire un cours, il a fait un super cours.

P : Je veux bien récupérer ce cours.

B : Oui et il est magnifique. Et il a fait un article dernièrement sur le sensible, il y a quinze pages, que M. a, donc on peut aussi te...

P : Oui, ça je veux bien

B : Ça va t'aider, le paradigme du sensible. L'article de Danis c'est sur le Paradigme du Sensible. Donc ce cours est magnifique, il a bien détaillé justement la différence mouvement interne et corps sensible.

P : D'accord, génial. Donc on va rentrer un peu plus dans les détails sur le corps sensible.

## Annexe 6. Extrait de Constitution des Relevés de Thèmes

Verbatim du participant A	Thèmes relevés
<p><b>3. Le Corps Sensible :</b></p> <p>3.0. P : C'est quoi pour toi le corps sensible ? Après il y aura plein de questions pour détailler ça, mais donne-moi déjà un premier jet de ce que ça représente pour toi.</p> <p>A : C'est un corps, je dirais habité de sa sensibilité, ... profonde. C'est le corps imprégné de l'être. ...</p> <p>L'être avec un E.</p> <p>P : Et tu entends quoi par l'Etre avec un grand E ?</p> <p>A : Bien, je dirais l'essence de la personne, l'âme de la personne.</p> <p>P : D'accord.</p> <p>A : L'essence, dans son essence profonde.</p> <p>A : Plus ça s'incarne, plus on devient sensible, plus on a accès à qui on est, en dehors de tout ce qu'on a reçu, comme éducation, comme pensée, plus social, ... plus propre à soi.</p> <p>P : D'accord.</p> <p>3.1. P : Depuis quand tu peux dire que tu es en relation avec ton corps sensible ? Est-ce que tu pourrais donner une, ... je ne sais pas, une date, une période ? Est-ce que c'est venu vite, toi dans ta pratique ? Est-ce qu'il y a ...</p> <p>A : Non, je pense que c'est venu plus lentement.</p> <p>J'étais une machine de production, donc mon existence se vivait à partir de mon niveau de productivité. Donc à la fin de semaine quand je disais j'ai fais beaucoup de chose, c'était une bonne semaine. Tandis qu'aujourd'hui c'est <u>j'ai vécu</u> (<i>dit avec emphase</i>) beaucoup de choses.</p> <p>Donc je me sens dans le sensible, par rapport à avant mais quand ça c'est...</p> <p>P : Est-ce qu'il y a une délimitation nette, ou est ce que c'est venu pour toi progressivement, ou ... ?</p> <p>A : Je pense que c'est venu progressivement. Mais là où j'ai été au maximum de mon corps objet, même si j'étais dans la méthode, j'ai eu la sensation que c'était en 2001. Ça été le max, j'ai été dans une productivité maximum, j'étais pas du, j'étais pas du, j'avais de la sensibilité mais, c'était pas nécessairement ça qui donnait la direction de ma vie.</p>	<p>Corps habité de sa sensibilité profonde</p> <p>Corps imprégné de l'Etre</p> <p>Etre = son essence profonde</p>

## Annexe 7. Extrait de Constitution des Relevés de Thèmes en couleur

Verbatim du participant A  Rubriques générales et Questions d'entretien	Thèmes relevés
<p><b>3. Le Corps Sensible :</b></p> <p>3.0. P : <b>C'est quoi pour toi le corps sensible ?</b> Après il y aura plein de questions pour détailler ça, mais donne-moi déjà un premier jet de ce que ça représente pour toi.</p> <p>A : C'est un corps, je dirais habité de sa sensibilité, ... profonde. C'est le corps imprégné de l'être. ...</p> <p>L'être avec un E.</p> <p>P : Et tu entends quoi par l'Etre avec un grand E ?</p> <p>A : Bien, je dirais l'essence de la personne, l'âme de la personne.</p> <p>P : D'accord.</p> <p>A : L'essence, dans son essence profonde.</p> <p>A : <b>Plus ça s'incarne, plus on devient sensible, plus on a accès à qui on est, en dehors de tout ce qu'on a reçu, comme éducation, comme pensée, plus social, ... plus propre à soi.</b></p> <p>P : D'accord.</p> <p>3.1. P : <b>Depuis quand tu peux dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?</b> Est-ce que tu pourrais donner une, ... je ne sais pas, une date, une période ? Est-ce que c'est venu vite, toi dans ta pratique ? Est-ce qu'il y a ...</p> <p>A : Non, je pense que c'est venu plus lentement.</p> <p>J'étais une machine de production, donc mon existence se vivait à partir de mon niveau de productivité. Donc à la fin de semaine quand je disais j'ai fait beaucoup de chose, c'était une bonne semaine. Tandis qu'aujourd'hui c'est <u>j'ai vécu</u> (<i>dit avec emphase</i>) beaucoup de choses. Donc je me sens dans le sensible, par rapport à avant mais quand ça c'est...</p> <p>P : Est-ce qu'il y a une délimitation nette, ou est ce que c'est venu pour toi progressivement, ou ... ?</p> <p>A : Je pense que c'est venu progressivement. Mais là où j'ai été au maximum de mon corps objet, même si j'étais dans la méthode, j'ai eu la sensation que c'était en 2001. Ça été le max, j'ai été dans une productivité maximum, j'étais pas du, j'étais pas du, j'avais de la sensibilité mais, c'était pas nécessairement ça qui donnait la direction de ma vie.</p>	<p>Corps habité de sa sensibilité profonde Corps imprégné de l'Etre</p> <p>Etre = son essence profonde</p> <p>Parallélisme sensibilité, incarnation, Accès à qui on est en propre</p> <p>Venu lentement, progressivement</p> <p>Avant : machine de production, aujourd'hui vivre les choses</p> <p>Corps objet quand direction de vie dans la productivité</p>

## Annexe 8. Apprentissage à dénommer des thèmes

1<sup>er</sup> essai : Ce sont des

Verbatim du participant B	Rubriques
<p>3.0. P (Praticien-chercheur): C'est quoi pour toi le corps sensible ?                      B (Participant B): Bien déjà moi je fais ...[silence de réflexion] une différence entre le corps et le sensible.                      P : D'accord.                      B : C'est à dire que le sensible si tu veux ça va être toutes ces nuances qu'on va pouvoir percevoir dans son corps, ça va être toutes les pensées qu'on va pouvoir, qui vont émerger de cette relation au sensible et cette relation au sensible, le sensible dont on parle, ne peut, ... ne s'actualise que dans un corps ; c'est pour cela qu'on dit « corps sensible ». Le sensible étant tout ce qui apparaît à sa perception, conscience, depuis les émanations du mouvement interne, si tu veux. La spécificité du corps sensible c'est qu'il met en contact avec le mouvement interne et le mouvement interne a des effets, le sensible ce sont les effets.</p>	<p>Lien sensible et corps</p> <p>Spécificité du corps sensible</p>

2ème essai : Ce sont des

Verbatim du participant B	Énoncés phénoménologiques
<p>3.0. P (Praticien-chercheur): <b>C'est quoi pour toi le corps sensible ?</b>                      B (Participant B): Bien déjà moi je fais ...[silence de réflexion] une différence entre le corps et le sensible.                      P : D'accord.                      B : C'est à dire que le sensible si tu veux ça va être toutes ces nuances qu'on va pouvoir percevoir dans son corps, ça va être toutes les pensées qu'on va pouvoir, qui vont émerger de cette relation au sensible et cette relation au sensible, le sensible dont on parle, ne peut, ... ne s'actualise que dans un corps ; c'est pour cela qu'on dit « corps sensible ». Le sensible étant tout ce qui apparaît à sa perception, conscience, depuis les émanations du mouvement interne, si tu veux. La spécificité du corps sensible c'est qu'il met en contact avec le mouvement interne et le mouvement interne a des effets, le sensible ce sont les effets.</p>	<p>Nuances perçues dans le corps, pensées émergentes de cette relation au sensible</p> <p>Actualisation du sensible que dans le corps</p> <p>Mise en contact avec le mouvement interne, dont les effets sont le sensible</p>

3ème essai : Ce sont des

Verbatim du participant B Rubriques générales et Questions d'entretien	Thèmes
<p style="text-align: center;"><b>Le Corps Sensible :</b></p> <p>3.0. P (Praticien-chercheur): <b>C'est quoi pour toi le corps sensible ?</b>                      B (Participant B): Bien déjà moi je fais ...[silence de réflexion] une différence entre le corps et le sensible.                      P : D'accord.                      B : C'est à dire que le sensible si tu veux ça va être toutes ces nuances qu'on va pouvoir percevoir dans son corps, ça va être toutes les pensées qu'on va pouvoir, qui vont émerger de cette relation au sensible et cette relation au sensible, le sensible dont on parle, ne peut, ... ne s'actualise que dans un corps ; c'est pour cela qu'on dit « corps sensible ». Le sensible étant tout ce qui apparaît à sa perception, conscience, depuis les émanations du mouvement interne, si tu veux. La spécificité du corps sensible c'est qu'il met en contact avec le mouvement interne et le mouvement interne a des effets, le sensible ce sont les effets.</p>	<p>Corps différent de sensible</p> <p>Sensible : émanation du mouvement interne</p> <p>Corps : lieu de l'actualisation</p> <p>Sensible : Effets du Mouvement interne</p>

A titre didactique nous donnons quelques exemples de dénominations proposées par Pierre Paillé, pour le même extrait de corpus, allant vers une interprétation croissante de l'énoncé à la catégorie:

**Énoncés phénoménologiques :**

- La personne fait une différence entre le corps et le sensible
- Le sensible se confond avec les effets du mouvement interne
- Le corps sensible est le lieu de l'actualisation du sensible

**Rubriques :** Relation au sensible

**Thèmes :** Confer ceux du 3ème essai

**Catégories :**

- Actualisation du sensible via le corps
- Relais du mouvement interne par le corps sensible

## Annexe 9. Extrait de Relevé de Thèmes et Exemple d'Analyse

### Extrait du Relevé de Thèmes

#### Interview du participant A

#### 3. Le Corps Sensible :

##### 3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?

1. Corps habité de sa sensibilité profonde
2. Corps imprégné de l'Être, de l'âme de la personne, de son essence profonde
3. Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis

##### 3.1. Depuis quand tu peux dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?

1. Venu lentement, progressivement
2. Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui vivre les choses
3. Ralentir pour être à l'écoute du corps
4. Valeur du déroulement du processus au lieu des résultats
5. Changement de mode d'évaluation, de façon d'exister ; nouvelle façon de regarder

### Son analyse

#### Entretien mené avec le participant A

#### Thèmes générés en lien avec l'interrogation :

##### 3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?

Thème généré en lien avec le verbatim	Présentation plus détaillée du thème	Raisonnement analytique spontané	Analyse du raisonnement analytique
a) Corps habité de sa sensibilité profonde			
b) Corps imprégné de l'Être			
c) Être = son essence profonde			
d) Parallélisme sensibilité incarnation,	"A" décrit un parallélisme entre son état d'incarnation, de sensibilité et d'accès à elle-même, en dehors des acquis éducatifs, sociaux, ...	Je vois une opposition du corps sensible qui ramène à soi par rapport aux conditionnements. Vais-je retrouver ça dans d'autres verbatims pour pouvoir constituer une convergence ?	J'anticipe sur des convergences. Ce n'est pas conseillé à la lecture du 1 <sup>er</sup> verbatim, mais normal ici puisque j'ai lu les autres. Je vais donc constituer une subdivision provisoire de l'arbre thématique. Cette phrase est importante, je décide de la garder pour la citer dans la discussion. Je la mets donc en vert dans le verbatim (Annexe 7).

## Annexe 10. Relevé de Thèmes des 3 entretiens

### Interview du participant A

#### A3. Le Corps Sensible :

##### 3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?

1. Corps habité de sa sensibilité profonde
2. Corps imprégné de l'Être, de l'âme de la personne, de son essence profonde
3. Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis

##### 3.1. Depuis quand tu peux dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?

1. Venu lentement, progressivement
2. Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui : vivre les choses
3. Ralentir pour être à l'écoute du corps
4. Valeur du déroulement du processus au lieu des résultats
5. Changement de mode d'évaluation, de façon d'exister ; nouvelle façon de regarder

##### 3.1.b Qu'est-ce qui était changé quand tu es dans un processus en lien avec le corps sensible ?

1. Passage de J'ai fait à J'ai vécu
2. Auto-accompagnement et apprentissage de mon processus
3. Rencontre à moi-même dans quelque chose de plus nourrissant de moi
4. Avant, seul mode d'existence : satisfaction des résultats et appréciation des autres. Maintenant : rapport à moi changé, plus nourrie par un déroulement de moi
5. Capable de recul
6. Capable d'apprécier la part de moi nouvelle qui se déploie

##### 3.2. A quels critères tu reconnais que tu es dans une relation au corps sensible ?

1. Fonctionnement d'avant, hyperproductif, plus supporté
2. Plus capable de vivre à un niveau de stress élevé
3. Plus capable ni envie d'endurer les horaires contraints
4. Plutôt prise de conscience de quitter le corps sensible
5. Perte de la qualité du rapport à moi et devient stressée
6. Prise de conscience de ce qui me fait quitter

##### 3.3. A quelle fréquence tu es en relation avec ton corps sensible ?

1. Pas tout le temps
2. Plusieurs niveaux de sensibilité du corps sensible :
  - que dans les stages
  - puis construction d'un fond de sensibilité faible mais stable
  - qui se remplissait en stage
  - puis acquisition d'une sensibilité plus grande
3. Beaucoup plus présente à moi-même en stage
4. Dans la vie quotidienne fond de sensibilité, mais fluctuation dans la profondeur de ma chair, dans la liberté de mes articulations

##### 3.4. Quand tu n'es plus en relation avec ton corps sensible, comment tu fais pour le retrouver ?

1. Me faire traiter.
2. Méditer

##### 3.5. Qu'est-ce qui te fait perdre ta relation à ton corps sensible ?

1. L'inquiétude
2. Trop de travail : - Horaire trop serré
  - Sur une trop longue période de temps
3. Le stress dû à trop de travail
4. Temporalité liée au résultat : Voir trop à l'avance, quitter le présent, inquiétude du résultat, me coupe de mon processus de création
5. Fatigue où je ne peux plus penser à mes loisirs, à mon cadre social
6. Besoin nouveau de conquérir un monde social, un monde affectif, élargir mes lieux d'existence

##### 3.6. Y a-t-il une différence pour toi dans tes manières d'être et de te sentir quand tu es en relation avec le corps sensible ?

