



Université Fernando Pessoa

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

Sentiment d'existence et Connaissance de soi

Carlos MORGADINHO

Porto, 2011



Université Fernando Pessoa

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

Sentiment d'existence et Connaissance de soi

Directeur : Professeur Docteur Danis BOIS

Co-directrice : Mestre Catarina SANTOS

Carlos MORGADINHO

Porto, 2011

À mes parents,
À mes grands-parents, ...

*« Je suis le maître de mon destin,
je suis le commandant de mon
âme... »*

Invictus

Abstract

La relation existant entre le sentiment d'existence et la connaissance de soi est aujourd'hui admise dans d'innombrables travaux et réflexions, tant en formation d'adultes qu'en psychologie ou encore en philosophie, et récemment en neurosciences.

Cette recherche vise à mieux comprendre ce que j'ai vécu lors de mon expérience du Sensible et de présenter une réflexion autour du sentiment d'existence et de la connaissance de soi. Elle s'inscrit dans une double dynamique de recherche : une recherche personnelle voire existentielle en tant qu'être d'humain en quête de sens à sa propre vie, mais aussi professionnelle en qualité de masseur-kinésithérapeute-ostéopathe spécialiste de la méthode Mézières, à la recherche du geste thérapeutique juste. J'ai été ainsi amené à revisiter certains fragments de ma vie à travers la réalisation d'un journal de bord qui m'a servi de matériau de recherche. Je souhaite à travers cette dynamique de recherche mieux comprendre **en quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?**

Mots-clés : sentiment d'existence, connaissance de soi, expérience du Sensible, conscience et perception, écriture existentielle

Resumo

A relação existente entre o sentimento de existência e o conhecimento de "si" é actualmente um facto adquirido em numerosos trabalhos e reflexões, tanto na área da formação dos adultos como em psicologia ou ainda em filosofia.

Esta investigação ambiciona uma melhor compreensão do que eu vivenciei durante a minha experiência do Sensível. Esta dissertação inscreve-se numa dupla dinâmica de investigação: uma investigação pessoal e existencial enquanto ser humano à procura de sentido na minha própria vida, mas também enquanto fisioterapeuta-osteopata especializado na metodologia Mézières, à procura do gesto terapêutico justo. Para realizar esta investigação, fui conduzido a revisitar algumas partes da minha vida através da realização de um jornal de bordo que me serviu de material de investigação para realizar a análise. Desejo através esta dinâmica de investigação compreender em que medida o sentimento de existência convocado pelo sensível participa a um melhor conhecimento de si?

Palavras-chave : sentimento de existência, conhecimento de si, experiência do Sensível, consciência e percepção, escrita existencial.

Remerciements

Je souhaite d'abord remercier du fond du cœur tout particulièrement Danis Bois. Il est un chercheur brillant, mais il est surtout devenu pour moi : mon ami du Sensible. Je le remercie pour avoir été un formidable directeur de recherche, intéressé et impliqué dans mon projet de recherche. Je le remercie également pour la totale confiance qu'il m'a accordée. Merci pour son adaptabilité, sa rigueur et son exigence, tout comme pour sa pertinence, sa patience et sa tolérance vis à vis de mes résistances intestines et de ma pensée souvent fortement conceptuelle. Mais il sait mieux que personne comment j'ai construit mon édifice humain conceptuel en terminant par le Sensible. Je profite ici de l'opportunité qui m'est donnée de lui témoigner mon profond respect et ma profonde gratitude pour m'avoir aidé et accompagné à être qui je suis devenu aujourd'hui.

Merci à Catarina Santos pour son amitié précieuse et sa douceur. Pour sa spontanéité, pour la qualité de son soutien, pour ses mots justes, pour sa patience, ainsi que pour son dévouement d'une qualité et d'une générosité exceptionnelle et rare.

Je souhaite également remercier du fond du cœur mes parents, Alfredo et Maria José Morgadinho, mes deux frères, Luis et Philippe et ma belle sœur Catherine Jeannin pour tout leur amour qui a été le plus grand et le plus fort des soutiens.

Merci à mes amis Mickaël Gillet, Philippe Preusse et Jean-Christophe Poulhes qui m'ont permis de faire ce travail en toute sérénité et qui m'apportent tant par leur amitié sans faille.

Merci à Mme Raton Nicole pour son soutien indéfectible et ses bons et chaleureux conseils. Et un grand merci à Marina Baeta Neves, Laure Fourtier et Katia Dos Santos pour n'avoir jamais cessé de m'encourager à poursuivre mon effort dans cette quête du graal.

Je profite aussi de cette occasion pour me relier à Kamizogo Idrissa, mon frère africain qui aide à la scolarisation des orphelins de Sindou. Depuis ce voyage mon cœur est là-bas avec eux. Ce fut mon vieil ami d'enfance, Renaud Gaudillière qui a organisé admirablement notre voyage et que je remercie également, c'est lui qui depuis tout petit m'a donné le goût d'apprendre et m'a montré le chemin de la Connaissance.

Merci à Paulo Pimenta Fonseca, Rui Mesquita Cruz et sa famille, Diogo Pavão Duarte qui ont été au quotidien ceux avec qui je partageais mes doutes, mes incertitudes, mes joies et mes peines durant ce Mestrado. Merci pour leur amitié et leur soutien.

Merci enfin à Nadine Taraoré et Alain Prat de Riu qui ont une place bien à eux dans mon cœur, toujours bien vivante et en mouvement malgré la distance et le temps.

Merci et pardon à tous ceux que j'ai oublié de remercier, mais nommer tout le monde serait exhaustif.

Et finalement Merci à la Vie que je ressens en moi précieusement reliée à mon Sensible.

Sommaire

ABSTRACT	6
REMERCIEMENTS.....	7
SOMMAIRE.....	9
INTRODUCTION.....	11
PREMIÈRE PARTIE	15
PROBLÉMATISATION ET CADRE THÉORIQUE	15
CHAPITRE 1 : PROBLÉMATISATION.....	16
1.1. PERTINENCE PERSONNELLE	16
1.2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE	19
1.3. PERTINENCE SCIENTIFIQUE	22
1.4. QUESTION DE RECHERCHE.....	24
1.5. OBJECTIFS DE RECHERCHE	25
CHAPITRE 2 : MOUVEMENT THÉORIQUE.....	26
2.1. LA QUESTION DU SENTIMENT SUR LE PLAN NEUROSCIENTIFIQUE.....	26
2.2. LA QUESTION DU SENTIMENT D’EXISTENCE SUR LE PLAN PHILOSOPHIQUE	32
2.3. LE SENTIMENT D’EXISTENCE SUR LE MODE DU SENSIBLE.....	38
DEUXIÈME PARTIE.....	52
CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	52
INTRODUCTION.....	53
CHAPITRE 1 : CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE	54
1.1. UNE RECHERCHE QUALITATIVE.....	54
1.2. LA POSTURE RADICALE EN PREMIÈRE PERSONNE.....	55
CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	59
2.1. DEVIS MÉTHODOLOGIQUE	59
TROISIÈME PARTIE.....	66
ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES	66
CHAPITRE 1 : ANALYSE CLASSIFICATOIRE	67

