

Réciprocités

No 2 Mai 2008

Processus d'émergence

Revue du Centre d'Étude et de
Recherche Appliquée en Psycho-
pédagogie Perceptive (CERAP) de
l'Université Moderne de Lisbonne

Pour plus d'informations: www.cerap.org

Revue publiée par les Éditions Point d'Appui
sous l'égide du CERAP.



Réciprocités

Réciprocités est une publication des chercheurs du Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) de l'Université Moderne de Lisbonne, créée en 2007.

Réciprocités publie trois fois par année (février, mai et novembre) des communications scientifiques issues de travaux de recherche portant sur des problématiques de santé, d'éducation, de pédagogie ou de formation d'adultes, mettant en jeu la dimension du Sensible dans ses aspects expérientiels et/ou théoriques.

Réciprocités manifeste ainsi une volonté d'explorer et de valoriser le corps sensible en tant que source de création de connaissance.

Réciprocités s'adresse aux chercheurs et aux formateurs en sciences humaines, ainsi qu'à toute personne intéressée par une éducation du corps sensible et au corps sensible.

Réciprocités est une revue électronique diffusée sur <http://www.cerap.org/revue.php>. Tous les numéros publiés sont téléchargeables gratuitement sur ce site internet au format pdf. Toutes les personnes désirant être averties par mail de la sortie d'un nouveau numéro peuvent s'inscrire sur le site.

Equipe éditoriale

Directeur de publication et rédacteur en chef
Danis Bois

Comité de rédaction

Didier Austray
Eve Berger

Chargée de publication

Corinne Arni

Réciprocités

www.cerap.org

info@cerap.org

Université Moderne de Lisbonne

Centre d'Etude et de Recherche Appliquée
en Psychopédagogie Perceptive (CERAP)

Comité scientifique

Franz Baro, Katholieke Universiteit, Leuven – Danis Bois, Université Moderne de Lisbonne et Université de Séville – Hélène Bourhis, Université Paris 8 – Elizeu Clementino, Université de l'état de Bahia – Christian Courraud, Université Moderne de Lisbonne – Jacques Daignault, Université du Québec à Rimouski – Kisha Fikes, Université de Chicago – Jacques Hillion, Université Moderne de Lisbonne – Marc Humpich, Université Moderne de Lisbonne et Université du Québec à Rimouski – Marie-Christine Josso, Université de Genève – Serge Lapointe, Université du Québec à Rimouski – Diane Léger, Université du Québec à Rimouski – Isabelle Lopez Górriz, Université de Séville – Pierre Paillé, Université de Sherbrooke – Bernard Pachoud, CREA, Université Paris 7 – Jeanne-Marie Rugira, Université du Québec à Rimouski – Pierre Vermersch, CNRS et GREX, Paris

Sommaire

Editorial p. 4

Marie Beauchesne

Processus d'émergence

- *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines*, Danis Bois p. 6
- *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi*, Marc Humpich & Géraldine Lefloch-Humpich p. 19

Editorial

Eloge de la singularité :

La connaissance universelle au coeur d'incarnations humaines plurielles



Marie Beauchesne

Étudiante à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales

Université du Québec à Rimouski

J'ai senti à l'intérieur de moi un profond appel à réfléchir autour de la question de la singularité lorsque le professeur Marc Humpich m'a proposé avec générosité de rédiger cet éditorial en ma qualité de jeune chercheure au contact du Sensible. En effet, cette édition de la revue Réciprocités propose deux articles qui relatent des parcours humains singuliers au contact de l'expérience du Sensible. Ces textes posent du même coup des regards inédits et pertinents sur la recherche en sciences humaines et m'offrent l'opportunité de me laisser rejoindre par cette interrogation : *en quoi la singularité de nos parcours et de nos existences porte-t-elle une connaissance pertinente pour le monde ?*

En feuilletant mon dictionnaire, j'ai trouvé au mot singularité la définition suivante : *Caractère original ou étrange, insolite de quelque chose; étrangeté, bizarrerie. Manière extraordinaire.* En effet, quoi de plus étrange à première vue que l'unicité de nos histoires, de nos parcours, de nos rencontres, quoi de plus bizarre que ce qui dans nous semble tellement singulier ? Et encore, quoi de plus extraordinaire que la rencontre au coeur de soi du fondement même de son être, quoi de plus étonnant que la révélation d'un sens commun qui se donne comme la matière intime de la vie ?

En effet, quand j'observe l'unicité de nos parcours, il m'est donné à voir avec évidence aussi bien notre condition humaine que cette autre nature si intime et pourtant universelle qui nous anime. Mais, entre ces deux pôles de notre commune humanité, je cherche le chiasme. Qu'y a-t-il de commun entre l'appel à la transparence de l'humain pour qu'un essentiel transperce et le bouge tout en bougeant le monde et l'appel à devenir sujet singulier de son existence ? Où se trouvent la voie et le sens ?

À la lecture des articles qui composent cette édition, je me suis trouvée confrontée à l'évidence troublante selon laquelle l'unicité d'une expérience peut toutefois présenter un visage universellement pertinent, parce qu'universellement enseignant et formateur, même révélateur de connaissances nouvelles et essentielles non seulement pour moi, mais aussi pour l'humanité. Plusieurs questions traversent ici la jeune chercheure que je deviens : comment cela est-il possible pour moi, pour nous tous ? Y aurait-il au fond de moi non seulement la trace profonde de ma biographie et de mon inévitable condition humaine, mais aussi une force de croissance qui porte la promesse de mon devenir ? Y aurait-il surtout un profond appel à oser une rencontre de ces deux parts de mon être à première vue contradictoires ? Y aurait-il au fond de moi, au fond de l'homme, une invitation à prendre chair et prendre visage *singulier* ? Devenir humain serait-il répondre à cet appel ?

Et si ce visage singulier de la femme que je deviens était justement ce chiasme, cette troisième voie ? Et si l'infinité de singularités humaines était justement l'unique chemin pour que le caractère sacré qui fonde notre existence puisse se déployer à sa juste mesure et sous toutes ses formes ? Et si chacun de nous, au plus intime de sa qualité d'être humain, était appelé à devenir le témoin vivant et actant de sa conscience de vivre ?

Les travaux de Danis Bois et de ses collaborateurs nous enseignent avec virtuosité une posture de l'attention dans une présence à soi, à l'autre et au monde, une forme d'attention perceptive qui permet d'éduquer et d'enrichir le rapport au monde et à la réalité. Mais qu'en est-il du rôle de mon attention singulière, la mienne ? Mon

attention propre. Et si ce moi attentif n'était pas uniquement une partie du nous et du monde, mais bien un lieu qui rend possible l'avènement du nous et du monde ? Pour que ce qui est puisse vivre, se déployer et se manifester, il me faut une attention qui dépasse le simple rapport que je peux entretenir avec la réalité, et qui devient plutôt une condition sine qua none de cette même réalité. Le sujet singulièrement attentif devient ici un témoin obligé et indispensable à ce qui est. Comme si c'était par l'attention que je porte à la réalité qui s'offre, qu'elle s'offre et qu'elle devient ce qu'elle doit être. Il ne peut plus s'agir uniquement de poser mon attention sur ce qui est pour que *cela* se révèle à mon unique attention mais plutôt de poser mon attention unique sur ce qui est pour que *cela* advienne et se révèle en ses multiples dimensions. Le témoin singulier n'est plus ici le miroir dans lequel se réfléchit l'arc-en-ciel; il est le prisme que la lumière blanche doit traverser pour exploser en toutes ses couleurs.

Il n'y a pas de contradiction entre parcours singuliers et essence universelle de l'homme; il n'y a pas de distorsion entre la connaissance du monde et celle, intime, dont ma propre vie est l'incessante question. Giorgio Agamben (1990) l'évoque avec beaucoup d'éclat : « la singularité n'est pas ici une détermination extrême de l'être, mais la *manière* dont ses limites s'effrangent ou s'indéterminent : une individualisation paradoxale par *indétermination*. » (p. 60) La mise en forme, en paroles, en actes et en connaissances de nos intimes et plurielles singularités peut faire advenir l'unique et universelle pluralité du monde et du savoir.

Bibliographie

Agamben, G. (1990). *La communauté qui vient : théorie de la singularité quelconque*. Paris : Seuil.

De la fasciathérapie à la somatopsychopédagogie

Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines



Danis Bois

Université Moderne de Lisbonne, Portugal — Université de Séville, Espagne

Introduction

J'ai maintenant derrière moi trente années d'un parcours professionnel dédié à l'exercice, l'étude, l'expérimentation du rapport au corps dans la construction de l'identité et la présence à soi et dans l'interaction avec autrui. Il est clair qu'arrive pour moi le temps de rendre compte et d'amener à davantage de visibilité l'expérience passée et la connaissance accumulée au cours de toutes ces années. L'ensemble des savoirs produits dans ce parcours – qu'il s'agisse de protocoles d'intervention pratique, de modèles formalisés des processus dynamiques internes du corps, ou encore d'hypothèses théoriques quant à certains modes de perception ou d'action – apparaît réellement dense quand j'en prends la mesure à travers mes différents ouvrages. C'est donc tout naturellement en quête de mon itinéraire de praticien et de praticien réflexif que s'oriente ce projet d'écriture.

Au début de mon itinéraire de praticien dans le domaine de la santé, j'étais influencé par l'esprit rationnel qui domine le monde de la recherche médicale, où seuls les éléments objectifs avaient droit de cité. Mais progressivement, j'ai renouvelé mes points de vue au contact de l'expérience, au contact du vécu associé à ma pratique. En travaillant chaque jour en relation avec la fibre sensible du corps humain, j'ai rencontré toute une vie subjective riche, foisonnante, dans l'intériorité du corps. Cette subjectivité corporelle prenait la forme d'un mouvement interne, d'une variation d'états porteurs d'informations signifiantes pour le sujet qui la questionne. La relation à cette subjectivité corporelle m'a conduit à construire un

rapport différent aux choses et aux êtres, un rapport plus créatif, m'invitant à saisir d'une autre façon le sens de l'existence.

A la relecture de premier livre, *La vie entre les mains*, écrit en 1989, apparaît déjà ma posture de praticien réflexif. J'écrivais : « Dès lors, ma pratique devint mon champ d'expérience et d'observation. Chaque jour, j'explorais et j'interrogeais la profondeur du corps. Progressivement, m'apparaissait un être humain complet. » (Bois, 1989, p. 15).

Cette posture se prolonge naturellement par la suite dans mon second livre *Une thérapie manuelle de la profondeur*, écrit en 1990 : « La méthode ne cesse d'évoluer, et de nouvelles données se font jour au fil du temps... Je me situe désormais dans un cadre de référence en perpétuelle mutation. Chaque instant de ma pratique est ainsi source d'informations nouvelles qui, sans cesse, éclaircissent certains mystères et alimentent l'évolution de la théorie. De cette façon, des événements d'abord ressentis deviennent des outils thérapeutiques solides. Une fois leur efficacité éprouvée, leur mode d'action est théorisé de manière à pouvoir les enseigner. » (Bois, 1990, p. 21).

Quand Marie-Christine Josso me proposa de narrer mon itinéraire de découverte, argumentant qu'il était temps de communiquer le processus d'émergence de la méthode à travers le regard de son auteur, j'acceptai la proposition comme un nouveau défi. C'est au fond le seul courage qui soit demandé à l'homme que de s'affirmer en tant que sujet à travers ses actions, sa parole et son écriture. Je me rends compte que bien des choses n'ont jamais été exportées de mon intériorité, elles

se sont accumulées au dedans de moi et ont fini par rendre opaques certains des grands tournants de mon cheminement. Ma démarche biographique me donne aujourd'hui l'occasion de revisiter les temps forts de mon itinéraire.

Tout au long de mon écriture, j'éviterai une forme trop explicative et conceptuelle, lui préférant une forme descriptive plus en phase avec le projet d'amener le lecteur à pénétrer les enjeux humains qui se sont dévoilés durant mon parcours. J'aurais pu relater mon parcours selon la posture de praticien, de formateur ou de chercheur. Finalement, j'ai choisi une autre option, en me plaçant en tant que sujet impliqué dans sa dimension humaine au cœur de sa création. En effet, je prends conscience, au moment où je rédige ces lignes, que mon itinéraire de découverte est indissociable des enjeux existentiels que j'ai partagés avec les patients et étudiants qui ont croisé ma route. Ce sont ces enjeux d'interactivité humaine incarnée sur le mode du Sensible que je souhaite exposer afin de permettre au lecteur de saisir le climat de profondeur qui a présidé au processus d'émergence de la méthode. En dévoilant le processus d'émergence de la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie, je témoignerai d'une pratique de recherche motivée par une quête compréhensive de sens : qu'est-ce que l'humain ? Quel sens donner à la vie ? Je laisserai ce climat de profondeur émerger de lui-même, en me tenant au plus près d'une écriture qui émane des racines de mon être : « Il n'est qu'une seule voie. Entrez en vous-mêmes. Recherchez au plus profond de vous-même la raison qui vous impose d'écrire ; examinez si elle étend ses racines au tréfonds de votre cœur, faites-vous en l'aveu : serait-ce la mort pour vous s'il vous était interdit d'écrire ? » (Rilke, 1997, p. 8).

À travers la relecture de mon journal et de mes livres datant des années 1984 à 1995, je rencontre une certaine tendresse envers le chercheur que j'étais autrefois. C'est avec indulgence que je consulte mes premiers ouvrages, où je me découvre à la fois audacieux dans le contenu et innocent dans la mise en discours. Mais au delà de cette forme immature, il reste que le fond s'ancrait dans une expérience authentique. Autour des phénomènes rencontrés, j'adoptais à l'époque une attitude phénoménologique pour interroger le vivant. « Recueillir la présence. Être là. Car la présence n'est pas telle que j'imagine qu'elle doit être [...], il s'agit de la mienne, de notre coprésence : être là, en être, en faire partie, me trouver tout entier par ce qu'il y a lieu, concerné de manière privilégiée comme ce en quoi la présence peut devenir sens. » (Jourde, 2002, p. 36).

Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui et à l'environ-

nement, mais la nature de présence qui est mise à l'œuvre dans notre approche est une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps. Dans cette vision, vivre et exister se caractérisent par une autopoïésis, pour dire l'auto-révélation et l'autocréation de soi à partir de l'éprouvé corporel. Cette nature de présence à la vie vient en rupture avec le point de vue de Descartes pour qui être vivant n'est pas un mode d'être « propre ». Le sujet y contemple le monde selon une absolue extériorité puisque, pour Descartes, il n'y a d'éprouvé que comme pensée. Dans ce point de vue, la perception ne prend sens qu'à partir d'un « déjà-connu ». Or, cela ne vaut pas pour la perception mise à l'œuvre dans la relation au corps sensible, car pénétrer le monde de l'intériorité corporelle, c'est explorer une « région sauvage », vierge de toute référence connue.