1. Plus calme, plus posée
2. Je me pose moins de questions
3. En dehors du Sensible : caricature de moi, de mes anciennes manières d'être

4. Dans le Sensible : plus posée, ça vient de l'immédiat, de l'instant présent

#### A4. *L'Être Humain :*

##### 4.0. C'est quoi pour toi l'être humain ?

1. Être seulement esquissé quand il arrive sur terre
2. Être inachevé et évolutif
3. Avec beaucoup de capacités, de plasticité cérébrale, grande capacité d'adaptation due à notre intelligence

##### 4.1.a) Est-ce que la relation à ton corps sensible a changé quelque chose dans ta représentation de toi-même ?

1. Avant : - fonceuse et peureuse, inquiétude masquée par la superproductivité  
- performante, volontaire
2. Contact avec mes états intérieurs grâce au sensible
3. Je suis quelqu'un perfectionniste, mais je ne pensais pas que j'étais si productive
4. Je ne pensais pas que j'étais inquiète à ce point là
5. Maintenant, plus le temps de me rencontrer dans ces espaces pour qu'il y ait des changements de fond
6. Recul par rapport à ce que je suis, moins victime et plus acteur
7. Quand je vais dans un système, j'y vais avec conscience

##### 4.1.b) Maintenant qu'est-ce qu'a changé ta relation au corps sensible dans ta représentation des autres ?

1. Les gens ne réagissent pas en réaction à moi, mais en réaction à eux-mêmes
2. Prise de recul : compréhension l'autre dans son vécu personnel sans le prendre pour moi

##### 4.1.c) Est-ce que ta rencontre avec le corps sensible t'a permis de changer de représentation de l'être humain en général ?

1. Changement de la conception du rapport entre l'être humain et le divin
2. Passage de la foi à des protocoles de rapprochement de l'espace divin mais dans soi
3. Voir comment chaque être humain est victime de ses propres failles relativise

##### 4.2. Qu'est-ce qui t'a fait changer de point de vue ?

1. Le travail des formateurs et le groupe de travail
2. Travail de la méthode avec les cercles de paroles
3. Compréhension de la nature des modes réactionnels des gens
4. Possibilité d'être plus distanciée et de pouvoir accueillir l'autre dans ce qu'il vit sans confusion, frustration ou conflit

##### 4.3. Est-ce que tu peux me parler de l'expérience sensible qui a changé le rapport à toi, aux autres et à l'être humain ?

1. Depuis la méthode : changement d'idées, évolution dans mon mode de penser, mon rapport à moi
2. Cumul de tout ce que j'ai vécu
3. Accompagnement écrit d'un projet : Accordage dans ce sens, révélation d'informations nourrissantes au sein du Mouvement, apprentissage concret sur soi
4. Emphase d'amener toujours son projet, d'être en lien avec
5. Mettre les expériences au service de ses problématiques et de sa vie pour les intégrer
6. Expérience d'écriture amplifiée par le groupe, avec un projet

#### A5. *La Transformation :*

##### 5.1. En quoi tu as le sentiment que ta relation au corps sensible a participé à ta transformation comme être humain ?

1. Transformation en totalité
2. Dégèle les parts de nous durcies, qui se sont protégées et prête à se remettre en mouvement
3. Conscientisation de parts de nous, pour mieux avancer, apprendre de soi, diversifier ses modes de stratégies comportementales
4. Rupture amoureuse transformatrice car accompagnée avec mon corps sensible, en conscience avec moi-même
5. Enjeu de m'accompagner en conscience avec toute ma valeur.
6. Accompagnement en conscience du vécu dans la méthode comme répétition de contextes vécus plus jeune, sans en être victime
7. Opportunité pour moi de naître à moi-même, de ressusciter de moi-même
8. Capacité à se mettre vraiment en colère devant des gens et de plus en plus adroitement

##### 5.2.a) A part ta relation au corps sensible, quoi d'autre dans ta vie a participé à te transformer ?

1. Burn out [épuisement]: lieu de transformation, douche de conscience
2. Les événements de la vie

##### 5.2.b) A quoi tu reconnais que ça t'a transformé ?

1. J'apprends des choses sur moi
2. Avant : Système de résultats, de production, idées fermées, manque de maturité

Maintenant : conscience de cela et autre façon de concevoir les choses dans mon rapport à moi,  
et dans mon rapport aux autres

3. Recul qui me permet d'avoir un rapport à cette chose
4. Accès à de nouveaux modes de comportement
5. Avant : Acceptation que l'autre a le droit à penser et réagir autrement  
Maintenant : Compréhension d'où émergent les modes de réaction de l'autre
6. Je ne le prends plus personnellement contre moi

**5.3. Y a-t-il une spécificité de la relation à ton corps sensible, sur ton processus de transformation, que tu ne trouves pas ailleurs ?**

1. C'est plus court
2. Ça amène tout de moi
3. Réelles transformations dans mes comportements, pas seulement une compréhension
4. Accompagnement de soi plus en proximité
5. Garde-fou par la sensibilité
6. Nécessité d'une vigilance, d'un co-partenariat responsable, d'une prise en charge de sa contribution (faire du mouvement, méditer régulièrement)

**6. Y a-t-il quelque chose d'autre dont tu veux me parler concernant la relation au corps sensible ou le processus de transformation ?**

1. Gain de proximité, de goût, et de  finesse dans les états rencontrés
2. Type de proximité différent à mes parents :
  - surtout quand ils font du Mouvement
  - effets de mon propre accompagnement et mon propre changement sur eux
  - avant, je supportais leur démarche ; maintenant je suis nourrie par leur changement
3. Avant représentation d'une transformation seulement dans la souffrance
4. Vécu intense d'amour inconditionnel après avoir eu accès à la légèreté du corps, alors qu'avant cela m'ennuyait quand c'était bon dans mon corps
5. Changement de représentation à conquérir parce que ce n'était pas dans ma façon d'exister et de me vivre

**7. Est-ce que tu veux me dire comment tu as vécu notre entretien ?**

1. Réponse du mieux possible aux questions. Bien adresser la réponse à la réelle question.
2. J'essayais d'être toute là

## Interview du participant B

### B3. Le Corps Sensible :

**3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?**

1. Sensible : émanation du mouvement interne (Nuances perçues dans le corps, Pensées émergentes de cette relation au sensible)
2. Sensible : effets du mouvement interne
3. Corps : lieu de l'actualisation du sensible
4. Corps sensible : Mise en contact avec le mouvement interne

**3.1. Depuis quand tu peux dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?**

1. Début très précis
2. Pas de corps sensible sans rapport au mouvement interne

**3.2. A quels critères tu reconnais que tu es dans ce type de relation à toi ?**

1. Manifestation du mouvement interne : force à l'intérieur de mon corps
2. Animation en moi alors que je ne bouge pas
3. Effets de cette force : chaleur, tonalités, douceur, paix
4. Relation de conscience avec ce mouvement interne
5. Critères de cette relation de conscience : chaleur, couleur, sensation de profondeur, d'unité entre le dedans et le dehors de soi, d'unité psycho-corporelle, de vivre d'un autre endroit que d'habitude, présence à soi très forte en tant que sujet de l'expérience

**3.3. Quelle est la fréquence de relation avec ton corps sensible ?**

1. Relation permanente au corps sensible depuis deux mois
2. Rapports d'intensité selon ma conscience et la perception de ses effets
3. Venue progressivement depuis 5 à 6 ans
4. Maintenant mon corps c'est moi
5. Temps que s'installe un rapport au mouvement interne
6. Existence dans la conscience puis au quotidien

### 3.3.b) C'est quoi ce rapport au mouvement interne?

1. Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi
2. Changement d'une qualité d'attention
3. Attention constante à la relation à moi-même
4. Prendre soin à relation au sensible
5. Effort pour maintenir la relation

### 3.4. Quand tu n'es plus en relation avec lui comment tu rétablis la relation ?

1. Je fais du Mouvement
2. J'utilise la forme du Mouvement codifié pour progressivement retrouver une présence à moi
3. C'est l'action (ma part active) par le Mouvement codifié, qui me ramène à moi.
4. Puis si malgré cela je n'ai plus accès à la perception du Mouvement [interne] je me fais traiter

### 3.5. Qu'est ce qui te fait perdre ta relation à ton corps sensible ?

1. La méconnaissance qu'il fallait faire autant l'attention pour la garder
2. Les soucis, la fatigue,
3. Mes pensées pendant longtemps qui ne prenaient pas en compte le corps
4. La non préservation du rapport au corps
5. Les émotions trop fortes : l'angoisse, les peurs

### 3.6. Y a-t-il une différence pour toi dans tes manières d'être et de te sentir quand tu es en relation avec ce corps sensible ?

1. Perception de mon propre goût
2. Gain d'une tranquillité :
  - Manière d'être en paix, posée à l'intérieur de moi
  - Avant : hyperstressée et maintenant : accès à la lenteur dans mon discours
  - Sérénité dans la relation à l'autre
  - Manière d'être plus douce, plus enveloppante
3. Présence à ce qui est :
  - Ma manière d'être commence à être, je me ressemble un peu donc
  - Prend en compte les faits et l'autre tels qu'ils sont
  - Est moins dans l'idéal
4. Manière d'être en rapport à moi et d'être en relation, facilitant la relation humaine
5. Compétences humaines nouvelles :
  - Plus intelligente, moins limitée, plus libre
  - Plus large d'esprit, sensation d'être plus grande

## B4. L'Être Humain :

### 4.0. C'est quoi pour toi l'Être humain ?

1. Humain en contact avec son être
2. Être = corps sensible, relation à son corps sensible
3. Personne bonifiée par sa relation à son corps sensible
4. Humain hissé à la hauteur de son corps sensible
5. Être universel invariant devenu sujet humain singulier

### 4.1.a) Est-ce que la relation à ton corps sensible a changé quelque chose dans ta représentation de toi-même ?

1. Changement des représentations perceptives du corps
2. Changement des représentations motrices : du déplacement dans la lenteur, la profondeur et la présence à soi
3. Changement des représentations mentales : remise en question de tout ce que je pense
4. Vie perceptible dans son corps avant la mort et ayant un sens
5. Existence d'une profondeur perceptible dans l'être humain
6. Relation à un plus grand que soi dans soi

### 4.1.b) Dans la représentation des autres tu peux rajouter quelque chose ?

1. Idées sur le couple au début trop petites
2. Avant, vision binaire du monde
3. Lien au sensible : plus besoin de choisir entre rapport à soi ou à l'autre
4. Suppression d'une vision binaire par l'expérience du non binaire dans soi
5. Aujourd'hui idéal ancré dans la réalité

### 4.1.c) Par rapport à l'être humain est-ce qu'il y a des représentations qui ont changé ?

1. Devenir humain prend tout son sens
2. Le vie prend sens
3. Les individus ne sont plus coupés de l'homme, de l'univers, de leur histoire
4. L'humanité naît dans le présent

5. Continuité et lien entre les choses maintenant
6. Accès à une nouvelle conscience de l'homme en relation à lui-même et à plus grand que soi

#### 4.2. Qu'est-ce qui t'a fait changer de point de vue ?

1. Accès au mouvement interne : permet de nettoyer des immobilités
2. Méditer avec Danis Bois ( travail de transformation dans moi le plus efficace)
3. Vivre le monde depuis un autre endroit de soi :
  - permet de regarder les choses différemment et de changer de point de vue
  - vraie transformation, pas par la volonté ou par changement d'idées
4. Nouvelle profondeur de moi :
  - relation avec autre chose de moi
  - nouvelle profondeur des autres et du monde
5. Récupérer des bouts de soi en tant qu'être humain : dans mon histoire de vie, dans mon conditionnement, les mécanismes de l'être humain, de ma personnalité
6. Accès à plus de globalité, plus de profondeur
7. Remise en mouvement des immobilités mentales, des fixités de conditionnement, de mon histoire, de ma lignée familiale

#### 4.3. L'expérience transformatrice pour toi, c'est laquelle?

1. Le plus transformateur pour moi, c'était la méditation

### B5. La Transformation :

#### 5.1.a) En quoi tu as le sentiment que ta relation au corps sensible a participé à ta transformation comme être humain ?

1. Découverte de l'existence de la transformation
2. Maintenant ouverture, et récupération des bouts enlevés par mon histoire plus jeune
3. Compréhension du sens de la relation humaine dans ses horreurs
4. Vision d'un trajet, d'un mécanisme à l'œuvre, accès à l'amont du visible
5. Découverte que la vie et les choses ont un sens
6. Changement de lieu en moi et rapprochement de moi

#### 5.1. b) P : Est-ce que tu as des exemples concrets de transformation par la relation au corps sensible ?

1. Passage d'une notion de l'apparence extérieure du tangible, du réel à un ressenti de soi yeux fermés
2. Transfert de la Stabilité devant les pensées pendant la méditation à celle devant les événements du quotidien
3. Etat expérimenté, reconnu, nommé = endroit de soi possible à retrouver
4. Apprentissage dans l'expérience vécue dans la méditation
5. Transfert entre vécu de l'expérience extra-quotidienne et vie quotidienne

#### 5.2. A part ta relation au corps sensible, quoi d'autre, dans la vie a participé à te transformer ?

1. Rien

#### 6. Y a t'il quelque chose d'autre dont tu veux me parler concernant la relation au corps sensible ou la transformation ?

1. Relation au corps sensible : vraie aide relationnelle, existentielle pour l'être humain, pour son sens de vie ; vraie thérapeutique
2. Relation au corps sensible : réponse aux questions fondamentales, existentielles

#### 7. Veux tu me dire comment tu as vécu l'entretien ?

1. Toujours riche d'être interrogée
2. Sollicitée à déployer son expérience, dans la capacité à la nommer
3. Enrichissement par questionnement faisant regarder d'un autre endroit, et par une discussion fondamentale
4. Effet transformateur de l'entretien
5. Entretien transformateur par :
  - l'endroit où il s'est fait qui a sollicité le corps sensible
  - l'inter-réciprocité qui pousse plus loin la réflexion
  - gain d'apprentissage

## Interview du participant C

### C3. Le Corps Sensible :

#### 3.0. C'est quoi pour toi le corps sensible ?

1. Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence
2. Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs (pensées, émotions, impulsions de vie)
3. A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante
4. Corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi et à l'autre

5. Moyen de l'unité dans la présence à soi (anatomique, et de sa pensée, son émotion, son action, son ressenti), à un lieu, un groupe et dans la relation à l'autre
6. Corps permettant le lien au sensible avec autrui
7. Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible
8. Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi

### 3.1. Depuis quand tu pourrais dire que tu es en relation avec ton corps sensible ?

1. Progressivement, très lent, mais concept récent du corps sensible (5, 6 ans)
2. Après 1 ou 2 années de formation, pour un contact autonome d'un thérapeute
3. 10 ans pour m'y consacrer totalement
4. Plus récent pour une quête de sens

### 3.2. A quels critères tu reconnais que tu es en relation avec ton corps sensible ?

1. La présence de cette animation autonome dans ma matière
2. Lenteur uniforme dans toutes les régions du corps, épaisseur
3. Résonance : est concerné, touché
4. Sentiment d'exister : de me sentir vivant, et mon sentiment d'être moi
5. Manifestation qui se prête à une réciprocité : Sentiment d'un partenaire, d'une conscience avec laquelle on peut rentrer en résonance
6. Présence, conscience animée et corporéisée

### 3.3. A quelle fréquence tu es en contact avec ton corps sensible ?

1. 80% du temps
2. Contact spontané, ou s'en donne les conditions
3. Souvenance seulement quand grandes fatigues et difficultés d'adaptation
4. Mais qualité de présence à sa difficulté
5. Parfois absence à soi, quelques minutes, quelques heures

### 3.4. Quels outils tu utilises pour reconnecter ton corps sensible ?

1. Attention active, point d'appui à moi-même (suspension de l'attitude systématique de pensée, tonique ou d'identifications émotionnelle)
2. Détournement ou arrêt de la pensée par la perception du corps

### 3.5. Evénements, dispositions ou états qui te sortent de ta relation à ton corps sensible ?

1. Grandes fatigues
2. Difficultés d'adaptation : par rapport à des événements extérieurs ou dans des phases de transition, au sein de la démarche de changement
3. Préoccupation, accompagnée d'une perte de confiance
4. Auto-attitude systématique de mise sous pression
5. Difficulté relationnelle
6. Violence d'autrui ou de l'environnement (bruits, pollution excessive)

### 3.6. Est-ce qu'il y a pour toi une différence dans tes manières d'être et de te sentir quand tu es en relation avec ton corps sensible ou quand tu n'y es pas ?