CHAPITRE 2 : ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE ET MOUVEMENT

HERMÉNEUTIQUE DE MON JOURNAL DE BORD..... 68

2.1. MON REGARD SUR LA PLACE DE L'ÉCRITURE DANS LE PROCESSUS DE DÉCOUVERTE DE
MOI 68

2.2. MON REGARD SUR LES ENJEUX DE MA RECHERCHE 71

2.3. MON REGARD SUR MA RENCONTRE AVEC L'EXPÉRIENCE DU SENSIBLE 72

2.4. MON REGARD SUR LE PROCESSUS DE CONNAISSANCE DE SOI..... 77

CHAPITRE 3 : SYNTHÈSE ET CONCLUSIONS DE LA RECHERCHE..... 81

3.1. MISE EN PERSPECTIVE THÉORIQUE..... 81

3.2. RETOUR À LA QUESTION DE RECHERCHE ET RÉSULTATS 83

3.3. CRITIQUES ET LIMITES DE MA RECHERCHE 86

3.4. PERSPECTIVES 87

BIBLIOGRAPHIE..... 88

ANNEXES..... 95

ANNEXE 1 – ARTICLE : « REVENIR À SON PREMIER AMOUR... » 96

ANNEXE 2 – JOURNAL DE BORD 105

ANNEXE 3 – ANALYSE CLASSIFICATOIRE (PREMIER TEMPS)..... 181

ANNEXE 4 – ANALYSE CLASSIFICATOIRE (SECOND TEMPS)..... 207

Introduction

La relation existant entre le sentiment d'existence et la connaissance de soi est aujourd'hui admise dans d'innombrables travaux et réflexions, tant en formation d'adultes qu'en psychologie ou encore en philosophie, et récemment en neurosciences.

Cette recherche vise à présenter une réflexion autour du sentiment d'existence et de la connaissance de soi qui s'inscrit dans une double dynamique de recherche : personnelle, voire existentielle en tant qu'être d'humain en quête de sens à sa vie, mais aussi professionnelle en qualité de kinésithérapeute-ostéopathe spécialiste de la méthode Mézières à la recherche du geste thérapeutique juste.

Le choix d'une telle recherche n'est pas anodin, car il me pousse ainsi à devenir le témoin vivant et sensible de mon intériorité, dans un dédoublement de posture entre sujet et objet de ma propre recherche. C'est pourquoi j'ai été amené à revisiter certains fragments de ma vie à travers la réalisation d'un journal de bord qui m'a servi de matériau de recherche.

Le sentiment d'existence exposé dans ma recherche est celui du « paradigme du Sensible » issu des travaux de Danis Bois¹ (2005). Le paradigme du Sensible² par la convocation de l'expérience subjective corporéisée, offre l'opportunité d'être à la fois corps et conscience : les sujets se reconnaissent dans leur corps, ils s'y retrouvent : « *ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé.* » (Bois, 2006, p. 287) Avec cette recherche, je souhaite ainsi mieux comprendre le sentiment d'existence qui est mis à l'œuvre dans la relation au Sensible et son impact sur la connaissance de soi.

Pour y parvenir, je me suis appuyé d'abord sur mon éprouvé du sentiment d'existence sur le mode du Sensible lors d'une expérience existentielle fondatrice qui m'a amené à une profonde remise en question de qui j'ai été en tant qu'être humain, dans mon rapport à moi-même, aux autres et au monde. En tant que thérapeute manuel

¹ Danis Bois est Professor *Catedrático* à l'université Fernando Pessoa et directeur du CERAP (Centre d'études et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive ; www.cerap.org)

² Le Sensible résulte de la présence d'un sujet conscient du mouvement interne de la matière du corps. Cette rencontre consciente donne lieu à un ensemble de tonalités et de contenus de vécus internes. Pour plus d'informations sur le paradigme du Sensible voir l'article Bois D. & Austry D. (2009). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. In Bois D., Humpich M & Josso M.-C. (2009) *Le sujet sensible et le renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui. p.105-135

professionnel, ce vécu m'a également offert l'occasion de réfléchir sur ma pratique professionnelle. J'ai toujours recherché dans mon art manuel le geste juste et j'ai été comblé d'avoir ressenti en moi l'efficacité et la justesse éblouissante de l'expérience du Sensible et j'ai été réjoui d'avoir éprouvé le sentiment d'être un 'soignant soigné'.

La mise à jour du *sentir* comme véritable expérience pathique et gnosique m'a amené à développer le champ théorique ciblé sur la question du sentiment d'existence. J'ai déployé mon mouvement théorique selon le point de vue de la neuroscience et celui de la philosophie, tout en focalisant ma recherche sur le lien entre le sentiment d'existence et la connaissance de soi. Mon mouvement théorique s'est concentré tout d'abord autour de la question du sentiment, de la conscience et de la perception. Il s'agissait ici de contextualiser le concept de sentiment, tout en survolant les dernières réflexions neuroscientifiques sur le sentiment, la perception et la conscience. J'ai fait donc le choix de me tourner vers les travaux d'A. Damásio (1999) et de les mettre en rapport avec les travaux sur la conscience et la connaissance de W. James (1924).

Ensuite, j'ai désiré faire ressortir la perspective philosophique du sentiment d'existence, raison pour laquelle j'ai abordé la question du sentiment d'existence selon F. Maine de Biran (1995) et E. Straus (1999).

Et enfin, j'ai consacré un temps d'écriture à la question du sentiment d'existence et de la connaissance de soi sur le mode du Sensible. En effet, la connaissance de soi doit être entrevue ici comme accès à une reconnaissance de certaines parties de soi que nous n'avions pas perçu auparavant. Pour D. Bois et D. Austry « *le terme existence est employé de manière pertinente et appropriée que lorsqu'il décrit ce que ressent un sujet actif et présent ; c'est-à-dire qu'il n'y a pas de (re)connaissance de soi sans le sentiment intérieur et continu d'une coexistence vivante et actuelle avec son propre corps.* » (Bois & Austry, 2009, p.112) Ces deux auteurs nous ouvrent à la dimension du corps Sensible en tant qu'« *émergence perpétuelle d'une forme singulière de rapport entre soi et soi comme primat du rapport entre soi et le monde.* » (Ibid., p.112)

Cette dynamique de recherche privilégie l'exercice corporel, une phénoménologie en acte qui s'est éduquée au contact de ma relation au « corps Sensible » et qui m'a donné accès à l'amplitude du sentiment lié à ma propre existence. C'est à travers l'écriture d'un journal de bord que je souhaite tisser une nouvelle texture de ma propre vie ainsi qu'un nouvel ancrage à une meilleure connaissance de moi-même. J'ai fait le choix d'approfondir ma propre expérience du Sensible à travers

l'écriture de ce journal, où j'ai découvert à la fois une intériorité coupée du monde ou au contraire une intériorité mise à vif au contact du monde, influençant le degré de la connaissance de moi-même. Je souhaite à travers cette dynamique de recherche mieux comprendre **en quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?**

Cette recherche se réclame de la phénoménologie et s'attache avant tout à la description des phénomènes au cœur d'une unité psycho-physique ou somato-psychique d'où se dévoilent les moments de mes torpeurs, de mes doutes et de mes ressaisissements. Ma posture de recherche est radicalement en première personne dans la mesure où mon matériau de recherche se rapporte à mon expérience propre.