Si la phénoménologie explore le lien charnel entre le corps et le monde, la perception *du* Sensible explore, quant à elle, le lien vivant entre un sujet et son propre corps impliquant le déploiement d'une modalité perceptive paroxystique capable de pénétrer l'intériorité vivante du corps. Ce caractère paroxystique de la perception, je l'ai nommé perception *du* Sensible, pour marquer la différence entre la perception sensible liée au rapport au monde par le biais des sens extéroceptifs, et la perception *du* Sensible convoquée par le rapport de soi à soi. C'est bien sur cette modalité perceptive du Sensible que s'est construit le matériau immanent qui a servi à l'élaboration de la méthode.

Dans mon processus de découverte, j'ai été amené à questionner le vivant en m'appuyant sur une praxis phénoménologique. Comment devenir vivant ? Comment approcher la vie ? C'est en prenant en compte la valeur formatrice de la présence à l'expérience vécue du corps, qu'il m'a été donné d'ouvrir le débat autour de la question : est-il possible d'accompagner une personne à instaurer une plus grande proximité avec elle-même ? Cette présence à soi dans l'expérience m'a conduit également à questionner le lien entre le mode du *sentir* propre à l'art et à l'expérience, et le mode du *penser* propre à la philosophie. Mais ce questionnement exigeait au préalable de renouveler le regard habituellement porté sur le corps (anatomique, mécanique, étendue...) et de le considérer comme un corps vivant, support de « l'être percevant », de « l'être ressentant » comme de « l'être pensant ». C'est, en tout cas, ce corps là que je découvrais dans ma pratique et c'est à partir de cette rencontre que s'est élaborée la fasciathérapie puis la somato-psychopédagogie selon une dynamique chronologique qui s'est déclinée en quatre séquences : la découverte d'une qualité

de toucher manuel, la rencontre avec la gestuelle authentique, l'activation d'une mobilisation introspective sensible et, enfin, le déploiement d'une parole du Sensible. Je souhaite relater ici le déroulement de ce processus.

Le récit de formation : une biographie de vécus au cœur d'une pratique

En revisitant *La vie entre les mains*, je retrouvais un événement cruel de ma vie, et que j'avais oublié... J'y relatais ma réaction face au suicide d'un proche : « L'adolescent que j'étais (dix-sept ans) devint un homme en une fraction de seconde : comment était-il possible de choisir cette issue ? Mais là, c'était le rendez-vous soudain avec la mort ou, plus précisément, avec l'idée de la mort. Jusqu'alors, je l'avais probablement mise à distance de mon regard mais, en même temps, je découvrais que je m'étais mis à distance de la vie. En côtoyant ainsi la mort, je réfléchissais à la Vie avant même de réfléchir à ma propre vie.

Innocemment, j'ai pensé trouver des réponses dans les livres qui s'étaient sur le bureau de la personne qui m'était si proche. J'y découvrais un ouvrage de Sartre ; je me souviens encore de ce personnage qui s'observait dans un miroir. Qui cherchait-il ? Peut-être en chacun de nous se cachait un autre personnage inconnu, oublié, qui allait vers la vie et évitait de telles fins. Ce fut un déclic : je voulus connaître cet 'autre' en moi au plus vite, et partis à sa recherche. Ma démarche venait de commencer. » (Bois, 1989, p. 12). Ce jeune adolescent insouciant, flânant dans la vie fut soudainement happé au cœur même de la vie. Il prenait conscience que l'homme a plusieurs visages et qu'il doit partir à la conquête du Graal, voir l'invisible, entendre l'inaudible, atteindre l'inaccessible. Je prends conscience aujourd'hui qu'il s'agissait là d'un moment fondateur qui influença toute ma trajectoire de vie.

Un autre événement rapporté également dans *La vie entre les mains* allait m'interpeller. J'y raconte un épisode qui m'était arrivé en 1973, alors que j'étais jeune kinésithérapeute : « J'eus à m'occuper d'un malade en état de coma profond, nouvellement arrivé en service de réanimation. J'allais lui apporter des soins et m'aperçus en entrant que je le connaissais : 'Si vous me reconnaissez, serrez-moi trois fois la main', lui dis-je. Il le fit, des larmes coulaient sur son visage. Cette rencontre fut bouleversante : et si le coma profond laissait intact une certaine forme de perception ? S'il existait une autre perception ?... » (Bois, 1989,

p. 14). Je découvrais, étourdi, l'existence d'une conscience qui se cache dans l'ombre, et je soupçonnais la présence d'une perception qu'il fallait redécouvrir en plongeant dans soi.

En vue de pénétrer ce mystère, je commençai à me familiariser avec une pratique d'intériorisation. Chaque jour, je m'offrais un moment de silence où je fermais les yeux et vivais à l'intérieur de mon corps ce qui était, jusqu'alors, inaccessible à ma conscience. C'est ainsi qu'à l'âge de vingt-sept ans j'écrivais dans mon journal : « Un vent nouveau m'amène plus loin : l'exploration du silence interne. Sans technique orientée, sans influence d'aucune sorte. Je m'installe dans une chambre isolée, dans une position de mon choix, et je ferme les yeux. Il y a dans ces rendez-vous un goût d'insolite. Chaque moment est source de nouvelles découvertes, ne ressemblant jamais à aucune attente. Ces sensations éphémères continuent de résonner dans mon corps. » (Journal intime, 1976).

Ce que je rencontrais était plus étrange que ce que mon entendement était capable de concevoir, c'est pourquoi j'écrivais à l'époque : « J'ai décidé de soigner ma surdité à l'inaudible, non pas en ouvrant grand mes oreilles, mais en débridant la partie trop rationnelle de moi-même. [...] Je me sens au bord de quelque chose de nouveau, mais un mur invisible m'en sépare encore. » (Journal intime, 1976). Jusqu'alors, je faisais l'expérience de l'intimité du corps en me sondant moi-même dans mes face à face quotidiens avec le silence.

La pratique de la kinésithérapie ne répondait plus à ma quête de profondeur, c'est pourquoi j'entrepris, dans les années 1975, des études d'ostéopathie, discipline qui me paraissait plus en adéquation avec ma quête existentielle. Avec cette pratique, je rencontrais la vie subjective mais, cette fois-ci, à travers le corps d'autrui et non plus seulement à travers mon propre corps.

On doit aux fondateurs de l'ostéopathie, les docteurs Still¹ et Sutherland², la description d'un mouvement interne dans le corps, entrevu comme force de régulation organique autonome. Je me consacrais à mes débuts à l'étude des propriétés de ce mouvement interne car j'y trouvais un lien expérientiel avec ma propre pratique de l'intériorisation. Cette force interne, je l'explorais partout dans le corps de mes patients, mais plus spécifiquement dans les fascias³, tissu omniprésent dans le corps qui s'immisce et se faufile autour et à l'intérieur de toutes les structures anatomiques afin de réaliser l'unité fonctionnelle du corps. J'écrivais dans *La vie entre les mains* : « L'ostéopathie m'avait déjà préparé à sentir certaines manifestations tissulaires hors de portée

de l'approche médicale classique. Les manipulations en faisaient partie, mais j'avais surtout retenu la lecture manuelle des fascias. Mais je désirais aller plus loin encore et découvrir la réalité profonde du fascia et du rythme. [...] le fascia devint pour moi, plus qu'un tissu d'enveloppe, le support sur lequel se canalisait la puissance de vie pour se mettre au service du corps. J'appris peu à peu à déceler ses moindres grippages, ses moindres confidences, à pénétrer dans son intime qui devint le fil d'Ariane de mes traitements. » (Bois, 1989, p. 20).

Progressivement, je prenais conscience que les paramètres de l'animation interne que je percevais ne correspondaient pas à ceux décrits par l'ostéopathie. Plus j'avancais dans mes découvertes, plus je m'éloignais du modèle ostéopathique, c'est d'ailleurs ce que je relatais explicitement dans mon journal : « Les mouvances que je perçois ne sont pas en accord avec le modèle décrit en ostéopathie. Mes mains captent une animation d'une autre nature, plus lente et concernant non seulement la matière, mais aussi la personne dans sa totalité. » (Journal intime, 1980). Ce mouvement m'apparaissait beaucoup plus lent, plus profond et plus global que celui décrit par l'ostéopathie.

En revisitant mes écrits, je redécouvre le fil conducteur qui m'a orienté vers ce qui allait être le starter de l'élaboration du Sensible dans la mesure où le modèle du Sensible est né précisément de l'étude du rapport que le sujet établit avec le mouvement interne : « À force d'écouter le mouvement interne sous mes mains, j'ai fini par admettre qu'il est non seulement l'organe de la communication silencieuse du corps, mais qu'il est aussi le sens par lequel le corps de l'homme devient humain. » (Journal intime, 1980).

Je commençais alors à développer un nouveau concept thérapeutique et fondais la fasciathérapie.

Émergence de la fasciathérapie

Tout au long de sa vie, l'être humain est touché par les événements ; tout ce qu'il a regardé, entendu, perçu, ressenti, pensé, a installé en lui un état particulier, une coloration qui lui est propre. En 1980, avec la fasciathérapie, je faisais un premier pont avec la dimension biographique du corps : « Le fascia est véritablement le squelette psychique de l'individu, imprimant en lui tous les stress physiques ou émotionnels qu'il subit. Cela se traduit au niveau corporel par des crispations durables du fascia, créant des zones

plus ou moins denses qui entravent sa mobilité. » (Bois, 1989, p. 85). Je découvrais un corps imprégné de tonalités endormies, prêtes à être réactivées au gré d'une relation d'aide manuelle adéquate. Lorsque ma main se posait sur un corps, elle contactait des zones immobiles, des parties devenues denses, des nœuds qui semblaient contenir une sensation gelée ; comme si le corps était constitué de strates, dont certaines apparaissent fossilisées, gélifiées, anesthésiées.

Avec l'ostéopathie, je soignais un organisme. Avec la fasciathérapie, je concernais la *personne* dans sa totalité somato-psychique. J'introduisais alors ce qui fit la spécificité de la fasciathérapie, le *toucher relationnel* ou le *point d'appui* consistant à réaliser un « contact » manuel qui déclenchait chez la personne un fort sentiment d'implication.

Je découvrais que le mouvement interne était davantage qu'un flux, qu'une circulation traduisant une vitalité, il exprimait quelque chose de plus profond, de plus essentiel... Je plongeais dans l'atmosphère de lenteur de ce mouvement qui se déroulait dans les tissus et que je décrivais ainsi en 1989 : « Le tissu s'enroule et se déroule à son gré, racontant ainsi l'histoire non révélée de la personne : le mouvement interne guide la main du thérapeute vers les 'nœuds' cachés dans les replis du corps. La main ne dirige pas le mouvement ; elle se contente d'accompagner scrupuleusement le voyage du fascia. Celui-ci connaît son malaise mieux que quiconque. » (Bois, 1989, p. 85).

Le toucher de relation soulageait la douleur physique et, en même temps, permettait à la personne de prendre conscience de la transformation de son état psychique. Durant la séance, son état de tension physique laissait place à un état de détente, et son état d'anxiété était remplacé par un état de calme... Ce phénomène attira mon attention. Je constatais que la fasciathérapie avait une influence simultanée, par le jeu d'une modulation psycho-tonique interne, sur les plans somatique et psychique. À l'évidence, les deux pôles s'influençaient réciproquement car, dès que le corps était touché de manière profonde, ce n'était pas seulement l'organisme qui était concerné, mais l'être vivant dans sa totalité.

Cependant, je prenais conscience que certains patients n'avaient pas accès à la tonalité de fond corporelle déclenchée par le toucher de relation. Ils semblaient être atteints d'une forme de cécité perceptive face à cette nature d'intériorité. J'étais fortement interpellé ! Comment une personne pouvait-elle ne pas percevoir les phénomènes internes à son corps alors qu'une personne étrangère y avait accès à travers le toucher relationnel ?

Devant ce constat, je réorientais mes actions thérapeutiques vers une pédagogie ciblée sur l'enrichissement perceptif. Je pensais, à ce moment, que si la personne prenait conscience de ses contenus de vécu corporels, l'impact du toucher sur la santé serait majoré. Un certain nombre de questions existentielles m'animaient : quel est le phénomène qui interdit à certaines personnes de rencontrer leur intériorité ? Quelles sont les situations qui éloignent la personne d'elle-même ? Comment créer les conditions pédagogiques qui permettraient à la personne de faire l'expérience d'elle-même dans son rapport au corps ? En amont de ce questionnement, j'avais la volonté de rechercher une pédagogie qui permettrait au plus grand nombre d'accéder à cette qualité d'intériorité à travers un langage gestuel.

Cette étape constitue un grand tournant dans l'évolution de la méthode. Jusqu'alors, le patient était passif sous les mains du praticien et confiait son langage intérieur dans la confidentialité tissulaire, un langage inaudible, mais aussi invisible à l'œil nu. Je me questionnais face à la dialectique visible / invisible. Quelle est la meilleure façon d'accompagner une personne à exprimer, dans le monde du visible, ce qu'elle rencontre dans son monde intérieur invisible ? En 1991, j'associais au toucher relationnel une pédagogie de l'action, sollicitant une prise de conscience de soi dans le geste selon un mode opératoire pédagogique progressif, allant du geste le plus simple au plus élaboré, du plus superficiel au plus profond, du plus objectif au plus subjectif.

Je proposais une gestuelle lente dans le but de reproduire dans le visible les caractéristiques du mouvement interne rencontrées dans le toucher relationnel. Là encore, la lecture de mon journal me donne de précieux repères à propos de la genèse de cette pédagogie: « Je fus très surpris de constater une similitude entre le mouvement interne et le mouvement gestuel. La coïncidence entre la vitesse lente du mouvement interne et celle du geste majeur convoque une résonance intérieure chez le sujet qui le vit et l'exprime. Dans le dedans du geste se joue un enjeu de présence particulière. » (Journal intime, 1988).

La fasciathérapie, associée à la pédagogie du geste, permettait d'instaurer un nouveau rapport au corps, au vécu et à la pensée, entraînant dans son sillage une transformation existentielle de la personne qui vivait en conscience le Sensible. C'est avec étonnement que la personne, au contact de l'expérience du Sensible, éprouvait des sensations fortes qui jusqu'alors lui étaient inconnues, et qui lui révélaient une qualité de présence à elle-même. Je constatais que cette relation au corps agissait sur l'identité de la personne.

Au fur et à mesure que j'avancais dans ma recherche, la dimension de la connaissance par contraste prenait forme. Le développement d'une perception de soi plus profonde renvoyait curieusement la personne à une prise de conscience de son état antérieur corporel ou, plus précisément, à son attitude antérieure envers son corps. Dans ce contexte perceptif, le passé de la personne semblait se réactualiser dans le présent sous la forme de tonalités qui véhiculaient le souvenir enfoui d'un état, d'un rapport à un événement. Les tonalités endormies dans le corps étaient souvent en lien avec des traumatismes qui s'étaient figés sous la forme de zones immobiles, insensibles et inconscientes.