1. Je me préfère de loin en relation avec le corps sensible
2. Créativité, un goût, une qualité d'écoute, le sentiment d'habiter le temps
3. Fibre sensible dans moi qui se laisse toucher par la beauté des êtres et des choses
4. Liberté par rapport à mes modalités d'existence : Moins réactif, moins prévisible
5. La vie, l'existence et les choses prennent sens
6. Ce qui dans moi aspire à une certaine dimension du sens est nourri, sans avoir à produire le sens
7. Accès à une capacité, une qualité et à des nuances d'amour
8. Indispensable d'être accompagné par une aide manuelle au minimum 1 fois par mois

## C4. *L'Être Humain :*

### 4.0. Est-ce que tu peux me dire ce que c'est pour toi l'être humain ?

1. L'être humain sensible : Rencontre entre l'homme et cette essence qui l'anime
2. La réunion et la réciprocité entre le monde de l'être, cette profondeur essentielle et le monde de l'humain
3. Différence entre l'être et l'être sensible :
  - Démarche organisée pour rejoindre l'être et pas par accident
  - Nature évolutive et dimension dynamique de l'être sensible
  - Relation suivie

4.1. Dans ta relation au corps sensible, est-ce qu'il y a eu pour toi des changements de tes représentations, vis à vis de toi, des autres, ou de la vie ou de l'être humain?

1. Bouleversement progressif
2. Quasiment tout a changé dans mes représentations

4.1.a) **Représentation de toi-même :**

1. Moyens d'un réalisme à mon sujet
2. Lucidité à apercevoir ce que je ne voyais pas de gratifiant ou non
3. Apprentissage à s'engager pleinement dans une action dont on ne génère pas l'orientation
4. Projet de vie qui devient le mien, et dont je ne suis pas le producteur exclusif du trajet
5. Equilibre entre part active et part neutre
6. Passage d'un côté extrêmement volontaire, dirigiste, d'une rigidité, d'une forme de violence rentrée à une adaptabilité
7. Changement de lucidité sur soi, puis changement dans soi, et enfin changement du regard sur soi

4.2.a) **Qu'est ce qui t'a fait changer de point de vue ?**

1. Enrichissement perceptif permettant d'élargir mes modes de pensée, de communication et d'action
2. Aujourd'hui, continuité de renouvellement

4.3.a) **Est-ce qu'il y a une expérience sensible qui a déclenché ça ?**

1. Deux ou trois épisodes par jour d'enrichissement perceptif
2. Nouveauté de la perception de moi-même, tout en restant fidèle à moi-même

4.1.b) **Dans la représentation que tu as des autres, qu'est-ce qui a changé ?**

1. La dimension de l'être existe dans mon regard sur l'autre et participe à la relation
2. C'est d'autant plus actif quand l'autre entretient le même projet
3. Son humanité a plus de place pour exister
4. Lucidité sur ce qui anime autrui, écoute, communication silencieuse
5. Accès émouvant à la beauté de l'autre
6. Dans ce monde là, l'amour existe indépendamment des affinités
7. Beaucoup plus d'occasion d'aimer qu'avant

4.3.b) **Est-ce qu'il y a des expériences sensibles qui ont créé ce changement ?**

1. Rencontre avec l'être dans moi, l'être sensible, au sens de cette dimension animée du mouvement, ou l'être dans l'autre sous les mains
2. Je peux goûter la présence de l'autre pas seulement ses effets

4.1.c) **Et dans la représentation que tu as de l'être humain, qu'est ce qu'il y a de changé ?**

1. L'humain a autant gagné dans mon regard que l'être
2. Choc de l'absurdité de l'errance, de gens qui sont absents à eux-mêmes
3. Permet de voir l'être humain en grand

## C5. *La Transformation :*

5.1. **C'est quoi alors pour toi la transformation ?**

1. Sentiment de me vivre en devenir
2. Sentir mes perceptions qui s'enrichissent
3. Etre moins prévisible et systématique ou plus du tout
4. Avoir vraiment le sentiment d'être renouvelé, radicalement
5. Voir les choses sous un autre angle
6. Des compétences qui s'actualisent, des qualités qui prennent forme, qui agissent
7. Voir mes dispositions de pédagogue prendre corps effectivement, voire au delà de ce que je pouvais escompter
8. Avoir moins de choses à défendre, à prouver. Pas d'enjeux d'existence identitaire
9. Savoir pourquoi je fais ce que je fais
10. Une forme d'autonomie, de stabilité
11. Etre capable d'entendre une critique sans m'invalider
12. La construction d'une estime profonde de soi
13. Etre surpris par ce que je deviens
14. Passage d'un isolement, d'un rapport prudent à l'autre à se tourner vers lui et à être de plus en plus proche

5.2. **A part ta relation au corps sensible est-ce qu'il y a d'autres choses qui ont participé à ta transformation ?**

1. Le spectacle de la transformation ou de la non transformation d'autrui
2. L'apprentissage au contact de ce que l'autre donne à voir
3. La force des événements
4. Laisser de la place aux événements non prévisibles

5. Certaines rencontres m'obligeant à affirmer mes limites

5.3. Ce que tu trouves spécifique à la transformation par le Sensible ?

1. Participation au contact des événements à son propre renouvellement
2. Projet de rejoindre la nature évolutive de soi, d'arrêter de ne pas se transformer
3. Perception de cette réalité évolutive grâce au Sensible
4. Orientations de son propre déploiement données par le Sensible
5. On devient ce que l'on découvre

6. Est-ce que tu veux rajouter quelque chose sur le corps sensible, l'être humain, la transformation ?

1. Démarche profondément gratifiante, mais très exigeante
2. Projet qui demande une présence à l'immédiat et un engagement sur le long terme
3. Aventure radicale, réelle transformation
4. Demande beaucoup de confiance
5. Démarche que l'on ne peut pas faire seul
6. Besoin d'exprimer ce qu'on devient
7. Savoir s'inscrire à long terme : Donnée d'engagement, de persévérance, et de confiance

7. Et pour terminer est-ce que tu veux me dire comment tu as vécu cet entretien ?

1. Au départ, réflexions distanciées, puis progressivement partage

## **JOURNAL DE THEMATISATION**

## **Annexe 11. Constitution du Journal de thématisation**

### **Du relevé de thèmes à la construction des arbres thématiques**

Le journal de thématisation provient de notre analyse du relevé de thèmes, cela consiste à noter ce que notre réflexion y a produit. C'est l'étape clé entre l'analyse du relevé de thèmes et la construction de l'arbre thématique. Nous ne les séparerons pas puisque nous les avons fait en même temps. L'arbre thématique se construisant au fur et à mesure de notre avancement dans le journal de thématisation.

**L'analyse du relevé de thèmes :** Elle se fait en recherchant les *ensembles thématiques saillants*, dont voici les définitions (Paillé, 2007c) :

Réurrence : thèmes répétitifs dans l'expérience des personnes

Divergence : thèmes qui se contredisent

Opposition : thèmes qui apparaissent opposés les uns par rapport aux autres

Convergence : thèmes qui tendent vers une thématique commune

Complémentarité : thèmes qui s'éclairent les uns les autres

Parenté : thèmes qui semblent appartenir à une même famille

Subsidiarité : thèmes qui peuvent être réunis en tant que l'un est une subdivision de l'autre

**Le journal de thématisation :** (*Pour aider le lecteur à s'y retrouver, un sommaire du Journal de thématisation (Structure) a été établi en 4.1.3.5 : p 98*)

Il a été scindé en deux grandes parties, suivant la construction du premier arbre thématique (Corps sensible), puis du second (Transformation):

- Pour le premier arbre thématique, il a été :
  - d'abord, rédigé dans le corps du mémoire en 4.1.3.2 (p 95),
  - puis, rédigé dans les annexes : Annexes 12 à 30
  - en faisant des allers-retours entre le corps du mémoire et les annexes.
- Pour le second arbre thématique, il en a été fait de même:
  - d'abord, rédigé dans le corps du mémoire en 4.1.3.4. (p97)
  - puis dans les annexes: Annexes 32 à 40
  - avec des allers-retours Corps de mémoire / Annexes.

Dans ce journal, selon nos réflexions, nous pourrions faire différentes entrées, comme montre en exemple Paillé (2007b) : comparaison de deux thèmes, hypothèse de sous-divisions, réflexion méthodologique, recherche de récurrence, recherche de possibilités de regroupements, réflexions autour d'un thème, ajout d'une branche à l'arbre thématique, rapprochement de deux thèmes et essai de regroupement général, construction d'une première version de l'arbre thématique pour ces portions des entretiens.

**Annexe 12.**

**Premières étapes dans le projet de Constitution d'un arbre thématique sur le Corps Sensible**

Etape 1 : Importation des thèmes de la rubrique Définitions

**Question d'entretien**

**Regroupement thématique**

**Thèmes**

		<p>Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1          Corps imprégné de l'Être, de l'âme de la personne, de son essence profonde A3.0.-2          Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis A3.0.-3          Sensible : émanation du mouvement interne B3.0.-1          Sensible : effets du mouvement interne B3.0.-2          Corps : lieu de l'actualisation du sensible B3.0.-3          Corps sensible : Mise en contact avec le mouvement interne B3.0.-4          Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1          Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs C3.0.-2          A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante C3.0.-3          Corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi et à l'autre C3.0.-4          Moyen de l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5          Corps permettant le lien au sensible avec autrui C3.0.-6          Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible C3.0.-7          Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8</p>
<p><b>Définitions du Corps Sensible</b>  (3.0.-)</p>		

**Annexe 13. Etape 2 : Choix n°1 des Regroupements thématiques**

<b>Rubrique créée</b>	<b>Regroupements thématiques</b>	<b>Thèmes</b>
	<b>Lien à soi-même</b>	<p>Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1                      Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis A3.0.-3                      Sensible : émanation du mouvement interne B3.0.-1                      Sensible : effets du mouvement interne B3.0.-2                      Corps : lieu de l'actualisation du sensible B3.0.-3                      Mise en contact avec le mouvement interne B3.0.-4                      Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1                      Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs C3.0.-2                      A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante C3.0.-3                      Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible C3.0.-7                      Moyen de l'unité dans la présence à soi C3.0.-5</p>
<b>En fonction du lien établi</b>	<b>Lien à autrui</b>	<p>Corps permettant d'être dans un rapport de présence à l'autre C3.0.-4                      Corps permettant le lien au sensible avec autrui C3.0.-6                      Moyen de l'unité dans la présence à un groupe, à l'autre C3.0.-5</p>
	<b>Lien au sacré</b>	<p>Corps imprégné de l'Etre, de l'âme de la personne, de son essence profonde A3.0.-2                      Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8</p>

**Annexe 14.**

**Etape 3 : Choix n°2 des Regroupements thématiques**

<b>Rubrique</b>	<b>Regroupement thématique</b>	<b>Thèmes</b>
	Dimension de Sensibilité	(Corps : lieu de l'actualisation du sensible B3.0.-3) Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1 Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis A3.0.-3 Corps permettant le lien au sensible avec autrui C3.0.-6
	Dimension de Profondeur	Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1 Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8
	Dimension d'Unité	Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible C3.0.-7 Moyen vers l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5
<b>En fonction de ses effets</b>	Dimension de Mouvement interne	(Sensible : émanation du mouvement interne B3.0.-1 ; effets du mouvement interne B3.0.-2 ) Mise en contact avec le mouvement interne B3.0.-4 Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1
	Dimension de Résonance	Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs C3.0.-2 A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante C3.0.-3
	Dimension de Présence	Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1 Corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi et à l'autre C3.0.-4 Moyen de l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5
	Dimension Sacrée	Corps imprégné de l'Etre, de l'âme de la personne, de son essence profonde A3.0.-2 Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8

**Annexe 15.**

Etape 4: Sous-division de la Rubrique Définitions

Rubrique	Sous rubrique	Regroupement thématique	Thèmes
<p><b>En fonction de ses caractéristiques et effets</b></p>		Sensibilité	<p>(Corps : lieu de l'actualisation du sensible B3.0.-3)            Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1            Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis A3.0.-3            Corps permettant le lien au sensible avec autrui C3.0.-6</p>
		Profondeur	<p>Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1            Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8</p>
		Unité	<p>Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible C3.0.-7            Moyen vers l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5</p>
		Mouvement interne	<p>(Sensible : émanation du mouvement interne B3.0.-1 ; effets du mouvement interne B3.0.-2            Mise en contact avec le mouvement interne B3.0.-4            Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1</p>
		Résonance	<p>Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs C3.0.-2            A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante C3.0.-3</p>
		Présence	<p>Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1 Corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi et à l'autre C3.0.-4            Moyen de l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5</p>
		Sacré	<p>Corps imprégné de l'Être, de l'âme de la personne, de son essence profonde A3.0.-2            Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8</p>

**Annexe 16.**

Etape 5 : Combinaison des deux tableaux précédents dans la **rubrique** **Définitions**

Rubrique	Type de lien réalisé	Caractéristiques et Effets	Thèmes
<b>Définitions du Corps Sensible</b>	Lien à soi-même	Sensibilité	(Corps : lieu de l'actualisation du sensible B3.0.-3) Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1 <b>Parallélisme sensibilité, incarnation, accès à qui on est en propre hors acquis</b> A3.0.-3 Corps permettant le lien au sensible avec autrui C3.0.-6
		Profondeur	Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1 Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8
		Unité	<b>Existence d'un témoin dans l'expérience de l'unité de la présence sensible</b> C3.0.-7 Moyen de l'unité dans la présence à soi, à un lieu, un groupe, à l'autre C3.0.-5
		Mouvement interne	<b>(Sensible : émanation du mouvement interne B3.0.-1 ; effets du mouvement interne B3.0.-2 )</b> Mise en contact avec le mouvement interne B3.0.-4 Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1
		Résonance	<b>Corps de résonance des événements extérieurs et intérieurs</b> C3.0.-2 A la fois organe de perception, de résonance et lieu de soi de notre nature vivante C3.0.-3
		Présence	Corps vécu comme animé du mouvement interne, grâce à une relation de présence C3.0.-1 <b>Corps permettant d'être dans un rapport de présence à soi</b> C3.0.-4 Moyen de l'unité dans la présence à soi C3.0.-5
	Lien à autrui		Corps permettant d'être dans un rapport de présence à l'autre C3.0.-4 <b>Corps permettant le lien au sensible avec autrui</b> C3.0.-6 Moyen de l'unité dans la présence à un groupe, à l'autre C3.0.-5
	<b>Lien au lieu</b>		Moyen de l'unité dans la présence à un lieu, un espace, une salle C3.0.-5
	Lien au sacré		Corps imprégné de l'Etre, de l'âme de la personne, de son essence profonde A3.0.-2 <b>Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi</b> C3.0.-8

### Annexe 17. Regroupement des Rubriques (Questions d'entretien) en Grandes rubriques

Rubrique générale	Grande Rubrique	Rubrique	Code	
Corps Sensible	Effets	Définitions	3.0.	
		Changement apporté	3.1.b	
		Rapport au Mouvement interne	3.3.b	
		Manière d'être et de se sentir	3.6.	
	Temporalité	Début de relation	3.1.	
		Fréquence	3.3.	
	Proximité	Critères de contact	3.2.	
		Causes d'éloignement	3.5.	
		Outils de rapprochement	3.4.	