Cette dynamique de recherche épouse le point de vue de R. Barbier à propos de la recherche-action existentielle, « *un changement d'attitude du sujet (individu ou groupe) en rapport à la réalité qui s'impose en dernière instance [...] un changement possible du système vécu de représentations, de sensations, de sentiments, de pensées, de valeurs [...]* » (Barbier, 1997, p.49). Je fais ce projet afin de devenir le véritable « sujet » de ma propre existence, désireux de changer, de me renouveler, et de continuer à briguer la justesse du geste thérapeutique pour être le meilleur soignant possible.

La première partie de ma recherche met en place la contextualisation et la problématique ainsi que le mouvement de problématisation inscrit dans les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique. Ultérieurement viendra ma question de recherche et mes objectifs constituant ainsi le premier chapitre. Le second chapitre donne accès au mouvement théorique déployé sur la base de données théoriques, historiques ou observations diverses. Dans cette dynamique j'ai esquissé la question du sentiment, de la conscience et de la perception. Ensuite, j'ai abordé la question du sentiment d'existence pour enfin consacrer un temps d'écriture à la question du sentiment d'existence sur le mode du Sensible.

La deuxième partie de ma recherche aborde la posture épistémologique qui s'inscrit dans une recherche qualitative (Paillé et Mucchielli, 2008 ; Berger, 2009). Nous trouverons dans le premier chapitre, le choix d'une posture radicale en première personne (Vermersch 2002 ; Berger 2009) et celle de la démarche heuristique (Moustakas, 1990 ; Craig, 1978). Dans cette perspective, sous la forme d'un journal de bord j'ai revisité certains fragments de ma vie qui m'ont servi comme matériau de recherche. La démarche heuristique m'invite à m'impliquer tout au long de ma recherche, ainsi qu'à faire appel à mon expertise en tant que sujet et objet de ma

recherche construite sur l'éprouvé et les contenus de mon vécu au sens d'une implication double, une implication dans l'action et une implication de moi. Ce choix va dans le sens de la posture préconisée par D. Bois : « *Nous mettons en œuvre une recherche impliquée dans le double sens de l'implication dans l'action et de l'implication de soi, tout en conservant la distance qui sied à toute bonne analyse de pratique.* » (Bois, 2007, p. 126) Le chapitre 2 est consacré à la méthodologie de recherche nous livrant quelques repères du processus de formation dévoilé au contact de la narration à travers le journal de bord et de la recherche. Nous accédons ainsi à une méta-analyse du processus d'écriture. Le recueil de données est donc constitué d'un journal de bord qui a été placé en annexe du fait de son volume trop important pour figurer dans le corps de la thèse (76 pages).

La troisième partie constituée du temps de l'analyse et de l'interprétation se décline en quatre catégories : mon regard sur la place de l'écriture dans le processus de découverte de moi, mon regard sur les enjeux de ma recherche, mon regard sur ma rencontre avec l'expérience du Sensible, mon regard sur le processus de connaissance de soi.

Dans la conclusion et discussion théorique, nous retrouverons les termes de l'analyse et de l'interprétation en guise de résultats de données et de production de connaissance, offrant des repères au niveau du processus de sentiment d'existence et de connaissance de soi. Cette conclusion donnera lieu à une synthèse et à une perspective générale.

Première Partie

Problématisation et cadre théorique

Chapitre 1 : Problématisation

1.1. Pertinence personnelle

Cette recherche ciblée sur « *le sentiment d'existence* » et « *la connaissance de soi* » m'a amené, comme je l'ai déjà mentionné, à revisiter certains fragments de ma vie à partir desquels j'ai construit mon matériau de recherche. Le choix d'une telle recherche n'est pas anodin puisqu'il me pousse ainsi à devenir le témoin vivant et sensible de mon intériorité et me pousse à devenir un véritable chercheur placé comme instrument de sa recherche. L'expérience du Sensible a été fortement troublante dans l'impact sur mon humanité et agréablement surprenante dans l'impact de son efficacité sur ma pratique professionnelle. Je précise en effet que je suis thérapeute manuel professionnel et ai expérimenté de très nombreuses méthodes de traitement manuel. Je recherchais dans mon art manuel le geste juste, je brigue des mains justes, des mains soignantes... j'ai été comblé d'avoir ressenti en moi l'efficacité et la justesse éblouissante du Sensible sur ma mécanique, surpris d'avoir éprouvé le sentiment d'être un 'soignant soigné' et de m'être rencontré de façon inédite.

Sur un plan plus existentiel, je me souviens enfant m'être posé tôt la question : « qui suis-je ? ». Cette question aujourd'hui me rattrape et m'invite à revisiter mon essence et ma nature intime, ainsi qu'à revisiter mon intériorité dans le dessein de mieux me connaître. Je caresse ainsi l'espoir de parfaire « la connaissance de moi-même » et d'arriver à trouver la relation juste de moi avec la Vie dans sa dimension spirituelle. J'espère aussi trouver une relation plus juste de moi avec moi-même et de moi avec les autres. Je veux Être et vivre heureux en harmonie et avec de bonnes relations ! Mon défi est ici de tenter de mieux comprendre à la fois qui je suis à travers ce que je ressens, mais aussi de mieux comprendre le sentiment d'existence que j'ai ressenti lors de ma rencontre avec le Sensible pour pouvoir le partager aux autres.

Avant la rencontre avec le Sensible je ne me sentais pas pleinement dans « ma vie », mais dans la vie d'un « moi incomplet », un moi sans possibilités de renouvellement, bloqué en France par un système bureaucratique et administratif que je ressentais comme cartésien pure, rigoureux et inhumain. Tout cela m'oppressait et me « tuait ». Dans ce projet de recherche, je cherche à vivre, à agir, à réfléchir, dans le but

de mieux faire des liens entre ce que je pense et ce que je ressens. Depuis mon expérience du Sensible je me sens pleinement et totalement exister.

En effet, depuis que j'ai découvert le Sensible dans ma subjectivité corporelle, mon 'sentiment d'exister' a changé et cela m'a aidé à avoir le sentiment de m'être réapproprié ma vie, d'avoir reconstruit mes cohérences par le biais de ce sentiment d'existence. Et ceci dans une réalité toujours en mouvement et en changement perpétuel. J'ai tenté humblement et de façon singulière d'approcher le « *connais-toi toi-même* » de Socrate. J'ai également souhaité appréhender différemment mon rapport au monde dans le but de me délier des chaînes d'un passé qui subsistaient et qui entravaient l'accomplissement de moi-même. Je désirais également me soigner, être libre, heureux et en conscience : avec du « Sens » ! Je recherchais un sens à la Vie, je cherchais un sens à « ma vie ». Et c'est ainsi que j'ai envie d'être pour bien soigner les autres. Nous sommes ici dans ce mémoire au cœur d'une recherche qualitative, aventure humaine et passionnante qui nous entraîne à la recherche de notre essence corporéisée.