Au moment où cette immobilité se remettait en mouvement, et où l'insensibilité redevenait sensible, la personne traversait parfois un moment d'instabilité transitionnelle qui méritait d'être accompagné. En effet, le plus souvent, la personne qui découvrait la relation au mouvement interne se découvrait soudainement par contraste, comme ayant été jusque là, distante de sa vie et absente à elle-même. Elle prenait conscience qu'elle n'avait pas été attentive à sa vie et que cela avait entamé la qualité de présence à sa propre vie. Face à ces prises de conscience, la personne vivait des moments d'instabilité transitoire en s'apercevant de l'écart entre ce qu'elle découvrait dans l'actuel et les stratégies que cela révélait en elle. Il fallait l'aider à retrouver une cohérence face au bouleversement généré par ces prises de conscience.

Certes, je savais déclencher un processus de renouvellement dans le corps, mais je m'apercevais que je n'avais pas une grande expertise dans l'accompagnement d'une personne confrontée à une crise de croissance liée à son processus de transformation. Je prenais conscience également que cette thérapie de la profondeur concernait le corps biographique, ce qui donnait une explication à certaines crises de croissance vécues par des personnes en formation.

Émergence de la somatopsychopédagogie

Les formations que j'avais reçues en kinésithérapie, puis en ostéopathie, privilégiaient les pratiques corporelles à visée mécanique, mais ne m'avaient pas préparé à accompagner les crises de croissance du sujet en formation. Je décidais, à l'âge de 49 ans, de combler cette lacune en m'inscrivant dans un cursus universitaire de psychologie cognitive, puis de psychopédagogie curative et, enfin, des sciences de l'éducation⁴. Je constatais cependant, avec un certain désarroi,

que mon cursus universitaire n'avait pas ou très peu abordé la question de la relation au corps dans l'apprentissage.

Fort de mon expertise de la relation au corps, acquise dans la première partie de ma vie professionnelle, et de ma nouvelle expertise dans l'art d'accompagner une personne dans son processus de croissance, je créais en 2000, une nouvelle discipline qui alliait à la fois le domaine du corps et celui de l'apprentissage : la somato-psycho-pédagogie. Un an plus tard, j'ouvrais une post-graduation en somato-psycho-pédagogie à l'Université Moderne de Lisbonne, où j'accueillais une population d'adultes spécialisés dans le domaine du soin et de l'éducation. Seulement deux ans plus tard, je créais avec mes collègues, Marc Humpich, Didier Austry et Maria Leao, un mestrado en psychopédagogie perceptive dans cette même université. En effet, un tel mouvement d'émergence n'aurait été qu'une lueur éphémère d'intelligibilité s'il n'avait pas été saisi, travaillé, mis à l'épreuve, partagé avec d'autres.

Une (psycho) éducation

Je formulais avec la somato-psycho-pédagogie, une (psycho) éducation qui s'enracinait dans la chair, l'écoute, le toucher, et la mise en mouvement subtile du corps. Dans le contexte du Sensible, le corps n'était plus traité pour lui-même, mais devenait une médiation privilégiée pour aborder la globalité du patient, psyché comprise. Au delà de la dimension thérapeutique que j'avais déployée jusqu'alors, j'énonçais une phénoménologie du corps sensible, toute indiquée pour une formulation complète d'une approche pédagogique à médiation corporelle.

L'appellation somato-psycho-pédagogie s'imposait, même si le terme que j'avais choisi pouvait paraître vaste dans sa dimension pluridisciplinaire puisqu'il embrassait, dans un nouveau paradigme, trois dimensions corporelle, psychique et pédagogique. Pour justifier cette dénomination, je m'appuyais sur l'étymologie du terme *soma* qui emporte avec lui l'idée de l'unité entre le corps et l'esprit. La notion de *psycho* renvoie à l'activité perceptive et cognitive orientée vers la saisie des états mentaux et de conscience. Enfin, le terme de *pédagogie* désigne le fait que cette relation au corps et les significations qui s'en dégagent sont éducatives selon un mode opératoire particulier.

Avec la somato-psycho-pédagogie, se profilait une méthode d'apprentissage qui reliait la perception et la cognition, s'inscrivant dans une vision phénoménologique du corps : « Dorénavant, tout se joue dans le corps, sans doute, mais entre le corps propre, qui est le seul corps concret et réellement vécu et le corps machine qui est sim-

plement représenté, que personne n'habite, la différence subsiste. » (Petit, 1994, p.19).

Une formation expérientielle

Dans le contexte de la somato-psycho-pédagogie les instruments pratiques qui étaient, dans la fasciathérapie, essentiellement orientés vers le soin, devenaient le prétexte à vivre l'expérience du Sensible à partir de laquelle le sujet questionnait son vécu corporel. Cette nature d'expérience, je la qualifiais d'extra-quotidienne (Bois, 2005, p.18), car elle sollicitait une mobilisation perceptive et cognitive inhabituelle pour la personne. Grâce à l'expérience extra-quotidienne, la personne était amenée à se recentrer sur elle-même, elle était encouragée à s'approcher de sa subjectivité corporelle et à observer ce qui apparaissait dans son champ perceptif.

La méthode, qui jusqu'alors s'était déployée sur le mode du toucher et du geste, s'enrichissait d'une vocation formative visant à créer une activité perceptive et cognitive capable de saisir et de traiter le sens contenu dans l'expérience sensible. Pour marquer cette nouvelle orientation pédagogique, j'introduisais le terme de relation d'aide, plus adapté pour traduire cette nature d'accompagnement à médiation corporelle. Le toucher manuel devint la relation d'aide manuelle et la pédagogie gestuelle prit le nom de relation d'aide gestuelle. Un nouvel art d'observation de l'expérience corporelle était désormais cultivé... La subtilité des informations qui apparaissaient dans le corps appelait à poser l'attention de façon intense et soutenue sur l'intériorité. Le contact avec le mouvement interne continuait à produire des changements intérieurs permanents, mais ce qui m'intéressait était cette fois-ci de comprendre comment les personnes accédaient aux significations véhiculées par cette relation au mouvement interne.

Je relevais trois obstacles à l'expérience du Sensible : la pauvreté perceptive qui empêchait et handicapait la réception de la subjectivité corporelle au cours de l'expérience vécue ; le caractère imperméable de la structure cognitive d'accueil, soit par volonté de préserver les idées en place, soit par refus ou peur de la nouveauté ; et le manque d'intérêt pour la connaissance nouvelle ou la croissance personnelle.

Indépendamment de la réflexion théorique importante que ce constat engageait, il m'invitait également à une réflexion d'ordre pédagogique dans la mesure où les obstacles, prégnants pour certains, nécessitaient d'être pris en charge de manière spécifique. C'est ainsi que j'ai commencé à mettre au point un cadre d'accompagnement complet englobant trois éléments : tout d'a-

bord aider la personne en formation à reconnaître ce qui lui était donné à vivre pendant l'expérience, ce qu'elle observait, ce qu'elle éprouvait ; ensuite, l'aider à donner une valeur intelligible à ce qu'elle vivait ; enfin, l'aider à opérer le retour réflexif post expérientiel, c'est-à-dire à envisager ce qu'elle allait en faire, à quoi cela allait l'amener à réfléchir, etc.

Une phénoménologie du corps sensible prenait corps... Les conditions d'expérience extra-quotidiennes permettaient à la personne de prendre le statut de sujet qui s'observe et qui saisit une nature de connaissance qui émerge d'une relation avec le corps. J'étais cependant face à une interrogation : quelle était l'articulation entre le monde du sentir et celui du penser ? La dimension du Sensible prenait, elle aussi, corps. Elle devenait le lieu d'émergence de l'articulation entre la perception et la pensée, au sens où l'expérience sensible dévoilait une signification qui pouvait être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours.

Je décidais que toute action formatrice, engageant l'expérience corporelle dans le processus de transformation, commence par une éducation perceptive. J'introduisais dès lors, dans mon mode opératoire, une chronologie d'interventions qui débutait par un accordage somato-psychique manuel dont l'objectif était de restaurer une relation au corps, l'intégrant ainsi dans la conscience de la personne. Puis, dans un second temps, je proposais un accordage gestuel afin d'apprendre à la personne à construire un nouveau rapport au mouvement et à lui donner une valeur significative. Plus tard, comme nous le verrons, j'introduisais une dimension introspective sensible permettant au sujet d'inspecter, d'analyser ses états mentaux et de percevoir ses états internes dans toutes les situations pédagogiques.

Un champ théorique novateur : le psychotonus, la modifiabilité perceptivo-cognitive

A ce stade d'émergence, ma pratique était très en avance sur le champ conceptuel. En effet, si les programmes d'intervention pratique avaient acquis leur maturité, il restait à élaborer le champ théorique de cette nouvelle discipline. C'est en réalisant un retour réflexif sur les programmes d'intervention pratique que je théorais une subjectivité corporelle sensible et instructive, bien différente de celle habituellement admise, à laquelle on reproche de ne pas être fiable. Cette subjectivité corporelle traduisait un véritable langage du corps en lien avec l'atmosphère psychique du sujet.

J'instaurais dès lors une méthode facilitant le dialogue entre corps et psychisme, entre pensée et ressenti, entre attention et action, afin de recréer une unité le plus souvent perdue. Pour réaliser ce projet, j'utilisais le toucher manuel déjà en place mais, cette fois-ci, orienté vers l'architecture tonique de la personne. En effet, j'avais remarqué l'apparition d'une modulation tonique⁵ sous mes mains au point d'appui manuel.

Je compris assez vite que non seulement cette modulation tonique était le lieu d'unification du psychisme et du corps, mais qu'elle sollicitait chez la personne des ressources attentionnelles d'un autre ordre. La mobilisation attentionnelle convoquée par le psycho-tonus permettait à la personne de déployer une activité d'auto-observation sur une modalité sensible. Cette nature d'observation profonde ouvrait l'accès à une vie infra psychique inexplorée jusqu'alors par la personne. Elle apprenait ainsi à écouter son corps et sa pensée à travers ses modifications toniques. J'appelais cette reconstruction identitaire psychotonique « *accordage somato-psychique* ». L'accordage somato-psychique devenait donc l'action pédagogique par laquelle le praticien rétablissait un dialogue entre le psychisme et le corps. Dès lors, je ne traitais plus le corps sans solliciter l'esprit, ni l'esprit sans solliciter le corps.

Je menais, contemporanément à la modélisation du psycho-tonus et ses impacts sur l'unité corps /esprit, une réflexion sur le processus de l'activité cognitive mise à l'œuvre dans la relation au corps sensible. Cette réflexion aboutit à la conceptualisation du modèle de la *modifiabilité perceptivo-cognitive* (Bois, 2005) qui répondait à la fois à une préoccupation théorique et pédagogique. Je plaçais volontairement le mot perception avant celui de cognition pour souligner l'importance d'enrichir les représentations perceptives et motrices avant de renouveler le champ représentationnel conceptuel. En effet, toutes mes interventions pédagogiques convoquaient une perception paroxystique de nature corporelle invitant la personne à saisir la subjectivité corporelle au cœur de l'acte perceptif. En faisant appel aux expériences subjectives qui émergeaient de la corporéité, la personne était vivement sollicitée dans son activité cognitive. Je remarquais également, que l'enrichissement perceptif, systématiquement proposé comme première intention formatrice, influençait la configuration cognitive de la personne et, par suite, ses représentations conceptuelles. Je sortais ici de l'idée selon laquelle la mobilisation cognitive procède uniquement d'une sollicitation active et volontaire de l'intellect. Au final, c'est l'intégralité de la trajectoire du sujet dans sa transformation qui était reformulée à travers le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive.

La mobilisation introspective sensible

Je choisisais, pour définir la nature de la mobilisation introspective qui traversait toutes les actions pédagogiques sur le mode du Sensible, le terme « introspection sensible ». Cette méthode s'inscrivait dans le prolongement de certaines méthodes introspectives déjà existantes. En leur temps, Maine de Biran (Bégout, 1995) invitait à « s'apercevoir et se sentir », Titchener proposait de « poser son attention sur les sensations », W. James (1924) parlait de « scruter ses états intérieurs », tandis que A. de la Garanderie (1989) soulevait l'importance de « comprendre les gestes mentaux ». L'introspection sensible invitait à une analyse introspective très active de l'intériorité du corps, constituant un nouvel instrument pratique venant s'ajouter à la relation d'aide manuelle et à la relation d'aide gestuelle.

Pour développer une méthodologie qui vise à questionner les contenus de vécus corporels, je m'appuyais sur une analyse de la pratique introspective que je m'appliquais depuis quinze ans. En me sondant moi-même dans ma manière de faire, je relevais quatre étapes chronologiques importantes dans mon processus d'introspection. La première concernait l'exploration du sens auditif. J'écoutais et pénétrais le silence afin de soigner la présence à moi-même. La seconde sollicitait le sens visuel. À travers les yeux clos, je repérais la présence d'une atmosphère colorée qui habitait mon champ perceptif. Puis je remarquais que cette atmosphère colorée était animée d'un mouvement subjectif lent et multidirectionnel. La troisième étape concernait les tonalités internes convoquées par les étapes précédentes. J'orientais alors mon attention vers les effets que produisait cette atmosphère colorée et cinétique dans la profondeur de ma chair, et j'apercevais des tonalités qui me rendaient sensible à moi-même. Enfin, dans la quatrième étape, j'accédais à un état de veille de conscience qui me donnait accès à des *donations immédiates de sens* sous la forme d'une pensée non réfléchie, source d'une *mise en sens* qui se construit alors seulement sur le mode de la réflexion.

Grâce à la mobilisation introspective sensible, les personnes accédaient sur le *mode du sentir* aux catégories du sensible qui se donnaient à la conscience du sujet, sous la forme d'un mouvement interne, d'une chaleur, de tonalités internes renvoyant à un sentiment de profondeur, de globalité et d'existence. Mais l'introspection sensible ne développait pas seulement le mode du sentir, elle sollicitait également un déploiement du *mode du penser*. J'assistais là aux prémices d'une mobilisation perceptive et cognitive qui allait par la suite ouvrir l'accès à la *donation immédiate de sens* en lien avec le vécu corporel.

La personne est ainsi placée en situation de mettre son vécu à l'épreuve de sa réflexion : le questionnement descriptif du vécu : « qu'est-ce que j'ai réellement ressenti ? » devenait un questionnement réflexif : « qu'ai-je appris de ce que j'ai ressenti ? » Dans ce cas de figure, la personne ne se contentait pas de ressentir, elle percevait l'impact de sa perception sur sa manière de réfléchir. Ainsi, mobiliser une activité réflexive à travers l'enrichissement des potentialités perceptives mettait en mouvement la matière, la conscience, les représentations et la réflexion, ce qui conférait à l'expérience une valeur évidente d'apprentissage.