### Annexe 18. Elaboration d'un tableau provisoire pour le Regroupement des Thèmes de la Grande rubrique Effets

Grande rubrique	Rubriques	Thèmes maîtres et ou Grands thèmes	Thèmes	Sous-thèmes
Effets	Définitions (3.0.)	Thématisation déjà réalisée		
	Changement apporté (3.1.b)			
	Rapport au Mouvement interne (3.3.b)			
	Manière d'être et de se sentir (3.6.)			



## Annexe 20. Préparation au Regroupement des Thèmes des Rubriques

### Changement apporté et Rapport au Mouvement interne

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème à générer	Participant	Thèmes
Effets	Changement apporté (A3.1.b)		A	Passage de J'ai fait à J'ai vécu A3.1.b-1 Auto-accompagnement et apprentissage de mon processus A3.1.b-2 Rencontre à moi-même dans quelque chose de plus nourrissant de moi A3.1.b-3 Avant, seul mode d'existence : satisfaction des résultats et appréciation des autres Maintenant : rapport à moi changé, plus nourrie par un déroulement de moi A3.1.b-4 Capable de recul A3.1.b-5 Capable d'apprécier la part de moi nouvelle qui se déploie A3.1.b-6
			B	Rien
			C	Rien

La préparation au regroupement des thèmes consiste déjà à importer les thèmes des trois participants. Ici seul le participant A bénéficie de cette sous-question, puisqu'elle est apparue lors de son entretien et ne constituait pas le guide d'entretien. Ces thèmes ne seront pas regroupés pour l'instant, ils s'inséreront probablement dans d'autres.

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème A généré	Participant	Thèmes
Effets	Rapport au Mouvement interne (B3.3.b)		A	Rien
			B	Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi B3.3.b-1 Changement d'une qualité d'attention B3.3.b-2 Attention constante à la relation à moi-même B3.3.b-3 Prendre soin à relation au sensible B3.3.b-4 Effort pour maintenir la relation B3.3.b-5
			C	Rien

De même seul le participant B bénéficie de cette importation, et nous attendrons pour l'insérer dans d'autres grands thèmes.

## Annexe 21. Progression du Regroupement des Thèmes de la rubrique Début de relation

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème	Participant	Thèmes
Temporalité	Début de relation (3.1.)	Causes de début	A	Venu lentement, progressivement A3.1.-1 Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui <b>vivre les choses</b> A3.1.-2 <b>Ralentir</b> pour être à l' <b>écoute du corps</b> A3.1.-3 <b>Valeur du déroulement du processus</b> au lieu des résultats A3.1.-4 <b>Changement de mode d'évaluation</b> , de façon d'exister ; <b>nouvelle façon de regarder</b> A3.1.-5
			B	Début très précis B3.1.-1 Pas de corps sensible sans <b>rapport au mouvement interne</b> B3.1.-2
		Progressivité de l'investissement	C	Progressivement, très lent, mais concept récent du corps sensible (5, 6 ans) C3.1.-1 Après 1 ou 2 années de formation, pour un <b>contact autonome</b> d'un thérapeute C3.1.-2 10 ans pour <b>m'y consacrer totalement</b> C3.1.-3 Plus récent pour une <b>quête de sens</b> C3.1.-4

Nous remarquons que spontanément le participant A a développé dans la question sur les débuts de sa relation au sensible, les causes de son début (Nécessité de ralentir, de changer de mode d'évaluation). Le participant C lui a privilégié la description de la progressivité de son investissement envers le Sensible. Nous en faisons donc des thèmes.

Temporalité	Début de relation (3.1.)	Début précis, lent et progressif	Venu lentement, progressivement A3.1.-1 Début très précis B3.1.-1 Progressivement, très lent, mais concept récent du corps sensible (5, 6 ans) C3.1.-1
		Causes variées de début	Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui <b>vivre les choses</b> A3.1.-2 <b>Ralentir</b> pour être à l' <b>écoute du corps</b> A3.1.-3 <b>Valeur du déroulement du processus</b> au lieu des résultats A3.1.-4 <b>Changement de mode d'évaluation</b> , de façon d'exister ; <b>nouvelle façon de regarder</b> A3.1.-5 Pas de corps sensible sans <b>rapport au mouvement interne</b> B3.1.-2
		Progressivité de l'investissement	Après 1 ou 2 années de formation, pour un <b>contact autonome</b> d'un thérapeute C3.1.-2 10 ans pour <b>m'y consacrer totalement</b> C3.1.-3 Plus récent pour une <b>quête de sens</b> C3.1.-4

**Recadrage de rubrique à thème** : Nous remarquons aussi que les trois participants donnent des modalités de leur début de relation, nous n'intitulerons pas cela *Modalités de début*, ce qui constituerait une sous-rubrique, mais *Début précis, lent et progressif*, qui constitue bien un thème puisque cela nous révèle une information de contenu. De même *Causes de début* serait à changer. Mettre *Initialisation par le rapport à l'intériorité*, ne s'applique pas à tous les éléments de la case, contrairement à la sous-rubrique, nous gardons la sous-rubrique en modifiant son appellation, et l'intitulant : *Causes variées de début* (Rapport à l'intériorité, vécu, changement de regard). Nous pouvons aussi nous référer à l'Annexe 19, et voir l'articulation entre Thème maître et sous-rubrique, selon les cas nous utiliserons l'un ou l'autre, tout en essayant de privilégier les thèmes plutôt que les rubriques.

## Annexe 22. Progression du Regroupement des Thèmes de la rubrique Fréquence

### Préparation au Regroupement des Thèmes de la rubrique

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème	Participant	Thèmes
Temporalité	Fréquence (3.3.)		A	Pas tout le temps A3.3.-1 Plusieurs niveaux d'acquisition de sensibilité du corps sensible A3.3.-2 Beaucoup plus présente à moi-même en stage A3.3.-3 Dans la vie quotidienne fond de sensibilité, mais fluctuation A3.3.-4
			B	Relation permanente au corps sensible depuis deux mois B3.3.-1 Rapports d'intensité selon ma conscience et la perception de ses effets B3.3.-2 Venue progressivement depuis 5 à 6 ans B3.3.-3 Maintenant mon corps c'est moi B3.3.-4 Temps que s'installe un rapport au mouvement interne B3.3.-5 Existence dans la conscience puis au quotidien B3.3.-6
			C	80% du temps C3.3.-1 Contact spontané, ou s'en donne les conditions C3.3.-2 Souvenance seulement quand grandes fatigues et difficultés d'adaptation C3.3.-3 Mais qualité de présence à sa difficulté C3.3.-4 Parfois absence à soi, quelques minutes, quelques heures C3.3.-5

### Regroupement des Thèmes de la rubrique

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème	Thèmes
Temporalité	Fréquence (3.3.)	Forte fréquentation et peu d'absence	80% du temps C3.3.-1 Relation permanente au corps sensible depuis deux mois B3.3.-1 Maintenant mon corps c'est moi B3.3.-4 Qualité de présence à sa difficulté C3.3.-4 Souvenance seulement quand grandes fatigues et difficultés d'adaptation C3.3.-3 Parfois absence à soi, quelques minutes, quelques heures C3.3.-5 Pas tout le temps A3.3.-1
		Fluctuation d'intensité selon les conditions et les moments	Beaucoup plus présente à moi-même en stage A3.3.-3 Dans la vie quotidienne fond de sensibilité, mais fluctuation A3.3.-4 Contact spontané, ou s'en donne les conditions C3.3.-2 Rapports d'intensité selon ma conscience et la perception de ses effets B3.3.-2
		Progressivité de l'acquisition	Existence dans la conscience puis au quotidien B3.3.-6 Plusieurs niveaux d'acquisition de sensibilité du corps sensible A3.3.-2
	Début de relation	Venue progressivement depuis 5 à 6 ans B3.3.-3 Temps que s'installe un rapport au mouvement interne B3.3.-5	

Les thèmes mis en bleu doivent être retirés de la rubrique *Fréquence* et reportés dans *Début de relation* en Annexe 21, ils n'apportent pas de nouveauté, mais complètent les thèmes déjà existants.

## Annexe 23. Regroupement des Thèmes de la Grande rubrique Temporalité

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème	Thèmes
Temporalité	Début de relation	Début précis, lent et progressif	Venu lentement, progressivement A3.1.-1 Début très précis B3.1.-1 Progressivement, très lent, mais concept récent du corps sensible (5, 6 ans) C3.1.-1 Venue progressivement depuis 5 à 6 ans B3.3.-3
		Causes variées de début	Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui <b>vivre les choses</b> A3.1.-2 <b>Ralentir pour être à l'écoute du corps</b> A3.1.-3 <b>Valeur du déroulement du processus</b> au lieu des résultats A3.1.-4 <b>Changement de mode d'évaluation, de façon d'exister</b> ; nouvelle façon de regarder A3.1.-5 Pas de corps sensible sans <b>rapport au mouvement interne</b> B3.1.-2 <b>Temps que s'installe un rapport au mouvement interne</b> B3.3.-5
		Progressivité de l'investissement	Après 1 ou 2 années de formation, pour un <b>contact autonome</b> d'un thérapeute C3.1.-2 10 ans pour <b>m'y consacrer totalement</b> C3.1.-3 Plus récent pour une <b>quête de sens</b> C3.1.-4
	Fréquence	Forte fréquentation et peu d'absence	80% du temps C3.3.-1 Relation permanente au corps sensible depuis deux mois B3.3.-1 Maintenant <b>mon corps c'est moi</b> B3.3.-4 <b>Qualité de présence à sa difficulté</b> C3.3.-4 <b>Souvenance</b> seulement quand grandes fatigues et difficultés d'adaptation C3.3.-3 Parfois absence à soi, quelques minutes, quelques heures C3.3.-5 Pas tout le temps A3.3.-1
		Fluctuation d'intensité selon les conditions et les moments	<b>Beaucoup plus présente à moi-même en stage</b> A3.3.-3 Dans la vie quotidienne fond de sensibilité, mais fluctuation A3.3.-4 <b>Contact spontané, ou s'en donne les conditions</b> C3.3.-2 <b>Rapports d'intensité selon ma conscience et la perception de ses effets</b> B3.3.-2
		Progressivité de l'acquisition	<b>Existence dans la conscience puis au quotidien</b> B3.3.-6 Plusieurs niveaux d'acquisition de sensibilité du corps sensible A3.3.-2

## Annexe 24. Préparation au Regroupement des Thèmes de la Rubrique Manière d'être et de se sentir

Grande Rubrique	Rubrique	Grands thèmes à générer	Participant	Thèmes
<b>Effets</b>	<b>Manière d'être et de se sentir (3.6.)</b>		A	Plus calme, plus posée A3.6.-1 Je me pose moins de questions A3.6.-2 En dehors du Sensible : caricature de moi, de mes anciennes manières d'être A3.6.-3 Dans le Sensible : plus posée, ça vient de l'immédiat, de l'instant présent A3.6.-4
			B	Perception de mon propre goût B3.6.-1 Gain d'une tranquillité B3.6.-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manière d'être en paix, posée à l'intérieur de moi</li> <li>- Avant : hyperstressée et maintenant : accès à la lenteur dans mon discours</li> <li>- Sérénité dans la relation à l'autre</li> <li>- Manière d'être plus douce, plus enveloppante</li> </ul> Présence à ce qui est B3.6.-3 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ma manière d'être commence à être, je me ressemble un peu donc</li> <li>- Prend en compte les faits et l'autre tels qu'ils sont</li> <li>- Est moins dans l'idéal</li> </ul> Manière d'être en rapport à moi et d'être en relation, facilitant la relation humaine B3.6.-4 Compétences humaines nouvelles B3.6.-5 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus intelligente, moins limitée, plus libre</li> <li>- Plus large d'esprit, sensation d'être plus grande</li> </ul>
			C	Je me préfère de loin en relation avec le corps sensible C3.6.-1 Créativité, un goût, une qualité d'écoute, le sentiment d'habiter le temps C3.6.-2 Fibre sensible dans moi qui se laisse toucher par la beauté des êtres et des choses C3.6.-3 Liberté par rapport à mes modalités d'existence : Moins réactif, moins prévisible C3.6.-4 La vie, l'existence et les choses prennent sens C3.6.-5 Ce qui dans moi aspire à une certaine dimension du sens est nourri, sans avoir à produire le sens C3.6.-6 Accès à une capacité, une qualité et à des nuances d'amour C3.6.-7 Indispensable d'être accompagné par une aide manuelle au minimum 1 fois par mois C3.6.-8