En m'attelant à une recherche heuristique comme celle-ci, je me suis posé logiquement la même question que M. Beauchesne qui est la suivante : « *En quoi la singularité de mon parcours et de mon existence porte-t-elle une connaissance pertinente pour le monde ? En effet, que la recherche m'apporte à moi des connaissances et de l'expérience est une évidence étant l'acteur agissant de la recherche : le chercheur. Ce mémoire qui plus est, se veut comme un moyen de répondre personnellement à ma quête existentielle et ma soif de connaissance, cela m'apporte de fait, personnellement ; c'est pourquoi une telle interrogation n'est pas anodine, ni usurpée, elle porte en elle une interrogation essentielle dans la relation avec le monde. Que puis-je apporter au monde ? En quoi suis-je utile ? A quoi sert ma vie ?* » (Beauchesne, 2008, p.4)

En feuilletant son dictionnaire, M. Beauchesne a trouvé au mot singularité la définition suivante : *Caractère original ou étrange, insolite de quelque chose ; étrangeté, bizarrerie. Manière extraordinaire.* Cette référence m'amène à m'interroger sur l'étrangeté de la singularité qui s'ancre au cœur de l'expérience du Sensible et qui pourtant revêt probablement un caractère universel : « *confronté 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.* » (Beauchesne, 2008, p.4)

Pour renouer avec le paradoxe d'une « singularité universelle » il est nécessaire de pénétrer son intériorité et de rencontrer les traces de sa propre histoire inscrites dans son corps et dans sa chair afin de trouver sa figure unique. C'est justement ce que propose M. Beauchesne : « *il 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 ?* » (Beauchesne, 2008, p.4)

Ce témoignage me renvoie à une série de questions. Et si ce visage singulier de l'homme 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 agissant de sa conscience de vivre pour exister ? Je souhaite que ma recherche m'éclaire sur certains points de mon questionnement existentiel.

1.2. Pertinence professionnelle et sociale

Cette recherche est l'aboutissement d'une synthèse de quinze années d'expériences professionnelles passées à essayer de mieux comprendre la vision holistique de « l'Homme » et de « l'Être » en mouvement, et « en vie ». Elle ajoute à mon parcours professionnel de kinésithérapeute-ostéopathe (soignant du mouvement par le mouvement), de nouvelles connaissances venant enrichir mon bagage thérapeutique préalable qui a été construit et expérimenté progressivement durant ces nombreuses années.

Elle apporte également des réponses fondamentales à des questionnements professionnels que je me posais alors en 2001. Nous retrouvons en annexe un article que j'avais écrit dans la revue méziériste internationale de kinésithérapie de Décembre 2001, N°50³. A cette époque, mon choix de réflexion avait été : *« premièrement d'essayer d'expliquer pourquoi j'étais un fervent défenseur du soin globaliste ; deuxièmement comment l'ostéopathie m'a ouvert l'esprit et ma pratique sur des systèmes qui m'échappaient jusqu'alors, et troisièmement comment cette même discipline ostéopathique m'a permis par ses limites, de mieux cerner et utiliser tout le potentiel corporel sollicité dans la méthode Mézières. »* Dans cet article je disais également que *« La kinésithérapie (spécialité du soin du mouvement par le mouvement), devenait pour moi une spécialité unificatrice de « tous les mouvements. »*. J'insistais sur le fait que l'on *« dépassait ici le cadre trop restreint de la simple biomécanique...et tant mieux pour les vrais passionnés, soucieux de connaître avec subtilité et ardeur le fonctionnement juste de l'homme : le plus parfait des symboles de vie et de mouvement... »* Je terminais mon introduction par la maxime chère aux ostéopathes *« oses devenir qui tu es... »* et je concluais disant *« Je ne sais pas exactement quel type de soignant je serai dans le futur, ma seule certitude, est que je suis et je resterai toujours un thérapeute « globaliste. » »* (Morgadinho, 2001, p 1-9)

Dès le début de ma carrière professionnelle, je n'étais pas totalement satisfait des soins de physiothérapie que je prodiguais car je m'apercevais bien que dans ma pratique trop d'éléments humains importants m'échappaient. Il me fallait trouver des outils thérapeutiques adaptés pour répondre à ces manques de compétences identifiés.

³ Consulter article dans l'annexe 1.

J'enchaînais alors avec intérêt et passion pendant plusieurs années, plusieurs formations complémentaires en thérapie manuelle. Je me suis formé en ostéopathie structurale, crânienne et viscérale, puis à la méthode Mézières, ensuite est advenu l'enseignement biomécanique des chaînes musculaires selon Godelieve Denys-Struyff et d'autres techniques.

Malgré mes efforts pour gagner en compétence je n'étais toujours pas satisfait. De part mon expérience des personnes et du terrain, je savais bien qu'il manquait quelque chose à mon édifice humain conceptuel. Certes j'avais une représentation de connaissances où je tentais d'agir sur la mécanique, la posture, le système membranaire ou fascial, j'étais certes déjà en relation avec le système émotionnel et énergétique, mais il manquait quelque chose qui puisse unir mes savoirs divers.

En fréquentant le Mestrado de Psychopédagogie perceptive je découvrais l'importance de la « qualité humaine » dans l'acte de soigner. Pour la première fois, ma posture de soignant était aussi importante que celle de la personne soignée. Je comprenais de façon plus pertinente l'enjeu capital et indispensable de l'implication du praticien dans le soin.

Les mises en situation pratique rencontrées dans le Mestrado en Psychopédagogie perceptive qui servent de cadre à ma recherche utilisent des programmes d'intervention manuels, gestuels et introspectifs. J'étais placé tantôt dans une posture d'« étudiant-praticien » et tantôt dans une posture d'« étudiant-patient », et c'est à travers ces deux postures que j'ai découvert « *le sentiment d'existence* » lié à l'expérience du Sensible.

Cette démarche a constitué pour moi un terrain d'apprentissage pertinent pour me familiariser avec les contenus du vécu corporel, entre émotion et affectivité saisies par un tact intérieur ou une empathie intime, qui se donne sur un mode d'observation particulier. Je découvrais un « *nouveau sentiment d'existence* » mû par une force dynamique propre au vivant, mouvement de la Vie elle-même que E. Straus caractérise par le terme « *d'approche* » (Straus, cité par Barbaras, 1999, p.22)

Pour D. Bois, la première caractéristique du Sensible est de permettre la création d'un lien avec le « mouvement interne », c'est généralement à l'occasion d'un toucher de relation manuel que « *le sujet fait l'expérience d'une nouvelle rencontre avec lui-même, rencontre qui lui fait découvrir un sentiment fondamental de l'existence, l'existence de la vie dans le corps, l'existence d'une subjectivité incarnée se déployant au regard de sa propre présence.* » (Bois & Austry, 2009, p.105)

Cette pratique ne vise pas à une simple contemplation des états intérieurs du sujet, elle invite à une analyse introspective très active et à un effort attentionnel paroxystique. Cet apprentissage m'a du reste permis de modifier ma pratique auprès de mes patients. Je suis maintenant en mesure d'entrer pleinement et en conscience, en empathie à travers mon propre sentiment organique qui exprime la relation que j'entretiens avec l'état intérieur des patients. En fonction de sensations liées à ce sentiment organique je réceptionne ce qui émerge de mon toucher de relation.

En ce qui concerne la pertinence sociale, au-delà de ce que pourra m'apporter cette recherche quant au processus de formation et de connaissance qui se donneront, je souhaite esquisser un modèle d'intervention qui prenne en compte le sentiment d'existence corporelle comme voie de connaissance de soi. Cette nouvelle vision d'intervention s'appuyant sur ma recherche pourrait être intégrée dans la formation de somato-psychopédagogie et de fasciathérapie. Le praticien ainsi placé en situation de mettre son vécu corporel au service de son art permettrait à son patient de s'engager dans les instances les plus personnelles et intimes de son vécu. Cette nouvelle posture de praticien constitue un défi en introduisant ainsi la dimension humaine dans le geste thérapeutique au-delà d'une prise en charge exclusivement basée sur le symptôme.