En analysant les catégories du Sensible, j'avais le sentiment de m'engager dans les instances les plus personnelles et les plus intimes de l'être humain. Je mettais l'accent sur la qualité du rapport singulier que l'homme entretient avec sa vie, et dégageais plusieurs tonalités de perception de soi dans la relation au Sensible selon une palette de manières d'être en fonction de chaque niveau de pénétration du Sensible. C'est ainsi que j'assistais à l'émergence du modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible⁶ qui se donne au sujet selon la chronologie suivante : de la chaleur naît un état de profondeur, de la profondeur émerge un état de globalité, de la globalité éclot un état de présence à soi, et depuis la présence à soi se manifeste le sentiment d'existence.

Création d'un espace de parole du Sensible

- *Relation d'aide verbale en face à face*

Le plus souvent les personnes constataient, avec un certain effroi, la pauvreté de leurs témoignages en regard de la richesse des vécus. Dans ce contexte de difficultés, je prenais conscience de la nécessité de créer un *espace de parole* qui permettrait aux personnes de trouver un lieu d'expression de soi. Dans les années 2002, j'enrichissais les modèles pratiques de la somatopsychopédagogie d'une nouvelle posture pédagogique, la directivité informative. Ce terme désignait la forme de guidage verbal qui me permettait de mettre activement en circulation des informations qui n'étaient pas spontanément disponibles à la réflexion de la personne.

Je me lançais un défi, car la parole dont il s'agissait ici se devait d'être en lien avec le Sensible et ses enjeux spécifiques. Ma préoccupation majeure était en effet de faire en sorte que le passage du langage silencieux corporel tissulaire à la parole verbale ne soit pas l'occasion d'une déperdition dans la nature et la qualité des informations précieuses vécues dans la relation vivante au corps sensible. Je m'interrogeais : comment

laisser vivre une parole authentique, ancrée, incarnée dans la chair, une parole qui ne laisserait aucun espace entre ce qui est perçu dans le corps et ce qui est dit et qui, finalement, exprimerait le contenu de l'état d'être jusque-là silencieux ? Une parole qui, pour reprendre les mots de F. Roustang (2003), ne ferait rien d'autre qu'« exprimer la pensée inscrite dans le sensoriel [...], c'est-à-dire la pensée du sensible humain. ». Selon le propos de ce psychanalyste, la notion de « parole sensorielle » implique de « tourner » la pensée vers le corps, de remettre sans cesse la pensée dans le corps. Mon questionnement s'orientait différemment : je cherchais plutôt une parole qui résulterait du ressenti du corps et qui naîtrait directement de la pensée propre du corps et non pas d'une pensée née dans le cerveau pour ensuite s'adresser au corps. Je parle d'un corps qui délivrerait sa propre pensée, une subjectivité corporeisée qui se glisserait dans la parole.

Pour aborder cette question de fond, je devais trouver une méthodologie qui fasse le lien entre le ressenti et la parole. Mon choix se porta tout d'abord sur le témoignage descriptif du vécu comme acte de langage. Je posais aux personnes une série de questions durant le déroulement de la séance manuelle : « La pression manuelle exercée correspond-elle à celle que vous souhaitez ? » ; « Cette pression est-elle trop forte ou pas assez ? » ; « La souhaitez-vous dans un autre endroit ? » ; « Percevez-vous le mouvement interne dans vos tissus ? »... Cette attitude pédagogique obligeait la personne à poser son attention de façon active sur les manifestations internes de son corps, accédant à des informations qui, jusqu'alors, échappaient à sa perception.

Je dégageais un second niveau pédagogique lorsque je demandais aux personnes d'explicitier leur ressenti mais, cette fois-ci, après l'accordage somato-psychique. Pour certaines personnes, cette explicitation différée était pauvre comparée à celle vécue en temps réel. Ce phénomène s'expliquait par le fait que la « chose vécue » était le plus souvent inédite et jaillissait de l'immédiateté : la personne avait bien perçu les informations émanant de son corps, mais elle ne les avait pas mémorisées ou bien elle ne leur avait pas donné une valeur significative. La remémoration d'un tel vécu subjectif interpelle en effet la personne dans un registre de mémoire ou dans un champ d'éprouvé inhabituel pour elle.

J'instaurais par la suite un troisième niveau pédagogique en demandant, toujours après l'accordage somato-psychique, de relater non plus le ressenti mais les pensées qui étaient remontrées spontanément à la conscience durant la séance. Les personnes saisissaient des pensées qu'elles n'avaient pas élaborées elles-mêmes, qui jaillissaient de leur corps, presque à leur insu. Des

pensées de toute nature n'avaient parfois rien à voir avec leurs préoccupations du moment, une forme d'évasion d'elles-mêmes qui émergeait d'un lieu de confiance. Certaines pensées véhiculaient un sens nouveau pour leur vie, leur offraient des solutions, des intuitions, voire des inspirations profondes. D'autres semblaient venir du tréfonds de leur mémoire, ranimant des situations qu'elles avaient fini par oublier avec le temps et qui pourtant, dans cet instant, revêtaient un sens particulier. S'engageait alors une relation d'aide verbale autour de ces pensées jaillissantes, d'un autre temps, d'un autre goût, et qui n'auraient probablement jamais vu le jour dans d'autres conditions.

La notion de corps biographique évoluait encore. Dans la verbalisation proprement dite, ce n'est plus le présent de l'accordage somato-psychique manuel et gestuel qui était revisité, mais l'itinéraire biographique de la personne ; cette histoire était évoquée au travers d'une parole corporelle, dans une visée claire de *quête de sens*, aux trois sens du terme : retrouver une nouvelle orientation dans sa vie, recontacter l'éprouvé corporel lié à l'expérience de vie, et extraire une signification claire et/ou nouvelle de cette expérience.

- *Relation d'aide verbale en groupe*

La somato-psychopédagogie s'est enrichie dernièrement d'un nouveau mode opératoire en créant une *espace de parole groupal*. En effet, dans le contexte du Sensible, la « pratique de soi » convoque le sujet à soigner son rapport au corps sensible afin d'apprendre de lui. Mais, si la rencontre avec le Sensible favorise une nature de « cheminement vers soi », pour reprendre l'expression de Marie-Christine Josso, je prenais conscience qu'il fallait aussi orienter la personne dans son « cheminement vers les autres ». Je ne développerai pas ici le mode opératoire de la dynamique verbale mais je souhaite, pour parachever mon itinéraire biographique, mettre l'accent sur les spécificités et les conditions particulières à l'espace de parole groupal proposé par la somato-psychopédagogie.

En effet, la population qui constitue le groupe doit au préalable avoir réalisé un parcours au sein d'une relation formatrice duale. Ainsi, chaque participant doit avoir parcouru toutes les étapes de découverte du Sensible (manuelle, gestuelle, introspective) et posséder un bagage de sensations, ainsi qu'une habileté à questionner son expérience sensible avant d'intégrer une dynamique de groupe.

Ensuite, avant d'inviter les personnes à prendre la parole, il convient de réaliser un accordage somato-psychique qui peut prendre la forme d'une introspection sensible ou d'un accordage

gestuel. Cette pratique favorise une qualité d'intériorisation et une atmosphère de réciprocité qui unifie le groupe et participe à la qualité des échanges. La rencontre avec le Sensible mobilise une activité intellectuelle performante propice à réceptionner les contenus de vécu, et à les livrer de manière pertinente avec authenticité et spontanéité.

Enfin, avant de délivrer sa parole biographique, le sujet est invité immédiatement après l'accordage à décrire les contenus de son expérience spécifiée. Ce témoignage sert ensuite de matériau de base aux échanges. La subjectivité corporelle ainsi décrite donne lieu à un déploiement de sens en lien avec le contexte de vie de la personne ou en lien avec sa biographie.

Conclusion

Je suis maintenant en mesure de revenir, à titre de conclusion, aux grands tournants biographiques de mon itinéraire de création de la fasciathérapie vers la somato-psychopédagogie. Quand mon amie Marie-Christine Josso me proposa, à l'occasion de la parution de cet ouvrage, que je trace mon itinéraire biographique, je ne savais pas combien cet exercice serait impliquant. Les souvenirs étaient là, tapis dans la mémoire de mon corps, nourrissant une subjectivité foisonnante qui emportait avec elle, au gré des moments, des souvenirs jaillissant par eux-mêmes de l'anonymat. J'ai constamment eu l'étrange sensation de n'avoir fait aucun effort qui aurait demandé la participation d'un retour réflexif sur un passé obscur et confus. Pourtant, c'est bien des fragments de vie passée qui sont remontés à la surface et sont venus éclairer des moments de mon passé que j'avais probablement enjambés trop rapidement.

Dans ce contexte d'étrangeté, où le passé côtoyait le présent et le présent flirtait avec le passé tout en restant fidèlement actuel dans ma vie d'aujourd'hui, ma première opération – et je la ressentais comme une urgence – a été de reconstituer la temporalité objective de mon itinéraire de découverte. J'ai depuis toujours, d'aussi loin que je m'en souviens, une prédisposition à oublier les dates de mon existence. Comment retrouver les dates de mon itinéraire ? Je m'appuyais fermement sur les traces que j'avais laissées au fil de mes productions d'écriture. J'appris ainsi que c'est en 1966, à l'âge de dix-sept ans, que je vivais un des moments fondateurs de ma vie. Je décidais de coller à ce destin qui m'invitait à questionner le sens de la vie et c'est ainsi, qu'en 1973, je me formais au métier de kinésithéra-

peute, puis en 1975, je commençais des études d'ostéopathie. Je situe ensuite l'émergence de la fasciathérapie dans les années 1980, si je m'en réfère à mon premier livre. Onze ans plus tard, en 1991, émergeait la pédagogie gestuelle qui occupa tout mon esprit jusqu'en 2000, date à laquelle je situe l'émergence de la somato-psychopédagogie.

Ces dates, resituées dans mon itinéraire, représentent une conquête du souvenir sur l'oubli. Vint alors le moment, dans mon écriture, de questionner ma temporalité subjective. Je laissais venir à ma conscience des vécus, des sensations, des tonalités, des odeurs qui me faisaient voyager dans des instants de ma vie que j'avais mis de côté et que je redécouvrais tout en ayant le sentiment de ne jamais les avoir oubliés. Je gardais intacte, je m'en apercevais, la mémoire de ma temporalité subjective. Il me fallait simplement la convoquer dans un point de suspension de ma pensée. Alors, les fragments de ma vie s'actualisaient au grand jour. Quand je réfléchissais trop, ma plume portait le poids d'une charge cognitive qui la stoppait dans son élan. Je me suis donc ainsi frotté à ma temporalité et, curieusement, j'ai vécu au fil de l'écriture de ma vie reconstituée, le même sentiment de liberté que la plume soumise au vent. J'ai allégé cette charge cognitive qui me pesait au début et qui, au fil du déploiement de ma propre histoire, m'a donné le sentiment de retrouver une vue plus éclairante sur la cohérence de mon itinéraire de création.

Qu'ai-je donc vu pendant ce temps d'écriture ? D'abord, que j'étais, sans le savoir et de tout temps, un praticien réflexif qui questionnait sa pratique professionnelle, mais aussi sa pratique de soi dans l'existence. Cette posture, je le constatais, a traversé tout mon itinéraire de découverte. Ensuite, que l'humain dans l'homme était une idée qui me possédait depuis le tout début de la fasciathérapie : derrière une thérapie, il y a un thérapeute et derrière un thérapeute il y a l'homme. Je respectais donc, dans mon écriture, cet engagement que je découvrais et décidais de placer mon analyse sous l'égide de la relation interactive avec les acteurs qui ont accompagné ma vie, parfois même de manière éphémère, juste le temps d'un soin ou d'une intervention pédagogique. La narration que j'entreprenais me fit comprendre combien la nature interactive humaine incarnée eut une réelle incidence sur le processus d'émergence des disciplines qui constituent aujourd'hui la méthode. Sans les enjeux interactifs avec les patients et les apprenants, que je côtoyais successivement en tant que praticien clinique ou formateur, jamais je n'aurais transcendé les limites que je rencontrais tout au long de mon itinéraire de création.

Il m'a fallu dépasser de nombreuses utopies, celle qui transportait l'idée que le retour à la proximité au corps suffirait à retrouver un état de santé, celle qui me faisait croire que la rencontre avec le mouvement interne allait avoir raison des problématiques psychiques des personnes, ou encore celle qui me faisait croire que prendre conscience des contenus de vécu suffirait à changer les comportements. Je sais aujourd'hui, en les revisitant, que ces utopies ont été mon moteur d'action qui me mobilisa pour tenter de répondre à l'exigence de la réalité qui se donnait. Il me fallait réguler constamment en renonçant à chacune d'elle, puis il me fallait aller puiser dans mes ressources perceptives et cognitives pour offrir des solutions aux problématiques que je rencontrais dans le déroulement de mon parcours. J'ai rencontré ainsi six situations pédagogiques formatrices majeures qui ont guidé le processus d'émergence de la somato-psychopédagogie.

La première situation pédagogique formatrice remonte à la période de la fasciathérapie où je prenais conscience de la cécité perceptive dont certaines personnes étaient atteintes et qui faisait obstacle à la découverte du mouvement interne dans leur corps.

La seconde concerne la question de la passivité de la personne dans un processus de soin. Avec la fasciathérapie, la personne était prise en charge et ne participait pas de manière active au déploiement de sa conscience. Je proposais donc une pédagogie du geste pour solliciter l'implication de la personne dans son processus de soin.

La troisième, et c'est sûrement la situation qui orienta définitivement la fasciathérapie vers la somato-psychopédagogie, est la sollicitation du corps biographique de la personne mise au contact du toucher relationnel. En redonnant de la mobilité aux fragments de vie fixés dans des zones sombres du corps de la personne, certaines personnes étaient confrontées à une crise de croissance. Toucher un organisme était une chose, mais toucher la personne sur la modalité psycho-tonique la concernait dans son corps biographique. Ce qui provoquait parfois chez elle un bouleversement existentiel qu'il fallait apprendre à accompagner. J'en prenais la mesure et décidais de me former à l'accompagnement de la personne en croissance.

La quatrième situation concerne la saisie du sens. Certaines personnes avaient accès à leurs sensations corporelles, sans toutefois parvenir à saisir le sens véhiculé par leur expérience du Sensible corporel. J'introduisais alors dans ma pratique l'introspection sensible.

La cinquième situation concerne la difficulté rencontrée par les personnes à verbaliser

leur expérience. Je décidais donc d'introduire une relation d'aide verbale duale entre le praticien et le patient, comme lieu d'expression des contenus de vécu et de production de connaissance.

Enfin, la dernière situation pédagogique formatrice intéresse l'aspect de l'autoformation dans l'interactivité sur le mode du Sensible. L'analyse des témoignages des personnes mises au contact du Sensible révélait une certaine tendance des personnes à exploiter la relation au corps sensible dans une visée essentiellement égotique. Le « cheminement vers soi » devait être enrichi d'un « cheminement vers les autres ». Pour réguler cette problématique, je proposais un espace de parole groupal afin que les personnes apprennent à écouter autrui et à apprendre d'autrui.