## Annexe 25. Regroupement des Thèmes de la rubrique Manière d'être et de se sentir

Rubrique	Thème maître	Grand thème	Thèmes	
Manière d'être et de se sentir	Gain de conscience		Capable de recul A3.1.b-5 Changement d'une qualité d'attention B3.3.b-2	
	Perception de soi améliorée	Prise en charge personnelle		Auto-accompagnement et apprentissage de mon processus A3.1.b-2
		Découverte de son propre goût		Perception de mon propre goût B3.6.-1
		Auto-validation de cet état		Je me préfère de loin en relation avec le corps sensible C3.6.-1 Rencontre à moi-même dans quelque chose de plus nourrissant de moi A3.1.b-3 Capable d'apprécier la part de moi nouvelle qui se déploie A3.1.b-6
		Par contraste		En dehors du Sensible : caricature de moi, de mes anciennes manières d'être A3.6.-3
	Gain de sérénité	De corps		Manière d'être en paix, posée à l'intérieur de moi B3.6.-2 Manière d'être plus douce, plus enveloppante B3.6.-2 Plus calme, plus posée A3.6.-1 Dans le Sensible : plus posée, ça vient de l'immédiat, de l'instant présent A3.6.-4
		D'esprit		Je me pose moins de questions A3.6.-2 Avant : hyperstressée et maintenant : accès à la lenteur dans mon discours B3.6.-2
		De relation		Sérénité dans la relation à l'autre B3.6.-2 Manière d'être en rapport à moi et d'être en relation, facilitant la relation humaine B3.6.-4
	Gain de liberté	Dans ses réactions		Liberté par rapport à mes modalités d'existence : Moins réactif, moins prévisible C3.6.-4
	Autres compétences humaines nouvelles	D'intelligence		Plus intelligente, moins limitée, plus libre B3.6.-5 Plus large d'esprit, sensation d'être plus grande B3.6.-5
		De créativité		Créativité, un goût C3.6.-2
		Relationnelle		Qualité d'écoute C3.6.-2
		Temporelle		Sentiment d'habiter le temps C3.6.-2
		Spirituelle		Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi B3.3.b-1
	Accroissement d'une Sensibilité positive	A se laisser toucher par la beauté		Fibre sensible dans moi qui se laisse toucher par la beauté des êtres et des choses C3.6.-3
		Qualité d'Amour		Accès à une capacité, une qualité et à des nuances d'amour C3.6.-7
	Besoin d'accompagnement	Par une aide manuelle		Indispensable d'être accompagné par une aide manuelle au minimum 1 fois par mois C3.6.-8
Sens qui se donne	Des choses et de la vie		La vie, l'existence et les choses prennent sens C3.6.-5 Ce qui dans moi aspire à une certaine dimension du sens est nourri, sans avoir à produire le sens C3.6.-6	

## Annexe 26. a Essai de regroupement des Thèmes des rubriques Changement apporté et Rapport au Mouvement interne

Nous reprenons maintenant les deux rubriques de l'annexe 20, et nous nous demandons si elles sont pertinentes en elles-mêmes ou comment les insérer dans les tableaux déjà constitués. Les *manières d'être et de se sentir* sont l'état d'arrivée de la relation au corps sensible, le *changement apporté* est aussi ce qui survient en lien avec le corps sensible. La dénomination oriente plus sur le mécanisme en cours, et à comparer l'état avant et après le contact au corps sensible, dont nous pourrions faire une rubrique : *Passage avant-après*. Or nous remarquons, que dans les deux lots de thèmes les participants parlent aussi bien de la comparaison que de leur état d'arrivée.

Le *Rapport au Mouvement interne*, quant à lui présente l'état d'arrivée.

En regardant les détails de ces thèmes, nous constatons qu'ils sont variés et pourraient être redistribués dans d'autres classifications : nous avons parlé du recul dans la rubrique sensible *Présence* (2<sup>ème</sup> arbre). L'effort pour maintenir la relation ira peut-être dans *Outils de rapprochement*. Avec l'attention constante à la relation à moi-même, et prendre soin du sensible nous venons de faire un lien de parenté, ce qui nous permet de créer une 4<sup>ème</sup> branche à *Proximité*, intitulée *Moyens de maintenir le contact*.

Nous attendons donc d'avancer dans les autres arborisations pour les insérer.

D'autre part, il n'y a pas d'obligation à insérer tous les thèmes. Notre objectif premier est de répondre à notre question de recherche. 1<sup>ère</sup> question : est-ce que les thèmes sont intéressants à ce propos ? La réponse est : oui. Donc nous les gardons. 2<sup>ème</sup> question : cette structure de classification, est-elle aidante ? Non, puisqu'elle nous pose problème depuis le début, et que nous avons un sentiment interne d'insatisfaction. 3<sup>ème</sup> question : Faut-il refaire une structure de classification ou exporter les thèmes ? Notre première tendance sera à déstructurer les répartitions des deux rubriques et à revoir le contenu des thèmes en l'indiquant dans la colonne *Contenu de thèmes* et proposer des *Grands thèmes* s'ils viennent. Nous indiquons en rouge, ceux que nous validons pour l'instant, en attendant de les introduire dans d'autres tableaux. Nous importons deux thèmes **mis en bleu**. Nous mettons **en vert** les déjà vus : rencontre avec moi, recul, apprentissage. En fait ils pourraient peut-être aller dans *Résultat de changement*. A voir ?

Rubrique	Grands Thèmes provisoires	Contenu de thème	Thèmes
En attente d'exportation	Passage avant-après		Passage de J'ai fait à J'ai vécu A3.1.b-1 Avant, seul mode d'existence : satisfaction des résultats et appréciation des autres Maintenant : rapport à moi changé plus nourrie par un déroulement de moi A3.1.b-4 <b>Avant : hyperstressée et maintenant : accès à la lenteur dans mon discours B3.6.-2</b> <b>Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui vivre les choses A3.1.-2</b>
	Résultat du changement		Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi B3.3.b-1 Changement d'une qualité d'attention B3.3.b-2 Capable d'apprécier la part de moi nouvelle qui se déploie A3.1.b-6 Capable de recul A3.1.b-5
Déjà vus En attente	Résultat du changement	Recul Rencontre à soi Apprentissage	Capable de recul A3.1.b-5 <b>Rencontre à moi-même dans quelque chose de plus nourrissant de moi A3.1.b-3</b> <b>Auto-accompagnement et apprentissage de mon processus A3.1.b-2</b>
A exporter dans <i>Proximité</i>	Moyens de maintenir le contact		Attention constante à la relation à moi-même B3.3.b-3 Prendre soin à relation au sensible B3.3.b-4 Effort pour maintenir la relation B3.3.b-5

Nous avons ainsi constitué 2 grands thèmes provisoires, que nous pourrions plus tard valider, ou pas.

A suivre

En fin de compte en réalisant plus tard le regroupement dans *Proximité*, nous constituons un thème sur le Mouvement interne et y intégrons *Moyens de maintenir le contact* (ancien *Rapport au Mouvement interne* modifié).

Suite page suivante

## Annexe 26. b Répartition des Thèmes précédents et Constitution de la rubrique Transfert d'état

A la fin de la constitution de l'arbre thématique sur le Corps Sensible, nous voyons enfin ce que nous pouvons faire des thèmes de la page précédente.

1. Ceux qui étaient **Déjà vus**, vont être exportés dans l'Annexe 25 : *Manière d'être et de se sentir / Perception de soi améliorée* pour constituer un nouveau Thème maître : **Prise en charge personnelle** et pour un des thèmes, aller dans *Auto-validation de cet état*.
2. Le Grand thème provisoire **Passage avant-après** sera rebaptisé **Transfert d'état** et ira constituer une nouvelle branche dans la grande rubrique *Effets*.
3. Les thèmes de **Résultat du changement** seront aussi importés dans *Manière d'être et de se sentir*

	Grands Thèmes provisoires	Contenu de thème	Thèmes
	Passage avant-après		Passage de J'ai fait à J'ai vécu A3.1.b-1 Avant, seul mode d'existence : satisfaction des résultats et appréciation des autres Maintenant : rapport à moi changé plus nourrie par un déroulement de moi A3.1.b-4 Avant : hyperstressée et maintenant : accès à la lenteur dans mon discours B3.6.-2 Avant : Corps objet, machine de production, aujourd'hui vivre les choses A3.1.-2
	Résultat du changement		Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi B3.3.b-1 vers Autre compétences / spirituelle Changement d'une qualité d'attention B3.3.b-2 vers Gain de conscience Capable d'apprécier la part de moi nouvelle qui se déploie A3.1.b-6 vers Auto-validation Capable de recul A3.1.b-5
	Résultat du changement	Recul Rencontre à soi Apprentissage	Capable de recul A3.1.b-5 vers Gain de conscience Rencontre à moi-même dans quelque chose de plus nourrissant de moi A3.1.b-3 vers Auto-validation Auto-accompagnement et apprentissage de mon processus A3.1.b-2 vers Prise en charge personnelle

Nous obtenons ainsi les **Nouveaux Grands thèmes** suivant :

Rubrique générale	Grande Rubrique	Anciens Grands thèmes		Nouveaux Grands thèmes	
Corps Sensible	Effets	Définitions	=	Définitions	
		Passage avant-après	→	<b>Transfert d'état</b>	Passage de <b>J'ai fait à J'ai vécu</b> A3.1.b-1 Avant, seul mode d'existence : <b>satisfaction des résultats et appréciation des autres</b> Maintenant : rapport à moi changé, <b>plus nourrie par un déroulement de moi</b> A3.1.b-4 Avant : <b>hyperstressée</b> et maintenant : accès à la <b>lenteur dans mon discours</b> B3.6.-2 Avant : Corps objet, <b>machine de production</b> , aujourd'hui <b>vivre les choses</b> A3.1.-2
		Résultat du changement Rubrique Supprimée	0		Les thèmes seront importés dans <i>Manière d'être et de se sentir</i>
		Manière d'être et de se sentir	=	Manière d'être et de se sentir	

## Annexe 27. Préparation du Regroupement des Thèmes de la Grande rubrique Proximité

Grande Rub.	Rubrique	Grand thème	Partic.	Thèmes
<b>Proximité</b>	Critères de contact (3.2.)		A	Fonctionnement d'avant, hyperproductif, plus supporté A3.2.-1 Plus capable de vivre à un niveau de stress élevé A3.2.-2 Plus capable ni envie d'endurer les horaires contraints A3.2.-3 Plutôt prise de conscience de quitter le corps sensible A3.2.-4 Perte de la qualité du rapport à moi et devient stressée A3.2.-5 Prise de conscience de ce qui me fait quitter A3.2.-6
			B	Manifestation du mouvement interne : force à l'intérieur de mon corps B3.2.-1 Animation en moi alors que je ne bouge pas B3.2.-2 Effets de cette force : chaleur, tonalités, douceur, paix B3.2.-3 Relation de conscience avec ce mouvement interne B3.2.-4 Critères de cette relation de conscience B3.2.-5: chaleur, couleur, sensation de profondeur, d'unité entre le dedans et le dehors de soi, d'unité psycho-corporelle, de vivre d'un autre endroit que d'habitude, présence à soi très forte en tant que sujet de l'expérience
			C	La présence de cette animation autonome dans ma matière C3.2.-1 Lenteur uniforme dans toutes les régions du corps , épaisseur C3.2.-2 Résonance : est concerné, touché C3.2.-3 Sentiment d'exister : de me sentir vivant, et mon sentiment d'être moi C3.2.-4 Manifestation qui se prête à une réciprocité : Sentiment d'un partenaire, d'une conscience avec laquelle on peut rentrer en résonance C3.2.-5 Présence, conscience animée et corporéifiée C3.2.-6
	Causes d'éloignement (3.5.)		A	L'inquiétude A3.5.-1 Trop de travail A3.5.-2: (Horaire trop serré, Sur une trop longue période de temps) Le stress dû à trop de travail A3.5.-3 Temporalité liée au résultat A3.5.-4: Voir trop à l'avance, quitter le présent, inquiétude du résultat, me coupe de mon processus de création Fatigue où je ne peux plus penser à mes loisirs, à mon cadre social A3.5.-5 Besoin nouveau de conquérir un monde social, un monde affectif, élargir mes lieux d'existence A3.5.-6
			B	La méconnaissance qu'il fallait faire autant l'attention pour la garder B3.5.-1 Les soucis B3.5.- 2 la fatigue B3.5.-3 Mes pensées pendant longtemps qui ne prenaient pas en compte le corps B3.5.-4 La non préservation du rapport au corps B3.5.-5 Les émotions trop fortes B3.5.-6: l'angoisse, les peurs
				.../...

		C	Grandes fatigues C3.5.-1 Difficultés d'adaptation C3.5.-2: par rapport à des évènements extérieurs ou dans des phases de transition, au sein de la démarche de changement Préoccupation, accompagnée d'une perte de confiance C3.5.-3 Auto-attitude systématique de mise sous pression C3.5.-4 Difficulté relationnelle C3.5.-5 Violence d'autrui ou de l'environnement C3.5.-6 (bruits, pollution excessive)
Outils de rapprochement (3.4.)		A	Me faire traiter A3.4.-1 Méditer A3.4.-2
		B	Je fais du Mouvement B3.4.-1 J'utilise la forme du mouvement codifié pour progressivement retrouver une présence à moi B3.4.-2 C'est l'action (ma part active) par le mouvement codifié, qui me ramène à moi B3.4.-3 Puis si malgré cela je n'ai plus accès à la perception du mouvement je me fais traiter B3.4.-4
		C	Attention active, point d'appui à moi-même C3.4.-1(suspension de l'attitude systématique de pensée, tonique ou d'identification émotionnelle) Détournement ou arrêt de la pensée par la perception du corps C3.4.-2
Moyens de maintenir le contact (3.3.)		B	Attention constante à la relation à moi-même B3.3.b-3 Prendre soin à relation au sensible B3.3.b-4 Effort pour maintenir la relation B3.3.b-5

## Annexe 28. Regroupement des Thèmes de la rubrique Critères de contact

Rubrique	Thème maître	Grand thème	Thèmes
Critères de contact	Connaissance par contraste	Fonctionnement antérieur plus supporté	Fonctionnement d'avant, hyperproductif, plus supporté A3.2.-1 Plus capable de vivre à un niveau de stress élevé A3.2.-2 Plus capable, ni envie d'endurer les horaires contraints A3.2.-3
		Prise de conscience de le quitter	Plutôt prise de conscience de quitter le corps sensible A3.2.-4 Perte de la qualité du rapport à moi et devient stressée A3.2.-5 Prise de conscience de ce qui me fait quitter A3.2.-6
	Perception du Mouvement interne	Conscience de sa manifestation	Manifestation du mouvement interne : force à l'intérieur de mon corps B3.2.-1 Animation en moi alors que je ne bouge pas B3.2.-2 La présence de cette <b>animation autonome dans ma matière</b> C3.2.-1 Présence, <b>conscience animée et corporéisée</b> C3.2.-6
		De ses critères	Lenteur uniforme dans toutes les régions du corps, épaisseur C3.2.-2 Critères de cette relation de conscience B3.2.-5: chaleur, couleur, sensation de profondeur,
	Perception de ses effets	Résonance	Est concerné, touché C3.2.-3 Effets de cette force : chaleur, tonalités, douceur, paix B3.2.-3
		Sensation d'unité	Sensation d'unité <b>entre le dedans et le dehors de soi</b> , d'unité <b>psycho-corporelle</b> B3.2.-5
		Sentiment d'existence	Sentiment d'exister : de me sentir vivant, et mon sentiment d'être moi C3.2.-4 <b>Présence à soi très forte</b> en tant que sujet de l'expérience B3.2.-5
		Réciprocité	Changement d'une <b>qualité d'attention</b> B3.3.b-2 Relation de conscience avec ce mouvement interne B3.2.-4 Manifestation qui se prête à une réciprocité : <b>Sentiment d'un partenaire</b> , d'une conscience avec laquelle on peut rentrer en résonance C3.2.-5 <b>Prendre soin à la relation</b> au sensible B3.3.b-4
		Etat modifié de conscience	Sensation de vivre d'un autre endroit que d'habitude B3.2.-5
		Spirituel	Vivre en relation avec un plus grand que moi dans moi B3.3.b-1