1.3. Pertinence Scientifique

Le thème de ma recherche se trouve au cœur d'une actualité scientifique qui promeut la recherche sur les émotions et l'affectivité. La phénoménologie des sentiments corporels est difficile à appréhender, ils ne sont pas simplement des sensations, ni de l'humeur proprement dite. La difficulté à cerner ces sentiments corporels est liée à la nature du sentiment global intime et subjectif qui envahit autant le corps que l'esprit. Le premier des sentiments corporels est celui de la souffrance et de la douleur qui fait ressentir un éprouvé de soi pénible et parfois insupportable. La fatigue est aussi un sentiment global qui nous assigne à nous-mêmes. La phénoménologie des sentiments corporels de la « peine » à fait l'objet de nombreuses recherches, mais ce que je me propose d'étudier est la phénoménologie des sentiments corporels ancrés dans la chair sous l'éclairage du Sensible.

L'étude du sentiment de l'existence n'est pas nouvelle. J.-J. Rousseau, puis F. Maine de Biran nous invitent à désigner le sentiment comme une expérience ressentie par un sujet selon différentes modalités du sentir. Le sentiment dans cette vision désigne une vue intérieure qui permet à la personne d'apercevoir ce qui se passe en elle-même. La polysémie du terme « sentiment » complique sa saisie car il y a de nombreuses manières effectives de sentir l'existence et au-delà du cogito biranien « *Je sens que je sens* ». Il existe des acceptions multiples de cette dimension du sentir et qui sont masquées par le langage commun (sentir et sentiment) pour désigner des états radicalement différents. Je tenterai tout au long de cette recherche de dégager les équivoques qui posent problème. Mais mon souhait est avant tout d'étudier le sentiment d'existence incarné depuis le lieu du Sensible. Cette détermination constitue une contribution scientifique qui vise à promouvoir le sentir du vivant convoqué par la rencontre d'un sujet à son corps Sensible.

Le « sentiment » emporte avec lui l'idée de la participation nécessaire d'un sujet participant et conscient. Il me semble important de questionner les conditions d'observation et de perception qui permettent au sentiment d'existence d'apparaître dans la relation au Sensible. S'agit-il d'une manifestation passive ou active ? Quelles sont les conditions qui convoquent à cette expérience et quel en est le mode de préhension ? Je vais donc être amené à examiner avec attention le processus de

découverte de mon propre sentiment d'existence et tenter de saisir le lien entre ce sentiment et la connaissance de moi-même. Quelles sont les modalités de transfert entre la vie organique et la connaissance de soi ? Et quelle est la nature du tact intérieur qui permet cette unité d'ensemble ? Mon objectif de recherche ouvre donc à des perspectives scientifiques qui font d'une problématique personnelle une problématique scientifique.

1.4. Question de recherche

Le déploiement de mes pertinences est ciblé résolument sur la rencontre avec le sentiment d'existence en lien avec l'expérience du Sensible. Cette rencontre ne s'est pas limitée à des tonalités internes ni a des contenus de vécu en rapport avec le monde affectif et émotionnel. Le sentiment d'existence sur le mode du Sensible se situe dans un arrière plan en amont de la vie affective et émotionnelle et ce sont les contours de ce sentiment d'existence que je veux questionner.

De plus, le sentiment d'existence sur le mode du Sensible me renvoie à une attitude introspective qui m'invite à postuler pour une meilleure connaissance de moi-même. J'ai l'intuition que sentiment d'existence et connaissance de soi constituent un chiasme qui porte vers des perspectives de quête de soi novatrice. En me reconnectant à mon corps, je me découvre dans mes instances les plus intimes qui m'invitent à me reconnaître dans ce que je suis et dans le qui je suis. Cette interaction entre sentiment d'existence sur le mode du Sensible et connaissance de soi constitue le moteur de ma recherche. C'est la raison pour laquelle ma question de recherche se décline de la manière suivante : **En quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?**

1.5. Objectifs de recherche

Ma question de recherche m'invite à la fois à revisiter ma propre expérience à travers la tenue d'un journal de bord et à me familiariser avec la dimension philosophique inhérente à mon questionnement. Il y a tout un champ théorique et scientifique qui aborde la question du sentiment d'existence ou celle de la connaissance de soi. Je me propose dans cette recherche de mener à bien ma recherche sur les deux fronts théoriques et de tenter de créer des ponts entre le sentiment d'existence et la connaissance de soi. Cette recherche me permettra peut-être de :

- Me familiariser avec le champ théorique du sentiment d'existence.
- Mieux comprendre l'interaction entre sentiment d'existence et connaissance de soi.
- Et enfin, d'identifier le sentiment d'existence sur le mode du Sensible et les impacts sur la connaissance de soi.

Chapitre 2 : Mouvement théorique

Cette section comporte trois parties. La première concerne la question du sentiment, de la conscience et de la perception sous l'éclairage neuroscientifique. Puis j'ai abordé la question autour du sentiment d'existence sous l'angle de la philosophie. Et enfin, j'ai consacré la plus grande partie du champ théorique sur l'étude du sentiment d'existence sur le mode du Sensible.

2.1. La question du sentiment sur le plan neuroscientifique

Étymologiquement le « sentiment » provient du latin *sentire*, sentir, percevoir par les sens ou par l'intelligence. Par ailleurs nous retrouvons également la même origine étymologique dans le mot « sentence », du latin *sententia*. Je propose ici quelques définitions qui permettent de définir au mieux le sentiment tel qu'il intéresse mon projet de recherche : celui du « *sentiment d'existence* ». J'ai donc choisi le dictionnaire Petit Larousse illustré (1999) pour définir le sentiment: « *Le sentiment est la connaissance plus ou moins claire, donnée d'une manière immédiate : sensation, impression (...). C'est un état affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations (...) [en opposition aux émotions et aux passions]. Dans la littérature, le sentiment se définit par l'« Amour »* ». (1999, p. 932)

Il est capital de comprendre que le sentiment d'existence dont il s'agit dans cette étude est « une conscience » plus ou moins claire, « une connaissance » comportant des éléments affectifs ou intuitifs (impression). Je souhaite ainsi comprendre le « *sentiment d'existence* » comme une « *conscience de l'existence* » et « *une conscience de soi* », ainsi qu'« *une connaissance de soi* » ; le Soi étant celui qui éprouve le sentiment. Je demande également de bien faire la distinction entre l'émotion qui est la réaction du corps (musculaire, viscérale...) et le sentiment qui est une représentation des modifications du corps face à l'émotion. Nous reviendrons ultérieurement sur ce sujet dans la partie consacrée aux émotions et aux neurosciences.