Toute l'analyse qui précède m'a conduit à relever le projet fondateur de mon engagement : « Est-il possible d'accompagner une personne à instaurer une plus grande proximité avec elle-même ? » Bien entendu, une telle interrogation n'a de sens que sur le fond d'une transformation radicale du sens de la présence à soi incarnée dans son propre corps. Ainsi, il m'a fallu caractériser les données du Sensible telles qu'elles me sont apparues dans mon processus de création. Cette caractérisation renvoie, à titre d'effet, à une réalité intérieure qui rompt avec l'idée que ce terme emporte traditionnellement : habituellement, la perception sensible véhicule essentiellement l'idée d'une relation au monde à travers les sens extéroceptifs tandis que le Sensible renvoie ici à une relation profonde et vivante de « soi à soi » comme point de départ à une reconnaissance de sa présence à la vie.

C'est précisément sur le mode de la relation à soi par le biais de la médiation du corps que l'expérience prend le statut de sensible, devenant du même coup lieu d'un apprentissage expérientiel extra-quotidien. Le problème de sens de l'expérience du Sensible a été au centre de mon interrogation puisque la mise à jour du *sentir* comme véritable expérience ne vaut pas seulement comme mode de relation du sujet au monde, mais comme mode de relation du sujet avec lui-même. Pour ce faire, la mise à jour du *sentir* sur le mode du Sensible exige, de la part du sujet, une mobilisation perceptive et conscientielle convoquée par une qualité de toucher relationnel manuel, une pédagogie orientée vers le geste habité et une mobilisation introspective questionnant les contenus de vécu.

Dès lors que les contenus de vécu ne sont pas appréhendés au cœur de l'expérience extra-quotidienne, ils sont réduits à un ensemble de contenus discrets, constituant en quelque sorte un matériau inerte pour la conscience. L'expé-

rience du Sensible, au contraire, emporte avec elle des contenus de vécu singuliers, signifiants et motivants pour la personne qui en est la cause.

J'ai abordé le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive précisément pour permettre d'appréhender les modes opératoires perceptif et cognitif mis à l'oeuvre dans la conquête du Sensible signifiant. En effet, selon ce modèle, le Sensible se donne d'abord sous la forme du *sentir* par le déploiement d'une activité perceptive paroxystique, puis sous la forme du *penser* par une mobilisation introspective agissante sur le champ représentationnel du sujet.

Le processus d'émergence de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie m'orientent aujourd'hui vers la création du paradigme du Sensible qui questionne le mode du *sentir* et celui du *penser*.

Concernant le mode du *sentir*, le Sensible se donne sous la forme d'une subjectivité corporelle mouvante, interne, incarnée dans la chair, et conscientisé par le sujet dans l'immédiation de l'expérience. Elle est douée de valeur objective puisqu'elle exprime la manière dont le corps réagit à un mode de relation de soi à soi, mais aussi la manière dont la pensée se donne au contact du corps sensible. La nature de cette subjectivité avait une telle valeur objective à mes yeux qu'elle a été le centre de ma recherche doctorale, donnant lieu à une production de connaissance sous la forme d'une modélisation de la « spirale processuelle de la relation au corps sensible », justement conçue pour appréhender la chronologie d'apparition des catégories de vécu du Sensible (mouvement interne, chaleur, profondeur, globalité, manière d'être à soi, et manière d'être aux autres). Ces catégories du Sensible révèlent les parties constitutives du « sentiment d'existence », propre à l'expérience du Sensible. Elles participent de la sorte à une auto-affection : le sentir, c'est toujours se sentir.

J'ai souhaité également déployer le mode du *penser* qui se donne dans l'expérience du Sensible. On retrouve là aussi une dimension subjective liée à une mobilisation introspective en adéquation avec les objets du Sensible ciblés par le sujet. Cette subjectivité corporelle, cette fois-ci, ne se cantonne pas seulement au monde de la sensation vécue et perçue, mais s'ouvre à une « activité pensante non réfléchie » selon une dynamique d'émergence qui n'emprunte pas les voies réflexives habituelles. Cette nature de pensée qui n'a pas été préalablement réfléchie par le sujet donne lieu à une *donation de sens* non référencée dans la structure d'accueil préalable du sujet. Cette *donation de sens* présente les caractéristiques suivantes : elle est immédiate, interne, im-

manente, non réfléchie et véhicule des contenus de sens intelligibles pour celui qui les saisit au cœur de l'expérience corporelle. La pratique de cette connaissance nous donne accès à une « forme de pensée ressentie », ou à une « forme de ressenti pensé ».

Cet entrelacement des genres constitue un défi à la dialectique du sentir/penser puisque la sensation transporte avec elle les prémices d'une pensée signifiante. On assiste là, à un nouveau cogito, le « cogito du Sensible » qui emporte l'idée que le *sentir*, en tant que mouvance incarnée, et le *penser* en tant que connaissance immanente conjuguent leurs singularité pour donner lieu à une connaissance engendrée au sein de rapports. La *donation de sens* est prise ensuite en relais par le sujet quand celui-ci déploie une activité réflexive à propos du sens qui s'est donné spontanément à sa conscience. Cette opération cognitive donne lieu à une *mise en sens* construite par le sujet dans le retour réflexif sur l'expérience passée ou *dans la dynamique de la temporalité qui advient...*

Notes de bas de page

1. Le docteur américain Andrew T. Still (1828-1917) est le fondateur de l'ostéopathie. Il crée en 1892 l'*American School of Osteopathy*.
2. W.G. Sutherland (1873-1954), élève de Still, fonde en 1895 la *cranio-sacral therapy*, ou l'ostéopathie crânio-sacrée.
3. Le mot latin « fascia » signifie bande, bandelette. En termes médicaux, il recouvre l'ensemble des tissus conjonctifs arrangés en nappe : aponévroses (enveloppes des muscles), membrane dure-mérienne (enveloppes du cerveau et de la moelle épinière), péritoine (enveloppe des viscères), plèvre (enveloppe des poumons), etc. Le fascia est omniprésent dans le corps, étendu sans discontinuité de la tête aux pieds et de la profondeur à la périphérie.
4. Ce parcours universitaire se finalisa neuf ans plus tard par une thèse de doctorat en Sciences de l'éducation présentée à l'Université de Séville et dont le thème était en lien avec l'accompagnement du processus de transformation de l'adulte au contact du Sensible : Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*. Thèse de Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.

5. Le praticien perçoit, sous sa main, une modulation psycho-tonique qui se manifeste d'abord par un *décalage d'apparition* de la *tension tonique* suite à un toucher relationnel adéquat. Progressivement, il assiste en direct à une diffusion de cette tension dans l'étendue du corps (*contagion tonique*). Puis il perçoit l'*implication* de la personne à travers l'*intensité* de la réponse tonique qui atteint un *seuil maximum* traduisant la confrontation entre la force de renouvellement du corps et la force de préservation (moment intense de confrontation perceptivo-cognitive : constructivisme immanent). Enfin, la main perçoit un *relâchement tonique* donnant lieu à un mouvement interne de résolution de la résistance tissulaire et cognitive.
6. Voir dans cette même revue l'article de Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. ; et la thèse de Bois, D. (2007).

Bibliographie

- Bégout, B. (1995). *Maine de Biran : la vie intérieure*. Paris : Payot.
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Trédaniel.
- Bois, D. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.
- De La Garanderie (1989). *Défense et illustration, de l'introspection au service de la gestion mentale*. Centurion.
- James, W. (1924). *Précis de psychologie*. Paris : Marcel Rivière.
- Josso, M.-C. (1991). *Cheminer vers soi*. Lausanne : L'âge d'homme.
- Jourde, P. (2002). *La littérature sans estomac*. Paris : L'esprit des péninsules.
- Petit, J.-L. (1994). *Neurosciences et philosophie de l'action*. Paris : Vrin.
- Rilke, R.M. (1997). *Lettre à un jeune poète*. Turin : Mille et une nuits.
- Roustang, F. (2003). *Il suffit d'un geste*. Paris : Odile Jacob.

L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au coeur de soi



Marc Humpich

Université Moderne de Lisbonne, Portugal— Université du Québec à Rimouski



Géraldine Lefloch-Humpich

Université Moderne de Lisbonne, Portugal

Quand nous avons réfléchi à la façon dont nous pourrions partager au lecteur notre travail autour du « corps sensible » et ses effets au niveau des manières d'être, nous nous sommes rapidement orientés vers le choix de partager un itinéraire expérientiel.

Nous aurions pu organiser notre projet en guidant directement le lecteur vers les concepts qui sont nés de l'expérience : les notions de mouvement interne, de Sensible, de modifiabilité perceptivo-cognitive, de processus de transformation et de formation de soi à partir de l'expérience du corps sensible... (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006) Nous aurions pu également inviter le lecteur à découvrir nos gestes professionnels, à entrer dans la somato-psychopédagogie « en actes ». Mais nous étions motivés par un constat fort : il est très difficile de faire entrevoir le monde des perceptions à partir duquel nous travaillons à une personne qui n'aurait pas eu l'opportunité d'en faire l'expérience par elle-même. En un certain sens, nous rejoignons là un enjeu clairement nommé par la philosophie quand celle-ci se prononce sur l'expérience sensible en général, en tant que rapport perceptif au monde. L'expérience sensible « est à la source de notre perception et de notre science de l'objet. Le Monde ne se présente-t-il pas, d'abord, comme un ensemble de qualités sensibles ? [...] Ces qualités sont indéfinissables : vouloir expliquer ce qu'elles sont à qui ne les connaîtrait pas serait, comme on dit, parler à un aveugle des couleurs » (Alquié, 1966, p. 25).

Les réflexions qui précèdent s'appliquent, dans l'esprit du philosophe, à la perception du

monde extérieur essentiellement mais nous affirmons qu'il en va de même pour ce qui est de la perception des impressions sensibles liées à l'expérience du corps et du mouvement, à plus forte raison quand celle-ci se déroule dans les conditions spécifiques proposées par la somato-psychopédagogie et que nous ne détaillerons pas ici (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 1999, 2006 ; Courraud, 1999, 2002 ; Courraud-Bourhis, 2005 ; Noël, 1995).

Cela se confirmait donc : nous allions proposer un itinéraire expérientiel et tenter de rendre compte de la découverte d'un rapport renouvelé au corps, à soi et aux autres en nous appuyant sur quelques-uns des travaux de recherche menés au sein de notre centre d'étude, le Cerap¹.

Ainsi, dans le texte qui suit, nous proposons une première étape en forme de dialogue entre les co-auteurs que nous sommes. Celle-ci nous permet de nous situer à travers un ou deux temps forts qui ont marqué le début de notre parcours biographique au contact du travail proposé par Danis Bois. Dans une deuxième étape, nous emprunterons l'itinéraire de découverte que tracent quelques personnes interrogées dans le cadre de projets de recherche menés au sein du Cerap. Ces trajets prennent la forme d'enrichissements perceptifs et compréhensifs. Ils nous permettront de poser des repères précieux pour appréhender les contours de ce que nous appelons le « mouvement interne ». Nous ferons suivre cette description par une présentation succincte du « corps sensible » et de la notion même de « Sensible ». Notre début de parcours au contact du mouvement interne en facilitera grandement la compréhension. Enfin, nous nous appuyerons

sur les travaux de Danis Bois pour introduire le lecteur au processus dynamique d'accès au Sensible à travers l'évocation d'un parcours perceptivo-cognitif et existentiel modélisé par l'auteur sous la forme d'une « spirale processuelle » (Bois, 2007, p. 287-307). Nous verrons que les contenus de vécu évoqués par les participants permettent d'esquisser un premier portrait de ce que nous entendons par « sujet sensible ».

Préambule en forme de dialogue

M.H. : « Qu'est-ce qui a été marquant dans ta rencontre avec la fasciathérapie ? »

G.L.H. : C'est ma rencontre avec le mouvement interne qui a été déterminante. En 1989, j'ai fait une très mauvaise chute à ski et je me suis fracturée l'humérus gauche. C'était une fracture grave avec paralysie radiale, qui au bout de trois mois, n'avait toujours pas récupéré. J'étais déjà kinésithérapeute à l'époque et avec un bras en moins, ma vie professionnelle était fichue. J'étais désespérée. Un concours de circonstance heureux, a fait que Danis Bois est venu animer une conférence à La Baule, ville où je demeurais. Je suis allée lui raconter mon histoire et il a très gentiment proposé de me traiter.

M.H. : Tu le connaissais ?

G.L.H. : Oui, j'avais commencé la formation de fasciathérapie depuis un an déjà, j'étais donc son étudiante. Son traitement a été pour moi un vrai miracle. Ce qui a été impressionnant tout d'abord, c'est que pendant toute la séance, j'ai eu l'impression que des vagues traversaient mon corps dans tous les sens ; jamais je n'avais ressenti cela. Ensuite, ce qui a été déterminant également, ce sont les effets du traitement après coup et ceci autant sur les plans physique que psychologique. En fait, au bout de 2 à 3 semaines, je recommençai à bouger ma main et mes doigts. C'était incroyable, cela faisait déjà plus de trois mois que j'avais des électromyogrammes plats, tu sais, ces examens qui mesurent l'activité nerveuse des muscles. Et bien, à cause de cela, ni le chirurgien qui m'avait opéré, ni les spécialistes qui me suivaient ne pouvaient me dire si je récupérerai un jour. Tu imagines la joie que j'ai pu avoir en pouvant à nouveau bouger ! Et puis ce n'est pas tout ; en plus de cela, ce qui a été étonnant c'est que pendant près de deux mois, j'ai vécu avec un bonheur intense à l'intérieur de moi, une joie d'être vivante tout simplement, il y a bien longtemps que cela ne m'était pas arrivé.

M.H. : Qu'est-ce que cette rencontre a

alors changé pour toi ?

G.L.H. : Tout. Je me souviens m'être dit que je voulais vivre ma vie depuis ce lieu là, ne plus jamais le quitter. Tu vois, ça a été un rendez-vous fondateur.

M.H. : Pourquoi fondateur ?

G.L.H. : Parce que ça a changé ma vie. J'ai tout changé pour vivre depuis là. Il fallait que j'approfondisse cette rencontre d'un moment pour ne plus la quitter.

M.H. : Est-ce à ce moment que tu as décidé d'en faire ton métier ?