## Annexe 29. Regroupement des Thèmes de la rubrique Causes d'éloignement

Rubrique	Sous-rubrique		Grand thème	Thèmes	
Causes d'éloignement	Causes internes		Prédominances des pensées par rapport au corps	La méconnaissance qu'il fallait faire autant l'attention pour la garder B3.5.-1 Mes pensées pendant longtemps qui ne prenaient pas en compte le corps B3.5.-4 La non préservation du rapport au corps B3.5.-5	
			Emotions	L'inquiétude A3.5.-1 Les émotions trop fortes B3.5.-6: l'angoisse, les peurs	
			Fatigue	La fatigue B3.5.-3 Grandes fatigues C3.5.-1 Fatigue où je ne peux plus penser à mes loisirs, à mon cadre social A3.5.-5	
			Difficultés d'adaptation	Par rapport à des événements extérieurs ou dans des phases de transition, au sein de la démarche de changement C3.5.-2	
			Désir affectif ou social	Besoin nouveau de conquérir un monde social, un monde affectif, élargir mes lieux d'existence A3.5.-6	
	Stress et Travail		Causes Internes	Préoccupations	Les soucis B3.5.- 2 Préoccupation, accompagnée d'une perte de confiance C3.5.-3
			Causes Internes	Se mettre la pression	Auto-attitude systématique de mise sous pression C3.5.-4
			Causes Internes	Inquiétude liée au résultat	Temporalité liée au résultat A3.5.-4: Voir trop à l'avance, quitter le présent, inquiétude du résultat, me coupe de mon processus de création
	Causes externes		Externes	Trop de travail	Trop de travail A3.5.-2: (Horaire trop serré, Sur une trop longue période de temps) Le stress dû à trop de travail A3.5.-3
			Causes externes		La violence de l'environnement
	Causes externes				Les relations négatives

### Annexe 30. Regroupement des Thèmes des rubriques Outils de rapprochement et Moyens de maintenir le contact

	Sous-rubrique		
Outils de rapprochement	Grands outils de la méthode nécessitant du temps	Se faire traiter	Me faire traiter A3.4.-1 Puis si malgré cela je n'ai plus accès à la perception du mouvement je me fais traiter B3.4.-4
		Méditer	Méditer A3.4.-2
		Faire du mouvement	Je fais du Mouvement B3.4.-1 J'utilise la forme du mouvement codifié pour progressivement retrouver une présence à moi B3.4.-2 C'est l'action (ma part active) par le mouvement codifié, qui me ramène à moi B3.4.-3
	Outils de l'instant	Retour à la perception du corps	Détournement ou arrêt de la pensée par la perception du corps C3.4.-2
		Point d'appui à moi-même	Attention active, point d'appui à moi-même C3.4.-1 : (suspension de l'attitude systématique de pensée, tonique ou d'identification émotionnelle)
Moyens de maintenir la relation		Se faire traiter	Indispensable d'être accompagné par une aide manuelle au minimum 1 fois par mois C3.6.-8
		Effort d'attention	Attention constante à la relation à moi-même B3.3.b-3 Effort pour maintenir la relation B3.3.b-5
		Prendre soin de la relation au sensible	Prendre soin à relation au sensible B3.3.b-4

## Annexe 31. Passage d'une Arborisation thématique codifiée à une Arborisation thématique libre

Pour le premier arbre, nous avons fait une **arborisation thématique codifiée**, sous l'influence des rubriques (questions d'entretien) :

Revoyons **l'historique de notre travail d'arborisation**.

Premièrement, au milieu de l'arbre, nous avons généré des rubriques et grandes rubriques par *regroupement* de droite à gauche (Annexe 13 à 15)

Rubrique générale	Grande Rubrique	Rubrique		Thèmes
Corps Sensible	Effets	Définitions		
	Temporalité	Début de relation		

et puis à droite de l'arbre, nous avons essayé de générer des regroupements thématiques par *regroupement* de droite à gauche (Annexe 13 à 16), en fait ceux-ci ressemblent plus à des sous-rubriques qu'à des thèmes, nous étions sous l'influence des **repères** (rubriques) de gauche :

Rubrique	Sous rubrique	Regroupement thématique	Thèmes
Définitions du Corps Sensible	Lien à soi-même	Sensibilité	Corps habité de sa sensibilité profonde A3.0.-1
		Profondeur	Corps donnant accès à une profondeur qui ouvre sur plus vaste que moi C3.0.-8

Nous avons progressé, en constituant les Grands thèmes (Annexe 21)

Grande Rubrique	Rubrique	Grand thème	Thèmes
Temporalité	Début de relation	Début précis, lent et progressif	Venu lentement, progressivement A3.1.-1

Pour le second arbre, nous allons faire une **arborisation thématique libre** :

Nous avons déduit de l'historique précédent, qu'il sera plus facile de ne pas subir l'existence des repères (Rubriques de tout niveau) s'ils ne sont pas présents. En leur présence notre tendance est à la *ramification* (mouvement de gauche à droite), plutôt qu'au *regroupement* (Mouvement de droite à gauche).

Nous allons ici, partir sans orientation connue comme dans un mouvement libre, enlevant toutes les questions d'entretien pour ne plus subir cette structure. Nous reprenons donc le relevé de thèmes et supprimons ces questions. Nous allons même importer les thèmes de manière aléatoire, pour effacer cette structure de notre raisonnement, nous ouvrant à toute autre proposition surgissant de l'intérieur.

Afin de majorer ceci, nous inverserons aussi le sens de l'arbre, mettant les branchettes à gauche. Cela peut servir de geste symbolique pour nous désaccoutumer cérébralement, mais nous avons aussi remarqué qu'il était plus facile d'écrire les nouveaux thèmes à droite du texte, c'est cette raison non-réfléchie à l'époque, qui nous avait poussé à inverser le côté de la marge après la retranscription pour constituer les thèmes. Peut-être est-ce dû à notre sens d'écriture ?

Comme en mouvement libre n'ayant plus d'orientation prédéterminée, nous devons nous fier à notre Mouvement interne (tonus, tonalités et pensées), nous laissant guider par lui pour que, pourquoi pas, le Sensible génère ses propres thèmes. Nous ferons donc un accordage introspectif et gestuel juste avant la thématisation. Nous pourrions alors dénommer ce travail une *Arborisation thématique sensorielle libre* ou une *Thématisation sensible libre*.

## Annexe 32. Discussion méthodologique sur la construction d'un arbre thématique sur la Transformation par *Arborisation thématique sensorielle semi-libre*

Gardant en tête mon intention directionnelle de répondre à ma problématique et question de recherche j'ai décidé de garder les thèmes de la rubrique *Etre humain*, qui correspondent à la Transformation. Je les importe de manière aléatoire et constitue ainsi 3 pages de thèmes en taille de police 8. Je décide de réduire en supprimant tous les autres thèmes n'y répondant pas directement. Je fais une époque des questions, d'entretien, de tout ce que je savais sur la transformation, sur les participants eux-mêmes, les références des thèmes ont même été supprimées. Puis, je pratique une introspection sensorielle, sur le thème de la transformation.

De retour devant mon ordinateur, je note les faits de conscience survenus pendant mon introspection, je n'avais pas prévu que cela se passe comme ça. Je pensais faire juste un accordage introspectif et ensuite travailler devant les thèmes. L'époque devait être bonne, puisque j'avais même oublié que l'introspection était active en elle-même. Donc mes faits de conscience venus dans leur ordre d'apparition sont : *la nouveauté, qui jaillit, en lien avec la profondeur, la présence à ce qui se passe. La transformation, avant d'être un changement d'état, c'est la présence, le rapport à cet état.*

Pendant l'introspection, j'ai eu l'information que les éléments qui allaient m'être donnés seraient complétés par un accordage gestuel, qui lui s'applique à la mise en action de la transformation, alors que l'étape introspective s'appliquait à l'état intérieur de transformation. J'ai donc fait, suite à avoir noté le paragraphe précédent un mouvement gestuel libre. Voici les faits de conscience générés par la gestuelle : *Confiance, attente, globalité, être heureux (saveur, bonheur), impulsion vers l'extérieur (extériorisation), grandir, persévérance du travail.*

Je peux avoir deux approches sensorielles de ma thématization, une **pré-thématisation**, où des rubriques m'ont été dictées par le sensible avant la thématization, et une **méso-thématisation**, où les rubriques seront dictées par le sensible pendant la thématization. Pendant celle-ci je veille à rester en proximité de mon Mouvement interne, écoutant toute information interne, et si je m'en éloigne je reconsolide le contact par introspection ou gestuelle.

Je fais une première lecture de la liste, à nouveau en époque pour laisser jaillir des thèmes nouveaux, des regroupements ou d'autres ensembles thématiques saillants. Les *rubriques* que j'ai trouvées, car ce sont des rubriques qui viennent spontanément, et je dois faire un effort pour les convertir en thèmes, je ne les ai pas appelé de la même manière, mais à mon étonnement, elles correspondent à la majorité des rubriques générées par le Sensible, ou peuvent en faire partie en tant que subdivision : *Conscience, recul, passage des idées à la pratique, changement d'idées, compréhension, besoin du temps, rapprochement de soi, apprentissage, sens ...*

Je passe donc, en cet état à la réduction thématique, restant à l'affût de ces 11 rubriques de pré-thématisation, en mettant des codes de couleur pour les rubriques (colonne de droite de l'Annexe 33) et coloriant les thèmes qui s'y rattachent en la couleur correspondante (colonne de gauche).

Puis je reporte les thèmes de même couleur, dans une même case afin de déterminer des thèmes maîtres, et des grands thèmes.

Cette deuxième méthode d'arborisation me frustre un peu, car je sens une partie des thèmes délaissée, dont certains semblent intéressants (Annexe 35). En refaisant une autre lecture je peux réimporter certains thèmes dans la classification, et je vois en fin de compte qu'il en reste peu qui sont inexploités, et je me sens soulagé, plus confortable avec cela. Je nomme ici mes sensations, car n'oublions pas que mon analyse est sensorielle. Je reste en contact avec toutes mes sensations, états d'âme, pensées jaillissantes, fluctuations toniques pendant mon travail de thématization.

Je constate aussi que certains thèmes sont devenus inexploités du fait de les avoir exportés de leur contexte (les questions d'entretien). On ne sait plus à quoi ils répondent et ont perdu leur sens.

D'autre part, les thèmes exploitables non classés, pourraient premièrement être repris et commentés si l'on en sentait le besoin, et deuxièmement ils ont déjà été présentés dans les récits thématiques, bien que non discutés spécifiquement comme ils pourraient l'être suite à leur présence dans un arbre thématique. Ce dernier plus synthétique, semble permettre d'aller plus loin dans l'interprétation des résultats que les récits de thèmes, par contre ceux-ci sont plus exhaustifs et rendent mieux l'ambiance du participant. Ces deux figures d'analyse thématiques sont donc parfaitement complémentaires et ne font pas double emploi.

Un autre avantage que nous voyons à l'arborisation libre est que cela est plus rapide que de reprendre chaque question d'entretien. Elle peut ainsi accompagner un entretien très structuré permettant de réduire les thèmes, et de retrouver une posture plus phénoménologique devant les thèmes issus des témoignages. Elle s'appliquera a fortiori extrêmement bien à un entretien moins structuré ou pas structuré du tout.

Nous prenons conscience aussi que cette thématization n'était pas totalement libre. En effet, elle est libre d'orientation par rapport au guide d'entretien, mais l'arborisation se fait quand même autour de rubriques, même si celles-ci ont été générées par le Sensible. Nous l'avons donc réintitulée *semi-libre*. Une arborisation serait *libre* si, nous partions des thèmes et les regroupions en fonction de ce qu'ils nous évoquent, sans aller les classer dans les rubriques. Nous avons encore procédé à une démarche en sandwich, entre thèmes et rubriques, et pas à une prospection sans aucun repère. Mais nous avons gagné un degré de liberté supplémentaire, et avancé dans notre découverte de l'analyse thématique. Serait-ce encore moi qui n'ais pas réussi à lâcher les repères ? Mais le Sensible est alors de connivence, extrêmement respectueux, il ne demande pas plus que ce que nous pouvons. J'ai donc adopté les repères du Sensible.