Les contours du sentiment sont difficiles à appréhender. Ainsi, B. Pascal (2009) nous dit dans « Pensées » que les sentiments « *nous apparaissent à la fois comme irremplaçables et comme inexplicables* ». Irremplaçables, car le plus intellectualiste des philosophes doit bien admettre qu'il existe des expériences comme la joie, la révolte, l'admiration, l'amitié, l'amour, dont rien ne pourrait vraiment combler le vide laissé par leur absence. Inexplicables, car on ne peut pas analyser un sentiment, le ramener à des causes ou à des facteurs objectifs sans perdre aussitôt ce qui en fait l'essence : expliquer à un père pourquoi il aime son enfant, n'est-ce pas réduire cet amour à autre chose et finalement le nier ? Le problème du sentiment est que la valeur que nous lui attachons est liée à son mystère même. Aussi cette valeur apparaît-elle suspecte à beaucoup, qui préfèrent ne voir dans ces raisons du cœur que des connaissances confuses, des résidus irrationnels de l'enfance dans la vie adulte. Mais ce mépris du sentiment ne revient-il pas à mutiler l'Homme d'une part essentielle de lui-même ? Le sentiment d'existence sensible convoqué par l'expérience du Sensible ne pourrait-t-il pas être une manière perceptive permettant à l'Homme d'unifier en même temps tout son « sentir » et tout son « penser » ?

Accéder au sentiment d'existence ne serait-ce pas précisément cela « comprendre » ? Sentir qu'on saisit l'indéfinissable, l'indispensable, sentir qu'on saisit l'indéfinissable et l'indispensable de son existence, l'indéfinissable et l'indispensable de soi tout en ressentant fortement qu'on saisit l'indéfinissable et l'indispensable en soi de la Vie.

Une fois présentées quelques définitions du sentiment d'existence il convient maintenant d'aborder l'émotion car celle-ci est souvent assimilée au sentiment (émotions, passions, humeurs, sentiments, affects). À l'évidence, l'absence de définitions précises complique en effet bien souvent les discussions et ce même entre spécialistes. Les difficultés définitoires ont principalement deux raisons : la première est l'usage populaire du terme : « *émotion* » qui sert couramment d'étiquette recouvrant tous les phénomènes affectifs, comme par exemple R. Descartes (1996) qui utilisait le terme de « Passions ». La deuxième raison est la définition même de « phénomènes ou états affectifs » et la référence difficilement contournable à *l'introspection* : « *le regarder à l'intérieur de soi* ».

Les choix terminologiques utilisés aujourd'hui concernant l'émotion sont donc par nature, entachés d'une certaine dose d'arbitraire mais ils sont basés sur les usages dominants dans l'*International Society for Research on Emotion*.

Les « émotions », *stricto sensu*, désignent aujourd'hui pour un grand nombre de spécialistes, uniquement les émotions dites « basales » ou « primaires » ou « modales », telles la peur, la surprise, la colère, la joie, la tristesse, le dégoût et quelques autres, au nombre d'une demi-douzaine à une dizaine, et leurs sept dérivées, émotions « mixtes », résultantes des mélanges des émotions basales. Leurs caractéristiques sont d'être des processus dynamiques qui ont un début et une fin et une durée relativement brève. Ces phénomènes « phasiques » sont causés par des événements précis et inattendus. Et de ce fait, il faut comprendre que les « épisodes émotionnels » sont quant à eux des émotions rémanentes : ils débutent comme les émotions basales mais ont des durées plus longues, un exemple caractéristique est celui du deuil, mais aussi de multiples circonstances de participation à des événements ou à des manifestations sociales (mariages, carnivals, fêtes et commémorations, compétitions sportives etc.) L'état émotionnel commence souvent dans l'anticipation de l'événement, subit son apogée durant l'événement et persiste un temps plus ou moins long.

On rencontre aussi une confusion entre *le sentiment d'existence* avec les « humeurs » qui sont des dispositions ou états affectifs qui constituent un arrière plan plus ou moins durable imprégnant et orientant positivement ou négativement le déroulement de la vie quotidienne. *Le sentiment d'existence* qui nous intéresse diffère des « sentiments » tels que l'amour, la haine, l'angoisse, entre autres, qui se distinguent par leurs causes plus complexes, par leur durée plus longue (« tonique »), et leur intensité plus basse. Bien que souvent construits sur une fixation affective à des objets précis ils persistent et sont vécus même en l'absence de ces objets. Les sentiments excessifs, apparentés aux états de dépendance affective qui caractérisent les addictions, constituent quant à eux les « passions ».

Finalement, la distinction qui est faite entre « émotion » et « sentiment » rejoint la distinction qui est faite dans le langage courant entre « être émotif » et « être sentimental ».

Notons juste au passage, qu'il existe aussi un « *avant-sentiment* » qui signifie « un sentiment arrivant peu à peu à la conscience. » Cela implique donc que la terminologie cesse de s'appeler « avant-sentiment » pour se nommer « sentiment » lorsque le sentiment est totalement en conscience, autrement dit lorsque l'on vit en conscience ce que l'on ressent.

En allant plus loin, étant donné que le sentiment est par définition la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de l'organisme, le sentiment d'existence quant à lui, serait donc la composante émotionnelle d'une émotion distincte qui lui est propre et qui implique les fonctions cognitives, et donne au sentiment « ce caractère particulier » qui est celui de sentir l'existence simultanément au fait de se sentir exister, de se sentir si pleinement vivant. Mais de quelle émotion le sentiment d'existence serait-il la composante qui marque la conscience de « cette marque perceptive puissante liée au sentiment de vivre » ?

A. Damásio (1999, p.355) nous explique que le processus par lequel nous venons à éprouver une émotion est simple : des images mentales se dégagent des configurations neuronales chargées de représenter les modifications du corps et du cerveau à l'origine d'une émotion. En revanche, le fait de savoir que nous ressentons cette émotion, de « *ressentir* » ce sentiment, n'est possible qu'après la mise en place des représentations de second ordre dont la conscience-noyau a besoin ; il s'agit de représentations des relations entre l'organisme et l'objet, et des représentations de l'effet causal de cet objet sur l'organisme.

2.1.1. La notion de « Soi » : le sentiment de soi

Les neurosciences cognitives s'intéressent aujourd'hui à la notion de soi, qui résulte de l'intrication de deux aspects. Le soi est à la fois un ensemble de représentations mentales personnelles et multidimensionnelles que l'on a sur nous-mêmes et le phénomène de conscience de soi qui lui est associé. Il est à la base de notre identité individuelle et de notre sentiment de continuité au cours du temps. L'existence et le rôle d'autrui dans la construction de représentations mentales personnelles semblent essentiels ; c'est pourquoi le soi apparaît en relation étroite avec la théorie de

l'esprit. La théorie de l'esprit correspond à notre capacité à inférer des représentations ou des états mentaux à autrui. Bien que les études portant sur le soi et celles portant sur la théorie de l'esprit soient souvent distinctes, il semble que ces deux concepts partagent des processus communs. Cette idée est confortée par les récentes études d'imagerie cérébrale qui mettent en évidence l'activation d'un réseau neuronal commun (constitué principalement du cortex préfrontal médian et du précunéus) lors de réalisation de tâches évaluant le soi ou la théorie de l'esprit. Ainsi, notre capacité à se représenter nos pensées et celles de l'autre semble donc avoir une origine cérébrale similaire.

Conscience de soi et conscience de l'autre peuvent donc s'envisager dans une interaction bidirectionnelle à l'origine du fondement de notre identité individuelle et de la compréhension d'autrui, assurant ainsi la régulation des comportements et le bon déroulement des interactions sociales.