G.L.H. : Non, ma décision était déjà prise. En fait, deux ans plus tôt, quand je faisais mes études de kinésithérapeute, j'avais déjà fait une chute de ski un peu douloureuse et je ne pouvais plus bouger mon cou. J'avais fait des radiographies mais il n'y avait rien. Un de mes professeurs de l'époque était fasciathérapeute et il m'a proposé de me traiter. J'étais un peu méfiante. J'avais été manipulée en ostéopathie et j'étais restée coincée suite à une mobilisation trop violente. Mais j'ai quand même accepté. Le prof. m'a fait deux séances. Je n'ai rien senti pendant qu'il travaillait mais au bout des deux séances, j'étais soulagée. Je pouvais à nouveau tourner ma tête à droite, à gauche. J'avais trouvé ça très efficace et en plus très doux. Je m'étais dit : 'C'est ça que je veux pour mes patients. Je dois apprendre à soigner comme ça.' Voilà, tu sais maintenant quels ont été les deux rendez-vous qui ont orienté autant ma vie personnelle, existentielle que ma vie professionnelle et qui ont fait que je me suis investie dans cette démarche. C'était il y a vingt ans. »

G.L.H. : « A toi maintenant. Comment se fait-il que tu aies toujours autant d'engagement et d'implication dans la somato-psychopédagogie aujourd'hui, en plus du fait que cela soit ton métier ? Qu'est-ce qui t'a fait rester là ? »

M.H. : Je crois que mon engagement est lié à une conviction profonde. Ce serait plus juste de dire une rencontre. Je suis particulièrement sensible à la dimension du sens de l'existence. Dans ma jeunesse, du temps de mes études, je pensais que la réponse à la question du sens de la vie viendrait de ma fréquentation de la science. Ça n'a pas été le cas. Tu sais, j'ai toujours aimé comprendre. Pendant mes études doctorales en sciences pour l'ingénieur, comprendre un phénomène, c'était en établir un modèle mathématique. Et ça me laissait sur ma faim.

G.L.H. : Comment as-tu découvert la fasciathérapie ?

M.H. : J'ai croisé la fasciathérapie par le hasard des rencontres. Danis Bois m'a invité à participer à un de ses séminaires de formation. J'en suis sorti en ayant ressenti sous mes mains des choses étonnantes mais pas spectaculaires : la malléabilité de la matière vivante, je crois. Mais deux facteurs ont été déterminants pour moi. Le premier, c'est qu'au milieu de ces kinésithérapeutes et de ces médecins, j'ai eu le sentiment fort de plonger dans un véritable laboratoire : un laboratoire de la conscience. Je me souviens m'être dit à propos de Danis Bois : 'proposer de développer les aptitudes de la conscience pour entrer en relation avec les manifestations de la vie dans le corps, c'est un sacré pari'.

J'ai été conquis par l'ambiance de recherche qui animait ce travail. Une recherche autour de l'essentiel. Le deuxième facteur a été un sentiment ténu mais fondateur ; je me souviens m'être dit à moi-même : 'je ne sais pas où mène ce chemin, mais c'est ce chemin qu'il faut que je suive.' C'était en 1986. Aujourd'hui, quand j'enseigne, quand je traite, c'est cette conviction toujours vivante qui m'anime. La conviction qu'il est possible de créer des conditions favorables pour que l'être humain découvre en lui une dimension du sens qu'il ne soupçonne pas et qui a la potentialité de bouleverser son regard sur la vie, sur lui et sur le monde. »

Autour de la notion de mouvement interne

Au-delà de nos propres témoignages, s'il est un aspect de l'expérience faite au contact de la somato-psychopédagogie qui marque, c'est probablement la rencontre avec le « mouvement interne ». Mais qu'entendons nous donc par mouvement interne ? L'expression prête à bien des interprétations et dans les faits, la perception de ce mouvement interne se donne à vivre sous bien des formes.

Dans l'approche manuelle de notre pratique, il peut tout d'abord s'agir de la perception par la personne d'un mouvement lent, doux et profond sous les mains du praticien qui propose des mises en tension des différents tissus du corps. Dans cette situation de médiation manuelle, certaines personnes – nous les appelons pour le moment des « patients » – entrent spontanément en relation avec une sensation d'enroulement et de déroulement de leurs tissus cutané, musculaire, voire avec la profondeur animée de leurs organes ou même pour les plus « sensibles », avec la perception de l'intériorité

vivante de leurs os. La surprise est parfois de taille tant le contraste peut être fort entre la situation d'immobilité objective – le patient est allongé sur la table sans aucun projet de mouvement – et l'expérience subjective extrêmement tangible d'une mobilité, d'une animation au sein des structures anatomiques. En effet, cette mobilité interne semble suivre le mouvement des mains du praticien, voire parfois le précède imperceptiblement. Nous pourrions avancer que le patient se sent immobile à l'extérieur alors qu'il se vit mobile à l'intérieur. Précisons que la mobilité interne dont il est ici question est sans rapport avec les mouvements physiologiques bien connus que sont la respiration thoracique, les battements cardiaques ou encore le péristaltisme intestinal.

Dans l'approche gestuelle de notre méthode dénommée « gymnastique sensorielle », la personne se met elle-même en mouvement visible. Elle bouge dans l'espace mais là encore, une surprise perceptive est au rendez-vous. En effet, cette gestuelle objective, effectuée généralement dans une lenteur qui tranche avec la vitesse de nos gestes quotidiens, semble révéler l'expérience d'un phénomène plus intime. À la façon d'un mouvement qui en cacherait un autre, une écoute attentive des effets en temps réel dans soi de la gestuelle fait en effet découvrir ce que nous pourrions appeler la face cachée du geste : des sensations de glissement interne au sein des plans musculaires, des sentiments d'ouverture ou de fermeture au cœur des articulations, des expériences d'expansion ou de retour en convergence de tout le « volume » du corps...

Le travail en somato-psychopédagogie, qu'il soit manuel ou gestuel fait également accéder le patient à l'évolutivité du jeu des tensions somato-psychiques qui l'habitent. Ce sont par exemple des tensions lombaires que l'on sent fondre ou des crispations des muscles postérieurs de la nuque que l'on découvre s'estomper. Bien souvent, ces processus de relâchements somatiques s'accompagnent d'un adoucissement de l'état mental. La réorganisation de l'équilibre psychotonique (Courraud, 2007) qui s'effectue sous les mains du praticien lors d'une thérapie manuelle, s'accompagne régulièrement d'une fluctuation des tonalités émotionnelles. Une tristesse, une lassitude ou une fatigue immense par exemple se transforment, s'allègent et c'est un soulagement, un apaisement qui se déploie, voire une joie discrète mais oh combien précieuse. Ce peut être également la rencontre directe avec un intense bonheur d'exister, sans objet apparent.

Face à tous ces phénomènes intérieurs qui se dévoilent, ce sont bientôt les idées qui ne parviennent plus à rester en place. Et la personne

allongée de s'interroger : mais que se passe-t-il exactement dans mon corps ? Comment est-il possible que de si petits gestes proposés par mon praticien créent de tels effets ? De quoi donc est fait mon corps pour qu'il puisse m'apparaître au quotidien comme un simple instrument, outil docile ou douloureux selon le cas, alors que dans une séance pareille, je le découvre comme une part profondément constitutive de moi, comme une résultante de mon histoire ? Mon corps ne serait-il donc pas seulement « à » moi ? Serait-il aussi « moi » ? Le statut du corps se trouve alors questionné. Il va devoir être revisité.

Voilà donc introduits différents visages de ce qu'il convient d'appeler le « mouvement interne » (Courraud-Bourhis, 2005, p. 9-21 ; Berger, 2006, p. 27-55 ; Humpich & Bois, 2007). Comment le praticien en somato-psychopédagogie parvient-il à initier des processus aussi divers et profonds chez le patient ? Fait-il usage d'une quelconque technique manipulatoire telle celle bien connue du public et commune à une certaine ostéopathie structurale tout comme à l'étiopathie par exemple, dans lesquelles le patient peut entendre les articulations « craquer » ? Il n'en est rien. S'agit-il dès lors d'une mobilisation plus douce, plus subtile, plus proche de cette ostéopathie fluïdique qui préfère s'en remettre à la force interne du corps plutôt que de lui appliquer une force externe aveugle ? Pas vraiment non plus. Faut-il chercher du côté des approches dites « énergétiques » et qui entendent s'adresser aux corps « subtils », s'inspirant par exemple des traditions orientales ? Non, ce n'est ni dans le modèle du *Chi*, cher à la médecine traditionnelle chinoise, ni dans la structure proposée par les spécialistes des *chakras* qu'il est possible de trouver les fondements de ces mouvements intérieurs, déclenchés en somato-psychopédagogie. La réponse est ailleurs. Toutes les manifestations dont nous avons fait état précédemment renvoient à la rencontre de ce qu'il convient d'appeler une « substance en mouvement » et que dans la suite de notre article, nous désignerons par « mouvement interne ». En amont de tous les mouvements intérieurs mentionnés plus haut, le somato-psychopédagogue sait en effet reconnaître un mouvement interne originaire, à la fois principe de force, de transformation, d'autorégulation et d'existence (Bois, 2001, p. 105-115).

C'est à la description de ce « mouvement interne » et de ses effets que nous entendons consacrer le corps de notre exposé. Nous nous arrêterons toutefois pour mettre en place quelques référents théoriques le concernant. Approché sous l'angle réflexif, le mouvement interne porte en sa définition même un paradoxe que nous souhaitons souligner. Danis Bois caractérise en effet cette manifestation comme « un mouve-

ment qui ne crée pas de déplacement visible objectif dans l'espace, une immobilité en mouvement ou un mouvement immobile » (cité par Courraud-Bourhis, 2005, p. 15). Comme le commente Danis Bois (2001) dans son essai philosophique *Le sensible et le mouvement*, il est difficile de concevoir un mouvement sans déplacement. L'auteur nous invite alors à nous tourner vers Aristote et son interrogation sur l'origine des processus de mouvement et de changement que ce dernier constatait dans la nature.

Le philosophe grec envisageait que le mouvement du monde devait être entretenu et pour en expliquer la source, il proposait un système de mobiles. Les mobiles les plus visibles étaient ainsi mus par d'autres, en amont, jusqu'à arriver à un mobile premier qui mettait en mouvement tous les suivants, sans être mû lui-même par un autre mobile. Dans son commentaire, D. Bois (2001) insiste sur ce paradoxe : « Pour Aristote, ce mobile premier, bien qu'immobile, porte en lui le mouvement à l'origine [...] du mouvement de toute chose. » (p. 107) Pour D. Bois (2001) toujours, s'il est difficile de concevoir un mouvement sans déplacement, il est possible d'envisager « un mouvement sans déplacement visible ». C'est précisément à cette réalité d'un mouvement qui ne crée pas de déplacement qu'est confronté le somato-psychopédagogue. Mais ce mouvement originaire est pourtant vécu comme principe de force, animant toutes les structures du corps voire même les structures psychiques. Nous avons coutume de parler ici d'une force d'autorégulation somato-psychique.

Pour clore ce bref parcours réflexif, il est intéressant de revenir au modèle d'Aristote en précisant que Thomas d'Aquin, au XIII^e siècle, proposera de voir dans la figure du « premier moteur immobile » d'Aristote, la démonstration de l'existence de Dieu².

Nous allons à présent retourner à un itinéraire expérientiel en tentant de rendre compte du parcours des personnes que nous accompagnons, à travers les témoignages que nous avons recueillis à l'occasion de quelques-uns de nos projets de recherche. Pour la personne qui se donne les moyens de la découvrir pleinement, la somato-psychopédagogie va se présenter successivement sous plusieurs visages.

Les premiers pas : une démarche vers la santé retrouvée

La démarche initiale des personnes qui font appel à la somato-psychopédagogie est généralement motivée par le besoin d'une prise en

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

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

Le psychopédagogue, à travers la médiation manuelle notamment, va mettre en œuvre un savoir-faire et un savoir-accompagner qui vont relancer le potentiel d'autorégulation et la force de renouvellement que le patient porte en lui. Les caractéristiques de cet accompagnement ne seront pas abordés ici ; elles sont amplement décrites dans la littérature (Berger, 2006 ; Bois, 2006, 2007 ; Courraud, 2007 ; Bourhis, 2007 ; Rosenberg, 2007). Le plus souvent, le soulagement des symptômes s'initie dès les premières séances et par contraste, la personne prend alors seulement la mesure de son état souffrant de départ. C'est ainsi que Marylène, patiente souffrant de migraine, déclarera à sa praticienne après un certain nombre de séances : « *Je me rends compte de certaines tensions dont je n'avais vraiment pas idée.* » (Laemmlin-Cencig, 2007, p. 85)

À la faveur d'un bien-être retrouvé, au sens d'une disparition progressive des douleurs et tensions physiques et d'un soulagement des souffrances psychiques, la personne entre dans une forme d'étonnement car il se déploie contemporanément dans son corps l'expérience de sensations inédites.

D'un itinéraire soignant à une dynamique de la découverte

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

Dans une première étape de son suivi en somato-psychoopédagogie, la personne peut avoir le sentiment d'une prise en charge totale. Le praticien assure en effet toute la part active au sein de cet accompagnement. Mais à partir du moment où les phénomènes internes de relâchement des tensions corporelles et de détente psychique se font ressentir, le monde intra-corporel, intra-personnel pourrait-on dire, devient le lieu d'une attention nouvelle. Il s'y déroule une activité qui surprend la personne par sa nouveauté. Percevoir ces manifestations inédites en soi demande un apprentissage, un entraînement. Et la première dimension de cet apprentissage est de l'ordre du rapport à la perception.

Il y a là un défi auquel on ne s'attendrait pas. En effet, « un constat de départ s'impose : 'l'homme vit chaque jour dans la proximité d'un corps qu'il ne connaît pas'. Il est en effet flagrant de constater la prédominance attentionnelle de nos apprenants vers la dimension d'extériorité, et quand l'attention se tourne vers les 'objets internes', c'est en général vers les émotions ou les pensées, bien davantage que vers les perceptions liées en propre au rapport au corps et au mouvement. Ce rapport a bien souvent le statut d'un acquis et n'est plus questionné. » (Humpich & Bois, 2007) Retenons ici qu'il y a dans le travail que nous proposons l'opportunité tout autant que la nécessité pour la personne d'une rupture avec ses habitudes perceptives. Il s'agit pour elle d'apprendre à entrer en relation avec les expressions du vivant qui se déploient dans sa matière, sous les mains du praticien. Le statut de la personne qui a fait appel à la somato-psychoopédagogie change alors : de patient passif, la personne prend le rôle d'apprenant actif.

A la rencontre du mouvement interne

La rencontre avec le mouvement interne est déterminante, nous l'avons évoqué. Plus préci-

sément, les recherches menées au Cerap montrent que c'est à partir du moment où la personne entre en relation de perception avec le mouvement interne que le processus de soin s'enrichit d'une dimension de transformation et d'apprentissage (Bois, 2007 ; Laemmlin-Cencig, 2007).

Pour avancer dans notre propos, nous nous appuyerons sur le travail de recherche mené à l'Université Moderne de Lisbonne entre 2004 et 2006 par Valérie Bouchet (2006), en collaboration avec Danis Bois et Marc Humpich (2008) et sur les communications faites à Athènes, en mai 2007, à l'occasion du congrès international de somato-psychopédagogie.