## Annexe 33. Exemple de Rapprochement des Thèmes de l'entretien aux Rubriques générées par le sensible

Thèmes	Rubriques du Sensible
<p>Avant : fonceuse et peureuse, inquiétude masquée par la superproductivité, performante, volontaire            Je suis quelqu'un perfectionniste, mais je ne pensais pas que j'étais si productive            Je ne pensais pas que j'étais inquiète à ce point là            Maintenant, plus (+) le temps de me rencontrer dans ces espaces pour qu'il y ait des changements de fond            Quand je vais dans un système, j'y vais avec conscience            Les gens ne réagissent pas en réaction à moi, mais en réaction à eux-mêmes            Prise de recul : compréhension l'autre dans son vécu personnel sans le prendre pour moi            Changement de la conception du rapport entre l'être humain et le divin            Passage de la foi à des protocoles de rapprochement de l'espace divin mais dans soi            Voir comment chaque être humain est victime de ses propres failles relativise            Travail de la méthode avec les cercles de paroles            Compréhension de la nature des modes réactionnels des gens            Possibilité d'être plus distanciée et de pouvoir accueillir l'autre dans ce qu'il vit sans confusion, frustration ou conflit            Depuis la méthode : changement d'idées, évolution dans mon mode de penser, mon rapport à moi            Cumul de tout ce que j'ai vécu            Accompagnement écrit d'un projet : Accordage dans ce sens, révélation d'informations nourrissantes au sein du Mouvement, apprentissage concret sur soi            Emphase d'amener toujours son projet, d'être en lien avec            Mettre les expériences au service de ses problématiques et de sa vie pour les intégrer            Expérience d'écriture amplifiée par le groupe, avec un projet            Transformation en totalité            Dégèle les parts de nous durcies, qui se sont protégées et prête à se remettre en mouvement            Enjeu de m'accompagner en conscience avec toute ma valeur.            Accompagnement en conscience du vécu dans la méthode comme répétition de contextes vécus plus jeune, sans en être victime            Opportunité pour moi de naître à moi-même, de ressusciter de moi-même            Capacité à se mettre vraiment en colère devant des gens et de plus en plus adroitement            Burn out [épuisement]: lieu de transformation, douche de conscience            Les événements de la vie            J'apprends des choses sur moi            Recul qui me permet d'avoir un rapport à cette chose            Accès à de nouveaux modes de comportement            Je ne le prends plus personnellement contre moi            Personne bonifiée par sa relation à son corps sensible            Humain hissé à la hauteur de son corps sensible            Etre universel invariant devenu sujet humain singulier            Lucidité à apercevoir ce que je ne voyais pas de gratifiant ou non            Apprentissage à s'engager pleinement dans une action dont on ne génère pas l'orientation            Projet de vie qui devient le mien, et dont je ne suis pas le producteur exclusif du trajet            Changement des représentations perceptives du corps            Démarche profondément gratifiante, mais très exigeante            ...</p>	<p>nouveauté            jaillissement            profondeur            présence            confiance            attente            globalité            bonheur            extériorisation            grandir            persévérance</p> <p>autres</p>

## Annexe 34. Création de Grands thèmes, à partir des Thèmes sur la Transformation, dans la rubrique du sensible: Nouveauté

Thèmes	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
<p>Avant : Système de résultats, de production, Idées fermées, manque de maturité, maintenant : conscience de cela et autre façon de concevoir les choses dans mon rapport à moi</p> <p>Changement des représentations perceptives du corps</p> <p>Changement des représentations mentales : remise en question de tout ce que je pense</p> <p>Changement des représentations motrices : du déplacement dans la lenteur, la profondeur et la présence à soi</p> <p>Changement de représentation à conquérir parce que ce n'était pas dans ma façon d'exister et de me vivre</p> <p>Changement de lieu en moi et rapprochement de moi</p> <p>Evolution dans mon rapport à moi</p>	Dans ses représentations perceptives, motrices et mentales	Du rapport à soi	Nouveauté de pensées
<p>Les gens ne réagissent pas en réaction à moi, mais en réaction à eux-mêmes</p> <p>La dimension de l'être existe dans mon regard sur l'autre et participe à la relation</p> <p>Avant : Système de résultats, de production, Idées fermées, manque de maturité, maintenant : conscience de cela et autre façon de concevoir les choses dans mon rapport aux autres</p> <p>L'humain a autant gagné dans mon regard que l'être</p> <p>Son humanité a plus de place pour exister</p> <p>Dans ce monde là, l'amour existe indépendamment des affinités</p>	Rencontré dans son être	Du rapport à l'autre	
<p>Changement de la conception du rapport entre l'être humain et le divin</p> <p>Accès à une nouvelle conscience de l'homme en relation à lui-même et à plus grand que soi</p>	Accès à une nouvelle conscience	Du rapport au sacré	
<p>Voir les choses sous un autre angle</p> <p>Avant, vision binaire du monde. Aujourd'hui idéal ancré dans la réalité</p> <p>Vivre le monde depuis un autre endroit de soi: permet de regarder les choses différemment et de changer de point de vue</p>	Non binaire et Ancrée dans la réalité	Changement de vision	
<p>Compréhension de la nature des modes réactionnels des gens</p> <p>Passage de: Acceptation que l'autre ait le droit à penser et réagir autrement, à Compréhension d'où émergent les modes de réaction de l'autre</p> <p>Compréhension du sens de la relation humaine dans ses horreurs</p> <p>Choc de l'absurdité de l'errance, de gens qui sont absents à eux-mêmes</p>	Des modes de réaction de l'autre et du sens de la relation humaine	Compréhension	
<p>Depuis la méthode : changement d'idées, évolution dans mon mode de penser</p> <p>Evolution dans mon rapport à moi</p> <p>Avoir vraiment le sentiment d'être renouvelé, radicalement</p> <p>Participation au contact des événements à son propre renouvellement</p> <p>Aujourd'hui, continuité de renouvellement Sentiment de me vivre en devenir</p> <p>Découverte de l'existence de la transformation</p> <p>Avant représentation d'une transformation seulement dans la souffrance</p> <p>Réelles transformations dans mes comportements, pas seulement une compréhension</p> <p>Aventure radicale, réelle transformation. Transformation en totalité</p> <p>Vivre le monde depuis un autre endroit de soi: vraie transformation, pas par la volonté ou changement d'idées</p> <p>Opportunité pour moi de naître à moi-même, de ressusciter de moi-même</p>	Evolution, Renouvellement et Transformation	Modifications évolutives	

<p>Changement de lieu en moi et rapprochement de moi  Contact avec mes états intérieurs grâce au sensible  Gain de proximité, de goût, et de finesse dans les états rencontrés  Passage d'une notion de l'apparence extérieure du tangible, du réel à un ressenti de soi yeux fermés  Deux ou trois épisodes par jour d'enrichissement perceptif  Sentir mes perceptions qui s'enrichissent  Enrichissement perceptif permettant d'élargir mes modes de pensée, de communication et d'action  Nouveauté de la perception de moi même, tout en restant fidèle à moi-même  Je peux goûter la présence de l'autre pas seulement ses effets  Perception de cette réalité évolutive grâce au Sensible</p>	<p>Rapprochement de ses états intérieurs et perception de la présence de l'autre</p>		<p>Nouveauté de perception</p>
--	--	--	--------------------------------

<p>Accès à de nouveaux modes de comportement  Réelles transformations dans mes comportements, pas seulement une compréhension  Vivre le monde depuis un autre endroit de soi: vraie transformation, pas par la volonté ou changement d'idées</p>		<p>Réelle transformation</p>	<p>Nouveauté de comportements</p>
<p>Avant : fonceuse et peureuse, inquiétude masquée par la superproductivité, performante, volontaire  Passage d'un côté extrêmement volontaire, dirigiste, d'une rigidité, d'une forme de violence rentrée à une adaptabilité  Passage d'un isolement, d'un rapport prudent à l'autre à se tourner vers lui et à être de plus en plus proche  Une forme d'autonomie, de stabilité  Construction d'une estime profonde de soi</p>	<p>Adaptabilité  Tourné vers l'autre  Autonomie, Stabilité  Estime profonde de soi</p>	<p>Correction de défauts et Développement de compétences</p>	
<p>Je ne le prends plus personnellement contre moi  Etre capable d'entendre une critique sans m'invalider  Avoir moins de choses à défendre, à prouver. Pas d'enjeux d'existence identitaire  Certaines rencontres m'obligeant à affirmer mes limites</p>	<p>Assertivité</p>		
<p>Des compétences qui s'actualisent, des qualités qui prennent forme, qui agissent</p>	<p>Compétences qui prennent corps  Naître à soi-même</p>		
<p>Opportunité pour moi de naître à moi-même, de ressusciter de moi-même  Etre moins prévisible et systématique ou plus du tout  Laisser de la place aux événements non prévisibles  Participation au contact des événements à son propre renouvellement  Etre surpris par ce que je deviens  Voir mes dispositions de pédagogue prendre corps effectivement, voire au delà de ce que je pouvais escompter  On devient ce que l'on découvre</p>	<p>Se surprendre soi-même</p>	<p>Développement intrinsèque de soi inédit</p>	
<p><b>Thèmes</b></p>	<p><b>Grands thèmes</b></p>	<p><b>Thèmes maîtres</b></p>	

## Annexe 35. Thèmes de Transformation non classés

Le travail des formateurs et le groupe de travail  
Accompagnement écrit d'un projet : Accordage dans ce sens, révélation d'informations nourrissantes au sein du  
Expérience d'écriture amplifiée par le groupe, avec un projet  
Les événements de la vie  
C'est plus court  
Garde-fou par la sensibilité  
Nécessité d'une vigilance, d'un co-partenariat responsable, d'une prise en charge de sa contribution (faire du mouvement, méditer régulièrement)  
Etre universel invariant devenu sujet humain singulier  
L'humanité naît dans le présent  
Accès au mouvement interne : permet de nettoyer des immobilités  
Méditer avec Danis Bois (travail de transformation dans moi le plus efficace)  
Le plus transformateur pour moi, c'était la méditation  
Etat expérimenté, reconnu, nommé = endroit de soi possible à retrouver  
Relation au corps sensible : réponse aux questions fondamentales, existentielles  
Effet transformateur de l'entretien  
Entretien transformateur par : l'endroit où il s'est fait qui a sollicité le corps sensible  
L'être humain sensible : Rencontre entre l'homme et cette essence qui l'anime  
La réunion et la réciprocité entre le monde de l'être, cette profondeur essentielle et le monde de l'humain  
Différence entre l'être et l'être sensible : Démarche organisée pour rejoindre l'être et pas par accident  
Equilibre entre part active et part neutre  
C'est d'autant plus actif quand l'autre entretient le même projet  
Rencontre avec l'être dans moi, l'être sensible, au sens de cette dimension animée du mouvement, ou l'être dans l'autre sous les mains  
Le spectacle de la transformation ou de la non transformation d'autrui  
La force des événements  
Orientations de son propre déploiement données par le Sensible  
Démarche que l'on ne peut pas faire seul

Nous avons mis en rouge, les thèmes non classés qui nous semblaient importants, pour les retrouver plus facilement afin de pouvoir les réintroduire au besoin plus tard.

### Annexe 36. Création de Grands thèmes, dans la rubrique du sensible: Présence

Thèmes sur la Transformation	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
Recul qui me <b>permet d'avoir un rapport</b> à cette chose Recul par rapport à ce que je suis, <b>moins victime et plus actrice</b>	Permettant un rapport	Recul	Présence
Prise de recul : <b>compréhension de l'autre</b> dans son vécu personnel sans le prendre pour moi Possibilité d'être plus distanciée et de <b>pouvoir accueillir l'autre</b> dans ce qu'il vit sans confusion, frustration ou conflit	Accueil et compréhension d'autrui		
Burn out [épuisement]: lieu de transformation, douche de conscience Je suis quelqu'un perfectionniste, mais je ne pensais pas que j'étais si productive Je ne pensais pas que j'étais inquiète à ce point là Accompagnement en conscience du vécu dans la méthode comme répétition de contextes vécus plus jeune, sans en être victime <b>Conscientisation de parts de nous</b> , pour mieux avancer, apprendre de soi, diversifier ses modes de stratégies comportementales	Prises de conscience de ses fonctionnements antérieurs et actuels	Conscience	
Rupture amoureuse transformatrice car accompagnée avec mon corps sensible, en conscience avec moi-même <b>Enjeu de m'accompagner en conscience avec toute ma valeur</b> Quand je vais dans un système, j'y vais avec conscience <b>Savoir pourquoi je fais ce que je fais</b>	Choisir la conscience		
Voir comment chaque être humain est victime de ses propres failles relativise Lucidité sur ce qui anime autrui, écoute, communication silencieuse Vision d'un trajet, d'un mécanisme à l'œuvre, <b>accès à l'amont du visible</b> Moyens d'un <b>réalisme à mon sujet</b> Lucidité à apercevoir ce que je ne voyais pas de gratifiant ou non Changement de lucidité sur soi, puis changement dans soi, et enfin changement du regard sur soi Vision d'un trajet, d'un mécanisme à l'œuvre, accès à l'amont du visible	Développement d'une lucidité inédite		

### Annexe 37. Création de Grands thèmes, dans les rubriques du sensible: Grandir et Globalité

Thèmes sur la Transformation	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
Gain d'apprentissage	Apprentissage	Dans ses idées, ses perceptions et son action	Grandir
Toujours riche d'être interrogée Sollicitée à déployer son expérience, dans la capacité à la nommer Enrichissement par questionnement faisant regarder d'un autre endroit, et par une discussion fondamentale <b>Inter-réciprocité qui pousse plus loin la réflexion</b>	Par le questionnement et en nommant son expérience Par l'inter-réciprocité		
Idées sur le couple au début trop petites	Dans ses idées sur le couple		
Sentir mes perceptions qui s'enrichissent Enrichissement perceptif permettant d'élargir mes modes de pensée, de communication et d'action	Enrichissement perceptif	En tant qu'humain sensible	
Permet de <b>voir l'être humain en grand</b> Humain hissé à la hauteur de son corps sensible Personne bonifiée par sa relation à son corps sensible	Humain bonifié par le sensible		
Nature évolutive et dimension dynamique de l'être sensible Projet de rejoindre la nature évolutive de soi, d' <b>arrêter de ne pas se transformer</b> <b>Sentiment de me vivre en devenir</b>	Nature évolutive de soi		
<b>Relation à un plus grand que soi dans soi</b>	Spirituellement dans soi		

Thèmes sur la Transformation	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
Accès à plus de globalité, plus de profondeur		Dans sa perception	Globalité
Cumul de tout ce que j'ai vécu	En tant que cause	De la transformation	
<b>Ça amène tout de moi</b> <b>Transformation en totalité</b> Quasiment tout a changé dans mes représentations	En tant qu'effet		
Suppression d'une vision binaire par l'expérience du non binaire dans soi Continuité et lien entre les choses maintenant	Entre deux visions Entre les choses	Lien unifiant	
Lien au sensible : plus besoin de choisir entre rapport à soi ou à l'autre Les individus ne sont plus coupés de l'homme	Entre soi et l'autre Avec l'homme		
Les individus ne sont plus coupés de l'univers, de leur histoire Récupérer des bouts de soi en tant qu'être humain : dans mon histoire de vie, mon conditionnement, les mécanismes de l'être humain, de ma personnalité Remise en mouvement des immobilités mentales, des fixités de conditionnement, de mon histoire, de ma lignée familiale Maintenant ouverture, et récupération des bouts enlevés par mon histoire plus jeune	L'homme et l'Univers L'homme et sa famille L'homme et son histoire L'homme et ses mécanismes, sa personnalité		

**Annexe 38. Création de Grands thèmes, dans la rubrique du sensible: Extériorisation**

Thèmes	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
Passage de la foi à des protocoles de rapprochement de l'espace divin mais dans soi Voir mes dispositions de pédagogue prendre corps effectivement	Incarnation de la foi Présence de compétences	Manifestation intérieure	Manifestation
Besoin d'exprimer ce qu'on devient	Besoin d'exprimer	Entre deux	Extériorisation
Voir mes dispositions de pédagogue prendre corps effectivement Transfert entre vécu de l'expérience extra-quotidienne et vie quotidienne Transfert de la Stabilité devant les pensées pendant la méditation à celle devant les événements du quotidien	Prendre corps	Manifestation extérieure	
Recul par rapport à ce que je suis, moins victime et plus actrice Mettre les expériences au service de ses problématiques et de sa vie pour les intégrer Capacité à se mettre vraiment en colère devant des gens et de plus en plus adroitement Apprentissage à s'engager pleinement dans une action dont on ne génère pas l'orientation	Intégration dans la vie quotidienne		