A. Damásio est porté par la conviction « *qu'un sentiment de soi est une partie indispensable de l'esprit conscient* » (Damásio, 1999, p.18), et selon lui le sentiment de soi est la première réponse à une question que l'organisme n'a jamais soulevée : à qui appartiennent les configurations mentales incessantes qui se déroule en ce moment même ? Damásio répond à cette question en disant que : « *La réponse est qu'elles appartiennent à l'organisme, en ce qu'il est représenté par le proto-Soi (...) ensuite le cerveau assemble la connaissance sans paroles nécessaires à la production de cette réponse que l'on n'avait pas demandée.* » (Ibid.)

2.1.2. La question de la perception de « soi »

Lorsqu'on parle de conscience exclusivement humaine, on entend volontiers le terme « conscience » dans son acception la plus élevée, par exemple conscience morale, religieuse, philosophique. Mais si l'on définit simplement la conscience comme *le « sentiment d'exister », d'être soi*, on peut alors concevoir que « cette conscience essentielle » puisse être indépendante de l'activité intellectuelle et trouver son origine ailleurs que dans les centres d'intégration supérieurs.

Comme nous venons de le voir, Damásio (1999) développe donc son modèle pour rendre compte des différents niveaux possibles de la conscience de soi. Il nous montre donc que le **proto-soi** est une perception d'instant en instant de l'état émotionnel

interne du corps rendue possible, entre autres, par l'insula ou cortex insulaire qui produirait donc un contexte émotionnel adéquat pour une expérience sensorielle donnée. Par la suite, une perception du monde extérieur devient consciente quand elle est mise en relation avec ce proto-soi. Cette concordance d'un ordre supérieur, appelé **conscience noyau** par Damásio (« core consciousness », en anglais) correspond à la question « Qu'est-ce que je ressens face à cette scène visuelle ou à cette phrase ou à cette musique par exemple ? ». Un troisième niveau, la **conscience étendue**, devient possible lorsque l'on peut se représenter ses expériences conscientes dans le passé ou le futur par l'entremise de la mémoire et de nos fonctions supérieures permettant la conceptualisation abstraite.

La conscience qu'ont les êtres humains d'être soi-même et pas un autre, cette conscience autobiographique, serait donc ancrée pour Damásio dans tous ces instants de la vie où notre conscience noyau donne une valeur affective à ce que nous vivons. Par conséquent, ce moi autobiographique est sans cesse en reconstruction, éclairée qu'il est par le passé autant qu'influencé par nos attentes sur le futur.

Il est intéressant de noter que Damásio distingue aussi « la conscience étendue » de ce que l'on désigne sous le terme général « d'intelligence ». La première permet pour lui d'avoir accès à un corpus de connaissance le plus large possible, alors que l'intelligence serait davantage reliée à l'habileté de manipulation de ces connaissances afin d'inventer de nouvelles réponses comportementales, de faire des liens. C'est également à l'enseigne de cette conscience étendue propre aux humains que logeraient des facultés comme la créativité, la prise en compte systématique des autres (altérité), la conscience morale.

2.2. La question du sentiment d'existence sur le plan philosophique

Le sentiment d'existence appartient par excellence, à l'ordre de l'intimité et de la singularité. En effet, personne d'autre que soi ne peut éprouver sensiblement la nature de ce sentiment. Le sentiment est donc une expression subjective qui ne peut faire l'objet d'une maîtrise rationnelle propre à tout ce qui est objet d'entendement. Pour autant, le sentiment d'existence reste de l'ordre du pensable dans la mesure où il est avant tout vécu en conscience et participe à la connaissance de soi. Il est primordial de comprendre qu'il ne s'agit pas ici de « sentimentalisme » ou de « sensiblerie ».

Le sentir dont il est question appartient à la nature esthétique de l'humain face à la beauté, au goût de l'existence qui témoignent la marque du Sensible. Bien que ce Sensible se fonde dans un rapport originaire au monde, véritable figure de l'altérité, la relation au sentiment d'existence que je souhaite étudier est toute orientée vers l'intériorité du corps. Cette démarche vers l'intériorité n'est ni narcissique, ni égotique, elle se veut honorer le principe de l'existence en soi qui se subordonne à une qualité de présence à son propre corps.

La tendance générale de l'homme ne valorise pas la qualité de présence à sa vie et à son corps et garde une distance qui permet de s'affranchir du sentimentalisme et de la sensiblerie. En effet, au sens le plus élémentaire, la sensibilité renvoie à la capacité de réagir au monde extérieur réduisant l'homme à une pure réactivité. Son rapport exclusif à la singularité se limite alors au sentiment d'être soi et non pas quelqu'un d'autre et à la pure réaction mécanique inconsciente et curieusement uniforme dans les actions. Dans cette perspective, la sensibilité n'exige pas une subjectivité réflexive et consciente de soi se tenant au plus près de la réaction immédiate de protection ou d'agressivité.

Être vivant est ainsi une aptitude à être affecté et suppose deux natures de rapport : un rapport à l'extériorité comme en témoigne la vie émotionnelle et un rapport à l'intériorité déterminé par le sentiment. Toute dévalorisation de la sensibilité se fait au détriment de modalités vécues comme positives, en sorte que l'existence toute entière semble prise dans un devenir qui privilégie le mode réflexif coupé du ressenti. C'est justement ce qu'écrit S. Kierkegaard quand il prend conscience de sa condition : « *Je n'ai pas connu l'immédiateté, par suite à un point de vue purement et simplement*

humain, je n'ai pas vécu, j'ai tout de suite commencé par la réflexion. Je n'ai pas acquis un peu de réflexion avec l'âge. Je suis à vrai dire réflexion du commencement à la fin. » (Kierkegaard, cité par Grimault, 1962, p.15) Ce philosophe nous donne accès au style de vie qui s'annonce : *« Déchiré comme j'étais au-dedans de moi-même, sans nulle chance de mener une vie de terrestre bonheur. »* (Ibid., p.46) Puis il ajoute, *« Quoi d'étonnant alors si, par désespoir forcené, je saisi uniquement de côté intelligent de l'homme, que je m'y sois accroché avec force et qu'ainsi la pensée de ma richesse intellectuelle ait été ma seule consolation, les idées ma seule joie et les hommes mon indifférence. »* (Ibid., p.46) Ce témoignage donne le sentiment d'une vie coupée de l'intériorité sensible où toute existence esthétique est vouée à l'échec. Chez Kierkegaard l'éprouvé est offert par l'intensité du devoir et par la désespérance, dans laquelle le philosophe puise la valeur la plus haute qu'il qualifie « d'éternelle ».