Dans le cadre de la recherche menée par V. Bouchet et qui portait sur l'enrichissement du rapport à la motivation pour des personnes fréquentant les cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie³, nous trouvons une enquête menée auprès d'un groupe de 12 personnes, âgées de 33 à 79 ans et ayant entre quelques mois et 16 années de pratique.

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

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

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

Dynamique de la découverte

La première dynamique que nous dégageons a trait au rapport à la nouveauté. Dans les mots de H. (expert, + 10 ans) : « *Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa nouveauté, ce qui vient est imprévisible et inattendu.* »⁴

Pour la personne qui découvre notre approche, cette **nouveauté** a ceci de particulier qu'elle n'est pas concevable, au sens où elle ne peut être extrapolée d'une expérience antérieure en rapport avec le corps ou le mouvement. La rencontre avec le mouvement interne relève en fait d'une véritable « première fois ». Nous avons coutume de dire qu'il ne lui correspond généralement aucun antécédent, aucun vécu qui aurait pu laisser une trace mnésique, une représentation perceptive s'en rapprochant (Bois, 2007, p. 115).

Les praticiens et patients/apprenants de la somato-psychopédagogie développent progressivement une proximité avec ce champ perceptif particulier. Toutefois, si nous nous adressons à un lecteur qui n'a pas eu l'occasion de se prêter aux cadres d'expérience de notre approche, nous devons préciser que l'expérience du mouvement interne ne correspond en rien à ce qu'il pourrait imaginer. En effet, l'imaginaire trouve ici sa limite dans la mesure où le mouvement interne est un « inconcevable ». Mais en l'occurrence, ce qui ne peut se concevoir peut se percevoir.

Revenons au processus de la découverte du mouvement interne et de ses effets dans soi, en faisant remarquer que les propos cités plus haut sont ceux d'un expert. Cela pose question. En effet, comment faut-il comprendre le fait que cet expert qui fréquente le mouvement interne depuis de longues années affirme aimer le côté « imprévisible » et « inattendu » de ce qui se donne à vivre ? Sans entrer dans de plus amples développements, il se donne ici une caractéristique qui signe tout d'abord le caractère « émergent » du mouvement interne. Cette manifestation se déploie en effet à partir d'un rapport avec le vivant en soi et ce vivant est appréhendé comme création permanente. D'autre part, l'expertise du praticien qui se construit au fil des années déploie une finesse perceptive, une disposition évolutive dans le rapport au vivant, que ce soit dans soi ou dans la personne accompagnée. C'est donc cette double dynamique d'évolutivité de l'observateur et de l'observé qui concourt en partie à l'imprévisibilité de la rencontre avec le mouvement interne.

Tableau 1 : La découverte du mouvement interne

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

Dynamique de la reconnaissance

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

La démarche au contact du mouvement interne en somato-psychopédagogie relève d'un processus différent. Avec de la pratique, il y a une opportunité de développer un rapport qui relève du clair et du distinct. Nous avançons qu'il se donne à vivre, au contact du mouvement interne, une qualité d'attention qui hisse celui qui l'habite à un point de vue éclairé sur son expérience intra corporelle. Les propos des participants de la recherche menée par V. Bouchet font en effet bien davantage qu'évoquer la simple émergence de sensations nouvelles : ils font la démonstration de véritables processus de discrimination et de reconnaissance perceptives. Progressivement, la personne parvient ainsi à se repérer dans cette « expérience du dedans de soi » et rend compte de composantes distinctes au sein de l'expérience du mouvement interne.

Parmi celles-ci, citons tout d'abord la **lenteur**. À la question : « À quoi reconnaissez-vous le mouvement interne ? », C. (expert, + 10ans) répond : « A son extrême lenteur qui me *meut de l'intérieur* ». Nous y reviendrons plus loin.

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

Revenons à la lenteur. Notre pratique révèle que celle-ci est commune à tous. D'un patient à un autre, c'est en effet la même lenteur qui se donne sous les mains du praticien. En ani-

mation de groupe, dans le travail gestuel par exemple, quand il est proposé aux participants de restituer dans un geste visible le mouvement interne qui les « *meut de l'intérieur* », le spectacle qui se donne à voir est celui de personnes évoluant dans une même lenteur majestueuse. Le fait que les personnes travaillent les yeux fermés ne vient en rien rompre ce lien commun, voire même le renforce. L'ensemble de ces observations nous fait dire que la lenteur du mouvement interne renvoie à une caractéristique universelle, commune à tous. C'est dans le rapport que chacun entretient avec cette lenteur universelle que se déploie la singularité de chacun.

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

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

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

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

Tournons-nous maintenant vers un participant qui a moins d'expérience (1 an). À travers son témoignage, nous découvrons que le mouvement interne est « *un glissement très doux à l'intérieur du corps, continu, indépendant de toute volonté* ».

Insistons encore une fois sur le lieu de cette rencontre : « *à l'intérieur du corps* ». La dernière partie du témoignage est déterminante. Le mouvement interne se donne à vivre comme « **Indépendant de toute volonté** ». Il correspond donc à quelque chose en soi qui est doux et qui n'est pas déclenché par le vouloir. Notons cette caractéristique d'**autonomie** du mouvement interne qui est centrale dans notre approche. La caractéristique de « **douceur** » du mouvement interne est importante, notamment parce que cela la distingue de la force explosive de l'instinct ou encore de la forme troublée de la pulsion (Anzieu, 1996, p. 231-244 ; Laplanche & Pontalis, 2002).

Tableau 2 : La reconnaissance des qualités du mouvement interne

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

Dynamique de la rencontre

Au fil des séances, l'apprenant gagne en assurance dans le rapport au mouvement interne. Chez certains, cette aptitude à la reconnaissance perceptive est quasi immédiate ; chez d'autres, elle demande beaucoup de temps. À la faveur de l'amélioration de ses dispositions perceptives, la personne entre dans une dynamique de rencontre avec l'animation intérieure.

En quels termes les participants de la recherche parlent-ils de cette rencontre ? Écoutons A. (expert, +10 ans) : « *Cela m'anime de vie* ». C'est donc une rencontre avec le vivant, avec la **vie** même, tangible et dynamique.

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

C. (expert, + 10 ans) précise encore : « *Cela me touche profondément, dans tout mon être* ». Notre participant se sent rejoint dans une profondeur essentielle qu'il nomme spontanément comme étant celle de l'être. A. développe : « *Ce que j'aime dans le mouvement interne, c'est qu'il sait me toucher, qu'il est une sorte de correspondance à tout ce que je suis.* » La dimension de résonance est ici encore une fois clairement mentionnée : les personnes

se sentent **profondément touchées**.

Soulignons ici que notre dernier participant prête au mouvement interne une habileté, voire une intention : « *Il 'sait'⁵ me toucher* ». Encore une fois, le mouvement interne n'est donc pas vécu comme un simple processus qui se révélerait en tant que part inédite de la physiologie et viendrait rejoindre les manifestations bien connues de celle-ci, à savoir la vie vasculaire ou la dynamique respiratoire par exemple. Non, il s'agit d'un phénomène de nature différente, propice non seulement à la reconnaissance perceptive mais à la dynamique de la rencontre. Il y a là les premiers éléments d'une véritable **réciprocité** : le mouvement interne « *sait me toucher* » et c'est précisément « *ce que j'aime* » dans lui.

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

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

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

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

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

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

D'autre part, il y a là un rendez-vous remarquable concernant le rapport à l'amour. Nos travaux de recherche nous permettent d'avancer l'existence de ce que nous avons appelé un « amour immanent » (Lefloch-Humpich, 2008), c'est-à-dire un amour qui a sa source dans le rapport au mouvement interne et qui diffère du simple mais précieux amour de soi. La rencontre avec cet amour immanent pourra être riche d'effets dans la vie relationnelle des personnes (*Ibid.*).

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

Tableau 3: La dynamique de la rencontre avec le mouvement interne et ses premiers effets

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

Précisons que l'ensemble des trois tableaux qui précèdent ne couvre pas tous les aspects de la rencontre avec le mouvement interne ni tous les effets que celle-ci déclenche, tant sa richesse est exceptionnelle⁶. Notre projet est de guider le lecteur dans une découverte progressive mais forcément partielle de cet élément central de la somato-psychopédagogie que Danis Bois n'a pas hésité à qualifier « d'étrangeté perceptive » tant sa découverte met face à de l'inédit (Humpich & Bois, 2007, p. 473-476).

Pause en forme de première synthèse

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

Elle apprend à en reconnaître les caractéristiques. Pour beaucoup de personnes, il est juste de qualifier cette découverte de véritable « rencontre au cœur de soi ». Du statut initial de sensation inédite, le mouvement interne se révèle progressivement être un partenaire touchant, accompagnant, potentialisant, aimant. Un bien-être et un état de confiance naissent de la proximité avec cette animation de la matière corporelle. La personne entre alors dans un contact émouvant avec une profondeur inédite d'elle-même et fait l'expérience d'un fort sentiment d'existence. Effet encore plus inédit, la relation au mouvement interne ouvre également sur un sentiment d'appartenance à plus grand que soi.

A la rencontre du corps sensible

Nous l'avons évoqué plus haut, notre pratique sur le terrain du soin et de la formation nous amène à poser le constat que les personnes que nous accompagnons se tiennent bien souvent dans un rapport au corps qui confère à ce dernier le statut de « corps objet », au sens d'un « corps utilitaire, corps machine, corps étendu » (Bois, 2007, p. 58). À propos de ce corps, la personne pourrait dire : « j'ai un corps » et même bien souvent : « j'ai un corps et il me fait mal ! ». En effet, les personnes qui ont recours à la somato-psychoopédagogie sont généralement en présence d'un corps souffrant.

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

Au fur et à mesure que l'apprenant accède à la profondeur animée du mouvement interne, il découvre le rapport à l'être. La rencontre avec la dimension de « l'être en mouvement », c'est-à-dire l'expérience conjointe du mouvement interne et du sentiment d'être, signe le rapport au « corps sensible ». À ce stade, corps et psychisme sont « accordés » (Berger, 2006) et la personne pourrait décrire son expérience d'elle-même dans les termes suivants : « je suis et j'apprends de mon corps ».

Au départ simple instrument, le corps de la personne devient ainsi lieu de rencontre et partenaire du déploiement de ses potentialités.

De la reconnaissance du mouvement interne au rapport au Sensible

En somato-psychoopédagogie, la notion de Sensible renvoie à l'ensemble des phénomènes éprouvés et qui se déploient au contact conscientisé du mouvement interne, dans toutes les dimensions de l'existence de la personne. En ce sens, elle se distingue de l'acceptation commune qui renvoie au rapport sensoriel direct que l'être humain entretient avec le monde qui l'entoure. Pour Danis Bois, plus précisément encore : « La relation au mouvement interne est le point d'émergence du Sensible et on définit le Sensible dès lors que la personne témoigne en conscience du processus dynamique qu'elle sent en elle. À ce moment, elle se perçoit pénétrant un lieu d'elle-même, un lieu en elle-même qui la met en présence d'un enrichissement de toutes ses facultés. » (littérature grise)

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

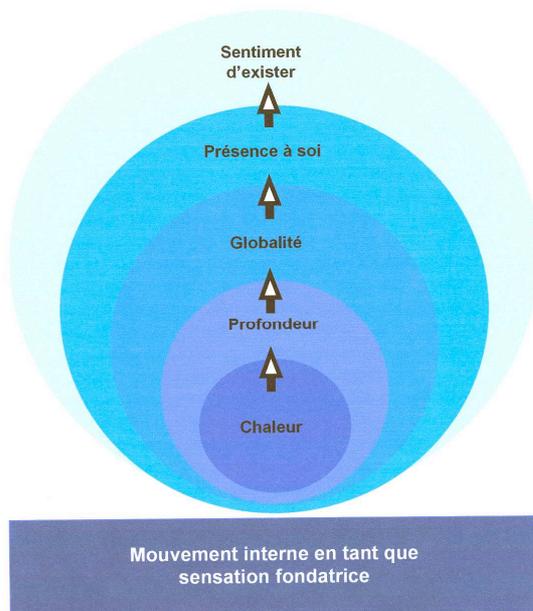
Dans le présent article, nous avons insisté sur les principes actifs portés par le mouvement interne et sur l'aspect dynamique du processus de découverte, de reconnaissance et de rencontre avec celui-ci. Cette caractéristique dynamique vaut pour le rapport au Sensible. À propos des contenus de vécu correspondants dont nous allons présenter les caractéristiques dans les pages qui suivent, Danis Bois (2007) précise : « les différents éléments de vécu [...] que nous avons isolés et interprétés nous ont semblé constituer davan-

tage que de simples facteurs statiques d'un paysage individuel. Nous avons perçu, à travers leur prise en compte globale, que se situait là le fondement d'un ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un processus d'accès au Sensible. » (p. 287) Ce déploiement du rapport au Sensible a été modélisé par l'auteur dans ses recherches doctorales sous la forme de la « spirale processuelle du rapport au Sensible » (*Ibid.*, p. 289). Nous allons en reprendre les termes essentiels.

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

Simultanément à l'expérience du mouvement interne vont se déployer des contenus de vécu particuliers : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Par l'intermédiaire de l'action pédagogique du praticien, ces contenus de vécus vont prendre un statut de découverte existentielle. Danis Bois, encore : « ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé. » (*ibid.*)

Figure 1: la spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007, p. 289)



De l'expérience de la chaleur à l'état de confiance

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

De l'expérience de la profondeur à l'état d'implication

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

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

De l'expérience de la globalité à la découverte de l'unité de soi

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

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

De l'expérience de la présence à soi à la découverte de la singularité

Quatrième niveau de la spirale processuelle, la « présence à soi » est un contenu de vécu explicitement nommé par les participants de la recherche de Danis Bois : « *Je me surprénais à vivre des moments de grâce et de plénitude, de présence totale à moi-même que je n'avais jamais vécus auparavant* ». (G1, *ibid.*, p. 291-294) Il est important de préciser que cette expérience de la présence renvoie également à un rapport renouvelé à la temporalité. La personne cesse d'être dans la remémoration d'un passé, dans la projection vers un futur ou encore dans le constat d'un écart entre ce qu'elle vit au présent et ce qu'elle attendait de vivre. Ces trois attitudes qui sont autant de possibilités de la pensée humaine viennent bien souvent installer une distance entre la personne et son immédiateté, l'éloignant par là-même de « ce qui est », de ce qui se donne à vivre sur le plan perceptif. Une des forces de la somato-psychoopédagogie est de proposer un rendez-vous avec « *une sensation temporelle, juste à l'intérieur de moi* » et « *qui naît d'un présent incorporisé* » (J1, *ibid.*). Cette aptitude est importante en relation à soi comme à autrui car nous pouvons attendre qu'elle offre des voies de passage pour accéder à l'immédiateté et cesser de se laisser absorber péjorativement dans des mécanismes de ressassement du passé ou de fuite dans un futur projeté par exemple.