**Annexe 39. Création de Grands thèmes, dans les rubriques du sensible: Attente, Confiance, Persévérance**

Thèmes	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubrique
Maintenant, plus (+) le temps de me rencontrer dans ces espaces pour qu'il y ait des changements de fond	Se donner du temps		Attente
Dégèle les parts de nous durcies, qui se sont protégées et prête à se remettre en mouvement Bouleversement progressif	Se donner le temps		
Projet de vie qui devient le mien, et dont je ne suis pas le producteur exclusif du trajet. Demande beaucoup de confiance Savoir s'inscrire à long terme : Donnée d'engagement et de confiance	Nécessité de confiance		Confiance
Relation suivie Emphase d'amener toujours son projet, d'être en lien avec Nécessité d'une vigilance, d'un co-partenariat responsable, d'une prise en charge de sa contribution (faire du mouvement, méditer régulièrement)	Vigilance Contribution suivie		Persévérance
Projet qui demande une présence à l'immédiat et un engagement sur le long terme Savoir s'inscrire à long terme : Donnée de persévérance	Engagement à long terme		

**Annexe 40. Création de Grands thèmes, dans les rubriques : Rapprochement, Apprentissage, Profondeur, Saveur, Sens**

Thèmes	Grands thèmes	Thèmes maîtres	Rubriques
Accompagnement de soi plus en proximité. Changement de lieu en moi et rapprochement de moi Gain de proximité, de goût, et de finesse dans les états rencontrés Type de proximité différent à mes parents	Accompagnement de soi Gain de Proximité	De soi Des autres	Rapprochement
Mouvement, apprentissage concret sur soi Apprentissage dans l'expérience vécue dans la méditation L'apprentissage au contact de ce que l'autre donne à voir J'apprends des choses sur moi Gain d'apprentissage		Sur soi Des autres	Apprentissage
Existence d'une profondeur perceptible dans l'être humain Nouvelle profondeur de moi : - relation avec autre chose de moi - nouvelle profondeur des autres et du monde		De l'humain De soi, des autres Du monde	Profondeur
Accès émouvant à la beauté de l'autre Démarche profondément gratifiante, mais très exigeante Vécu intense d'amour inconditionnel après avoir eu accès à la légèreté du corps, alors qu'avant cela m'ennuyait Beaucoup plus d'occasion d'aimer qu'avant	Touché par la beauté de l'autre Amour inconditionnel		Saveur Bonheur
Vie perceptible dans son corps avant la mort et ayant un sens Devenir humain prend tout son sens La vie prend sens Projet de vie qui devient le mien, et dont je ne suis pas le producteur exclusif du trajet. Découverte que la vie et les choses ont un sens Relation au corps sensible : vraie aide relationnelle, existentielle pour l'être humain, pour son sens de vie ; vraie thérapeutique		De l'humain De la vie	Sens

Nous pouvons dès lors rechercher d'autres regroupements possibles, en particulier entre les deux projets d'arbre thématique, et avant de constituer ceux-ci. Nous voyons que la rubrique *Proximité* peut être exportée dans notre arbre précédent, puisqu'il y a déjà une Rubrique générale de cette appellation. Mais nous décidons aussi de la conserver ici, puisqu'elle nous indique qu'elle fait partie de la Transformation.

## Annexe 41. Définitions des étapes d'un phénomène

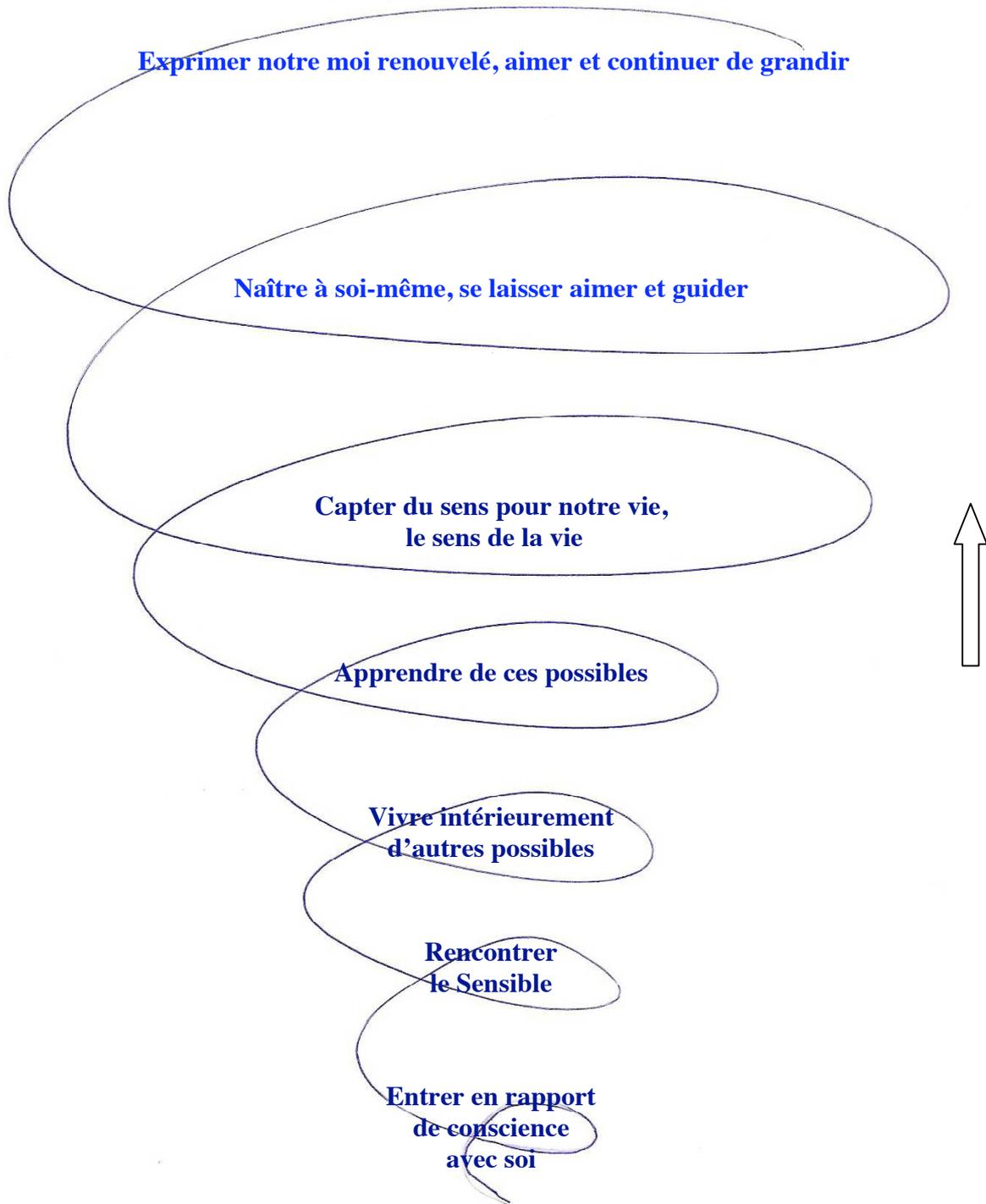
Un phénomène peut être interrogé de différentes manières, en se posant les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que c'est ? On y répond par :
  - sa *définition* (énonciation des attributs qui distinguent une chose),
  - ses *critères* (caractères distinctifs permettant de reconnaître une chose),
  - ses *caractéristiques* (particularités).
- ✓ Qu'est-ce que ça fait ?
  - son *résultat* (la conséquence d'une action),
  - ses *effets* (tout ce qui est produit par une cause),
  - ses *conséquences* (résultats, conclusions déduite d'un principe, d'un fait).
- ✓ Qu'est-ce qui le déclenche ?
  - ses *causes* (principes qui produisent ou concourent à produire un effet),
- ✓ Comment ça marche ?
  - son *processus* (déroulement, suite de phénomènes),
  - son *mécanisme* (structure de fonctionnement).

En remettant cela dans un tableau, en lien avec le temps et dans un ordre chronologique, nous obtenons :

<b>Temporalité</b>	<b>Questions</b>	<b>Dénomination</b>
Avant	Qu'est-ce qui déclenche ?	<i>Causes</i>
Maintenant	Qu'est-ce que c'est ?	<i>Définition</i> <i>Critères</i> <i>Caractéristique</i>
	Comment ça marche ?	<i>Processus</i> <i>Mécanisme</i>
Pendant		
Après	Qu'est-ce que ça fait ?	<i>Résultat</i> <i>Effets</i> <i>Conséquences</i>

**Annexe 42. Variante de la Spirale processuelle de la Transformation en lien avec le corps sensible**



**SCHEMAS ET TABLEAUX DES CONCEPTS DE LA  
SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE PAR LE PR BOIS**

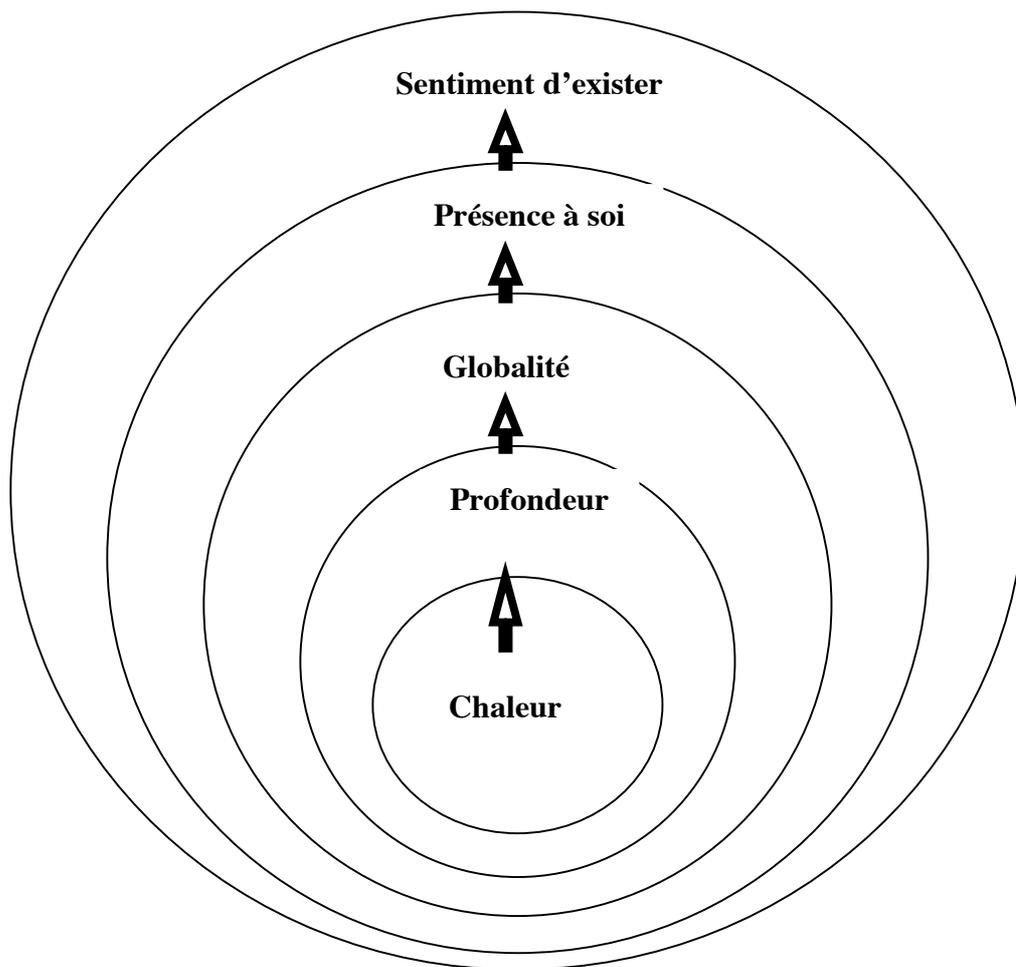
### **Annexe 43. Les différents statuts du corps**

(Bois, 2000)

<b>Les statuts du corps</b>	<b>Fonctions</b>
« J'ai un corps »	CORPS UTILITAIRE, CORPS MACHINE, CORPS ETENDU
« Je vis mon corps »	CORPS RESSENTI (DOULEUR, PLAISIR) NECESSITANT UN CONTACT PERCEPTIF
« J'habite mon corps »	CORPS PRENANT LE STATUT DE SUJET, IMPLIQUANT UN ACTE DE PERCEPTION PLUS ELABORE, LE RESSENTI DEVENANT LIEU D'EXPRESSION DE SOI A TRAVERS LES PERCEPTIONS INTERNES
« Je suis mon corps »	CORPS FAISANT PARTIE INTEGRANTE DU PROCESSUS REFLEXIF DE LA PERSONNE A TRAVERS DES TONALITES QUI LIVRENT UN FORT SENTIMENT D'EXISTENCE
« J'apprends de mon corps »	CORPS SENSIBLE, CAISSE DE RESONANCE DE L'EXPERIENCE CAPABLE DE RECEVOIR L'EXPERIENCE ET DE LA RENVOYER AU SUJET QUI LA VIT

## **Annexe 44. Spirale processuelle du rapport au sensible**

(Bois, 2007)



**Annexe 45. Tableau récapitulatif des catégories de vécus  
dans la relation au corps sensible**

(Bois, 2007)

<b>Ressentir</b>	<b>Devenir</b>	<b>Être</b>
<b>Sensation, tonalité</b>	<b>Manière d'être à soi</b>	<b>Manière d'être au monde</b>
<b>Chaleur</b>	Je me sens en sécurité et en confiance.	Je suis plus confiant et plus sûr de moi.
<b>Profondeur</b>	Je me sens touché et concerné au sein de mon intériorité.	Je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres.
<b>Globalité</b>	Je me sens solide, unifié, à moi-même et à plus grand que moi-même.	Je suis moins dispersé dans ma vie, plus ancré dans les actions, plus proche des autres.
<b>Présence à soi</b>	Je me sens présent à moi-même et découvre ma singularité. J'ai le goût de moi.	Je suis moins à distance des autres. Je ne suis plus à l'extérieur de moi et des choses. Je suis présent à tout ce qui m'entoure.
<b>Sentiment d'exister</b>	Je me sens situé dans ce que je ressens. Je valide ma façon d'être. Je me sens ancré dans ma subjectivité incarnée.	Je trouve ma place auprès des autres. J'ose être. J'existe en tant que moi. Je me valide. Je suis autonome et adaptable.