En termes de manière d'être, la présence à soi renvoie tout d'abord à un plaisir d'être avec soi-même : « *Je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie* » (A1, *ibid.*). Cette donnée d'une réciprocité savoureuse avec soi-même est également précieuse pour les rapports interper-

sonnels dans la mesure où bien des personnes ont une tendance à attendre ce même bien-être de la présence et de l'attention d'autrui. Autre caractéristique de l'état de présence à soi, il véhicule la découverte pour la personne de sa véritable singularité : « *Il est clair que j'ai de plus en plus de plaisir à rentrer dans la découverte de moi-même* » (A1, *ibid.*). Là encore, au-delà de la consolidation identitaire précieuse qu'offre cette rencontre avec soi, nous entrevoyons un apport exceptionnel dans le projet de mieux vivre au milieu des autres et en particulier auprès des personnes signifiantes. En effet, nous pouvons supposer qu'une personne ayant la chance de se rencontrer dans une réciprocité intra personnelle riche fera peser moins d'attentes sur son entourage à ce même niveau.

Toujours concernant le rapport à autrui, il est important de préciser que la nature de présence à soi qui se déploie au contact du Sensible s'accompagne de l'expérience d'une présence aux autres : « *à partir d'elle [l'intériorité], l'être pouvait se manifester, devenir présence à soi et à l'autre* » (L1, *ibid.*). Le rapport au Sensible porte ainsi un mouvement d'ouverture, tant vers soi que vers autrui. Il n'invite pas à une démarche égocentrée.

Du sentiment d'exister à la découverte d'une nouvelle autonomie

Dernier élément de la spirale processuelle, le « sentiment d'exister » renvoie à une expérience inédite d'un « je suis » à laquelle le corps sensible apporte une contribution essentielle. A1, participant de la recherche de Danis Bois (2007), s'exprime ainsi : « *J'ai le sentiment d'exister avec un corps, des sensations [...] J'ai un corps avec un éprouvé, une vie, une existence dans tout mon être. [...] Je suis dans mon expérience* ». Cette intensité d'être, par contraste, fait apparaître la carence, le manque de sentiment d'existence qui peut accompagner l'absence de rapport au Sensible. Un autre participant s'exprime à ce sujet de façon très touchante : « *Mais qu'est-ce qui me manque ? [...] C'est moi-même qui me manque. [...] Quel bonheur et quel choc de découvrir cela* » (T1, *ibid.*) Les participants sont très clairs : c'est le rapport au Sensible qui donne accès à ce sentiment d'exister renouvelé. Pour B1 par exemple : « *Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au sensible qui me le permet* ». (cité par Bois, 2007)

En explorant plus avant le renouvellement des manières d'être, Danis Bois dégage deux éléments de ces dernières données : l'autonomie et l'adaptabilité. L'autonomie renvoie au prolongement de la singularité évoquée précédemment dans une affirmation de soi. Un praticien en so-

mato-psychopédagogie évoque ici l'expérience d'« *exister en temps que personne unique, non fusionnée, non identifiée à autre chose que moi-même.* » (R1, *ibid.*) De notre point de vue, ce sentiment d'exister fondé sur le rapport à l'être profond vient équilibrer la donnée classique de l'assise narcissique du soi – entendue ici dans le sens constructif d'une stabilité identitaire. À une hypertrophie du moi, par exemple, vient ainsi répondre la possibilité d'une régulation qui ouvre à une assise identitaire plus équilibrée (Lefloch-Humpich, 2008). À une déficience de l'estime de soi, il devient possible de répondre par une consolidation en profondeur de l'amour de soi et de la confiance en soi (*ibid.*).

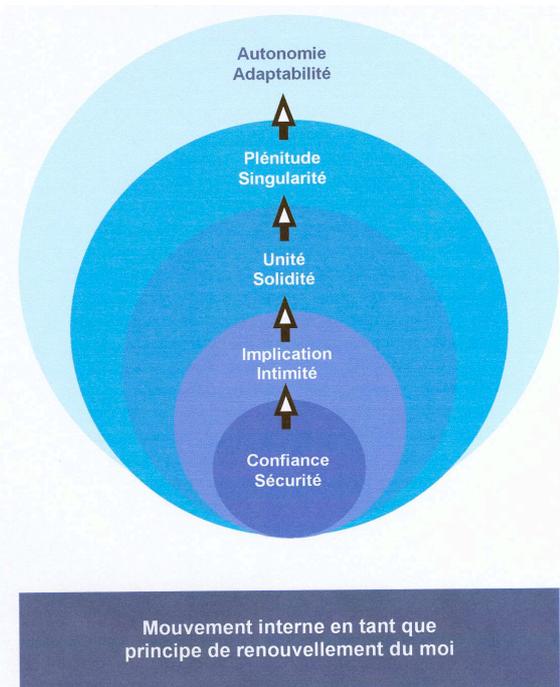
Ajoutons qu'il en va de même vis-à-vis du rapport au regard et à l'attention des autres posés sur soi. Le sentiment d'exister qui naît du rapport au Sensible permet de redonner sa juste place au regard et à la présence d'autrui : ne pas attendre de l'autre qu'il nous fasse exister mais cependant goûter sa présence, ne pas nous conformer à son regard mais autoriser celui-ci à venir nous interpellier dans nos croyances, nos certitudes.

Le lecteur l'aura compris, concernant le sentiment d'exister et l'autonomie qui l'accompagne, il y a là la potentialité d'un meilleur « *savoir-vivre-avec-soi* » mais également selon nous une voie de passage pour un « *savoir-vivre-avec-l'autre* » plus équilibré.

En ce qui concerne l'adaptabilité, celle-ci se déploie dans la mesure où les enjeux identitaires trouvent une plus juste proportion dans les interactions de la personne avec son contexte de vie. La définition de soi est alors moins dépendante de l'extériorité ou encore de mécanismes psychologiques stéréotypés et qui conditionnent bien souvent les réponses données aux événements. Citons par exemple la possibilité offerte de sortir d'une tendance systématique à la dévalorisation ou encore à la survalorisation. En résumé, la personne peut s'articuler de façon plus créative avec les situations qui sont celles de son quotidien. Pour W1 par exemple : « *Les événements qui m'arrivent ne sont plus déstabilisants comme avant puisque je peux les situer dans l'espace extérieur, prendre du recul en étant en moi et les accueillir en me donnant la possibilité d'interagir* » (cité par Bois, 2007)

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

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



Conclusion

À la toute fin de cet article, nous sommes conscients de la somme considérable d'informations que nous avons mise à la disposition du lecteur. Le pari était d'autant plus ambitieux que nous avons le projet d'inviter notre interlocuteur à pénétrer l'univers des perceptions qui signent l'expérience du corps et la rencontre avec soi qu'offrent la somato-psychopédagogie. Dans ce projet, nous nous sommes reposés sur la force des témoignages, sur la puissance évocatrice de la mise en mot telle que nous l'ont livrée de nombreux participants à nos recherches. Nous savons cependant qu'aussi parlants qu'ils puissent être, ces propos ne remplacent aucunement l'expérience en première personne des situations de travail proposées par la fasciathérapie et la somato-psychopédagogie. Nous espérons avoir suscité chez le lecteur une curiosité, un élan en direction des potentialités de son corps sensible.

Autre réflexion d'importance, le parcours de découverte perceptive et compréhensive dont nous avons rendu compte n'est pas sans défi. Nous avons mentionné qu'il existait des disparités entre apprenants, dans la facilité d'accès aux caractéristiques du mouvement interne. Celles-ci

interpellent fortement le psychopédagogue et le chercheur. De façon plus générale, les défis rencontrés dans le développement du rapport au corps sensible et dans la mise en mouvement des représentations qui l'accompagne ont été recensés par Danis Bois (2007, p. 312-317). Concernant la difficulté de certains à entrer en relation avec les contenus de vécu que nous avons présentés précédemment, mentionnons que la problématique ne se limite pas à une difficulté perceptive car le plus souvent, l'étudiant glisse vers des prises de conscience très impicantes pour lui : « *Je ne sentais pas plus en moi que chez les autres et il allait falloir des années pour comprendre que ce n'était pas une fatalité, ni une injustice de la nature, mais que cela correspondait très exactement à toute ma façon d'être* » (I1, *ibid.*, p. 314).

Concernant les effets de l'ouverture perceptive au rapport au Sensible, Danis Bois avance également que « d'un côté, l'étudiant découvre au contact du sensible un nouvel univers qui le comble, et de l'autre, il prend conscience, des freins à son renouvellement. Ces tensions se trouvent majorées par le déploiement d'une connaissance par contraste qui met en relief les incohérences entre les vécus, les pensées, et les actions. On retrouve ce phénomène dans de très nombreux témoignages d'étudiants. » (*Ibid.*, p. 311) Dans son étude des natures de difficultés d'apprentissage spécifiques rencontrées dans la formation de somato-psychopédagogie, il est par exemple fait mention de la « peur de la nouveauté et de l'inconnu », ou encore de la « perte temporaire de repères » qui accompagne l'ouverture à un nouveau rapport perceptif à soi. Un participant s'exprime à ce propos : « *S'il est possible de travailler sur nos pensées, sur nos comportements, les transformer... alors, que me reste-t-il ? Qui suis-je ? Je vis un moment de panique totale, de sensation de vide intense.* » (A1, *ibid.*, p. 317)

Toujours dans la même étude, D. Bois (2007) a recensé les voies de passage utilisées par les apprenants pour dépasser les difficultés liées à la rencontre avec le sensible : « Il nous semble donc important de répertorier les *voies de passage* exploitées par les étudiants tout au long de leur itinéraire de transformation. On relève dans les itinéraires les plus accomplis la présence constante de certains items : le retour à soi ; l'accès à un lieu de confiance ; l'accès à une compréhension des vécus du sensible ; la possibilité de convoquer le sensible dans la vie quotidienne ; l'accès à une motivation immanente qui porte un projet de vie ; la validation des transformations ; une pratique quotidienne des instruments que sont l'introspection sensorielle et le mouvement gestuel. Ces stratégies perceptivo-cognitives et comportementales s'avèrent très performantes dans la réussite du processus de transformation,

autant pour éviter les difficultés que pour les résoudre. » (p. 318)

Dans notre parcours d'accompagnement somato-psychopédagogue, nous constatons que les difficultés mentionnées ci-dessus sont liées à l'efficacité de la démarche d'ouverture perceptive proposée. C'est bien parce que la somato-psychopédagogie active les potentialités perceptivo-cognitives des apprenants que ceux-ci sont mis au défi. Le lecteur comprendra donc la place prédominante de l'accompagnement qui revient au praticien. La place nous manque ici pour en détailler les modalités.

Pour finir, revenons au projet de la somato-psychopédagogie en insistant sur la possibilité donnée de s'ouvrir à une expérience de soi renouvelée, tant sur le plan des contenus de vécu que des qualités de conscience et d'attention qui les accompagnent. La qualité de présence à soi qui se donne ici constitue une découverte d'importance car elle introduit une possibilité nouvelle « d'être là », présent dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser. Cette aptitude à « être là » ouvre d'ailleurs la porte à une présence inédite dans la relation à autrui. Notre propre expérience de ce processus de renouvellement nous motive pour dire encore une fois l'extraordinaire potentialité qui se trouve mise à la portée de l'apprenant en direction d'un nouveau *savoir-vivre-avec-soi* tout autant que d'un *savoir-vivre-au-milieu-des autres*.

En parcourant une dernière fois les contenus de vécu se rapportant au corps sensible – chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment d'exister –, en évoquant les manières d'être émergentes qui les accompagnent – confiance, implication, unité de soi, singularité, autonomie et adaptabilité –, nous découvrons une esquisse : c'est véritablement le « sujet sensible » qui se dévoile ici.

Ce sujet sensible peut notamment se définir à travers le projet qui l'anime et que nous définirons dans les termes suivants : apprendre à « cheminer vers soi » (Josso, 1991), puis à « cheminer vers l'autre pour enfin découvrir comment cheminer ensemble » (Bois, cité par Lefloch-Humpich, 2008, p. 236).

Notes

1. Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
2. Pour une synthèse concise de la *physique* d'Aristote et une contextualisation de la notion de « premier moteur immobile », voir par exemple: Pellegrin, P. (2005). *La physique. Pour la science : Aristote, père de toutes les sciences*, n° 25, Novembre 2005-Février 2006, p. 66-75.

3. Il s'agit de médiations manuelle, gestuelle, introspective et verbale.
4. Dans la suite de notre texte, les propos des participants qui sont tirés de projets de recherche menés au Cerap seront reportés en italique, par contraste avec les citations d'auteur qui elles, restent en caractères normaux.
5. C'est nous qui soulignons.
6. Il conviendrait d'évoquer la donnée de l'amplitude, de l'évolutivité, du rythme, etc.

Bibliographie

- Alquié, F. (1966). *L'expérience*. Paris : PUF.
- Anzieu, D. (1996). *Créer, détruire*. Paris : Dunod.
- Austry, D. & Berger, E. (2000). *Le mouvement : action et sensation*. Collection Les cahiers de la mdb. Paris : Editions Point d'Appui.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Bois, D. (2006). *Le Moi Renouvelé : introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : point d'appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte – Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville.
- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport : le match de la santé*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Courraud, C. (2002). *Attention et performance*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide. L'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de mestrado, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Gendlin, E. (1984). *Focusing : au centre de soi*. Montréal : Le Jour.
- Humpich, M. (2007). Quête de sens et accompagnement de l'être humain. In Humpich, M. & Bois, D. (2008) (éds). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*. A paraître aux Editions Point d'Appui.
- Humpich, M. & Bois, D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Collection hors série « Les actes », n° 3, Actes du 1er Colloque International francophone sur les méthodes qualitatives, Université Paul Valéry, Montpellier III, 27-29 juin 2006, p. 461-489.
- Humpich, M. & Bois, D. (2008) (éds). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation. Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*. A paraître aux Editions Point d'Appui.
- Josso, M.-C. (1991). *Cheminer vers soi*. Lausanne : L'âge d'homme.
- Laemmlin-Cencig (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis : une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Lamboy, B. (2008). Au corps de l'expérience par le *focusing* : vers l'accomplissement de l'être. In Humpich, M. & Bois, D. (2008) (éds). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation, Actes du congrès international de somato-psychopédagogie, 18-20 mai 2007, Athènes*. A paraître aux Editions Point d'Appui.
- Laplanche, J. & Pontalis, J.-B. (2002) (sous la direction de D. Lagache). *Vocabulaire de la psychanalyse*, 3e éd. Paris : Quadrige/PUF.

- Lefloch-Humpich, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple : Enquête exploratoire auprès de praticiens-experts de la psychopédagogie perceptive*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Noël, A. (1995). *La gymnastique sensorielle selon la Méthode Danis Bois*. Paris : Editions Point d'Appui.
- Roll, J.-P. (1994). Sensibilités cutanées et musculaires. In *Traité de psychologie expérimentale*, II/6, p. 521-531. Paris : PUF.
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.