2.2.1. Le sentiment d'existence selon Maine de Biran

Nous sommes loin de la condition de F. Maine de Biran quand ce dernier écrit *« Je suis, par nature, doué de l'aperception interne, et j'ai pour ce qui se fait au-dedans de moi, ce tact rapide qu'ont les autres hommes pour les objets extérieurs. »* (Maine de Biran, cité par Bégout, 1995, p.15) De cette conscience de l'intérieur, Maine de Biran a fait son œuvre où rien n'est énoncé qui ne soit soumis à l'épreuve du vécu et à la faculté de réflexion qui s'y rattache. Cette conscience fait autant connaître la nature du senti et la nature du sentant qui se conjuguent simultanément dans l'immédiateté de l'expérience vécue et consciente. C'est cette prédisposition naturelle qui conduit le philosophe de la subjectivité à décomposer la première idée du sentiment emportant avec elle une participation active d'un sujet sentant et se ressentant : *« Le terme sensation est ambigu, et, venant du mot latin sensus, peut n'indiquer que la fonction du sens, identifiée par les physiologistes avec celle de l'organe, au lieu que le terme sentiment, dérivant du terme sentir, emporte avec lui l'idée de la perception nécessaire d'un sujet individuel et conscient. »* (Maine de Biran, 1995, p.145)

Maine de Biran fait la différence très nette entre le sentiment et la sensation. La sensation est une modification du sujet sous l'effet ou l'influence d'une cause extérieure agissante, tandis que le sentiment représente une sorte d'auto-modification du sujet, non

soumis à l'intervention externe, il s'agit d'un corps à corps avec soi où « *L'existence ne peut se révéler comme une expérience que par un sujet qui la ressent et l'aperçoit effectivement.* » (Bégout, 1999, p.35)

À la définition du sentiment décrit par Maine de Biran, vient s'ajouter la notion d'existence, puisque la philosophie biranienne commence par un étonnement : celui de « se sentir exister ». Le cogito « *Je sens que je sens* » conduit Maine de Biran à sentir son existence et à devenir témoin actif du sentiment de l'existence poussé à un haut degré non soumis au monde extérieur « *Indépendamment de toute impression faite sur les sens externes et même de toute modification rapporté à quelques parties du corps, il y a encore en nous un sentiment fondamental qui est celui que nous avons de notre existence.* » (Maine de Biran, cité par Bégout, 1995, p.22)

Ce sentiment de l'existence se trouve à l'abri de toutes les préoccupations d'esprit et de toute autre affection, sentiment précieux de bonheur intense. Le problème qui se pose à Maine de Biran est le caractère passager de cette tonalité fondamentale « *spontanée, puisqu'elle naît immédiatement et à partir d'elle-même sans intervention de la volonté (...) un sentiment irréfléchi et impersonnel qui naît en moi sans moi* » (Ibid., p.23) Ce sentiment d'existence est dit « passif », dans la mesure où son émergence ou son arrêt sont incontrôlables pour le sujet qui en est soumis. Il existe ici deux natures de sentiment passif : l'une conduisant à un état de malaise, de mélancolie et d'affaiblissement ; et l'autre, au contraire, procurant un sentiment de bonheur intense désencombré de toute sensation externe, une sorte d'extase sensible du sensible qui ne dure qu'un instant.

Le philosophe s'interroge et se demande quelle est la disposition propre à saisir le sentiment fondamental. Maine de Biran comprend « *qu'il ne faut point aller chercher au dehors, mais dans une activité inhérente au sujet pensant.* » (Maine de Biran, 1995, p.35) Puis il prend acte que tout se passe dans la sphère de l'immédiateté « *l'âme ne peut sentir, agir, ou en général penser sans s'apercevoir immédiatement* » (Ibid., p.34) Et enfin, il donne les contours du terme *existence* qui n'est véritablement employé de manière pertinente que lorsqu'il décrit ce que ressent un être actif. Émerge alors l'aspect volontaire et motivé de la prise de conscience de soi, synthétisé sous le terme *effort* « *L'effort ne se fait pas de lui-même, il faut faire effort. Et pour que l'effort soit un véritable effort, il faut qu'il coûte.* » (Maine de Biran cité par Bégout, 1995, p.32) En effet c'est à travers l'effort que Maine de Biran croit possible de se débarrasser des impressions intérieures passives qu'il renvoie à une existence pénible.

Le philosophe sait que la vie du moi est sous tendue par une vie affective qui précède toute conscience et qui est dépourvue de pensée. Selon lui, « *L'homme commence à vivre avant d'apercevoir et de connaître.* » (*Ibid.*, p.213) Il sait également qu'il y a une sensibilité organique interne qui s'attache au corps sans pour autant être aperçue et reconnue par la conscience. Il existe une réfraction organique qui amplifie le sentiment d'existence forçant l'esprit à réfléchir. Pour Maine de Biran au contact du sentiment, l'esprit s'affine. Il convient alors de devenir des observateurs attentifs des sentiments pour découvrir un point d'appui à la pensée dans l'expérience intérieure. Dès lors, le corps n'est plus considéré comme une étendue séparée de l'âme, il devient partenaire de la vie de conscience car « *il n'y a pas de conscience du moi sans le sentiment intérieur et continu, d'une coexistence vivante et actuelle avec le corps.* » (*Ibid.*, p.175)

La notion de « corps propre » fait son apparition et sera repris plus tard par la phénoménologie. Le corps propre n'est pas seulement le corps organique ou corps objet, il est le siège d'une sphère subjective immanente susceptible d'être un point d'appui à la conscience et à la donation immédiate de sens. On comprend alors le sens profond de l'« aperception immédiate interne » qui allie le sens intime et la connaissance du corps comme terme du moi. Cet espace intérieur du corps propre dont le moi doit se distinguer est constitutif de l'aperception immédiate interne et renvoie de surcroît à une expérience vécue qui livre une connaissance immédiate en tant que sujet sentant et connaissant. Pour offrir plus de clarté à cet exposé nous ferons la différence entre le simple fait de sentir « quelque chose » (sentir *transitif*) et le fait de « se sentir sentant » (sentir *réflexif*). Dans le premier cas de figure, sentir indique la réception d'une modification, et dans le second cas il indique la capacité d'apercevoir cette modification ainsi que le sujet modifié.

Il est également important de revisiter les dimensions « active » et « passive ». Pour Maine de Biran le sujet est actif ou passif selon qu'il se sente actif ou passif. Dans ce contexte, activité et passivité ne désignent pas deux phases d'un même processus, mais deux modes d'être ou de sentir l'existence. Il est nécessaire d'instaurer une relation entre le sentant et le senti garant de l'émergence d'un fait de conscience. Les affections pures ne peuvent devenir perceptibles qu'à partir du moment où elles se combinent avec un effort d'attention qui essaie tout à la fois de les distinguer et de les localiser. Cela n'exclut pas les affections passives qui se situent au-delà de la sphère de la conscience. Le sujet peut *mutatis mutandis* en prendre connaissance.

Les affections peuvent donc être saisies par un certain tact intérieur étranger à toute réflexion. L'accès à l'affectivité pré-réflexive est donc pour Maine de Biran possible en créant des conditions d'une auto-saisie d'une tonalité d'ensemble fondamentale pour l'émergence du sentiment d'existence dans le sujet.

La notion d'affection définit est indissociable de celle de modification, ou plus précisément d'altération interne. Chaque altération emporte des variations de tonalité et qui se mêlent immédiatement au sentiment d'existence générale. Il y a là une communication d'affection à affection qui crée le « sensorium commune » qui est tout à fait possible d'identifier sous certaines conditions de perception.

2.1.2. Le sentiment d'existence selon Straus

Pour R. Descartes être vivant n'est pas un mode d'être propre. Dans cette perspective le sujet ne peut connaître par le mode de l'éprouver mais uniquement par le mode du penser. Il suit de là que l'expérience sensible n'a aucun statut spécifique et se trouve d'emblé occultée tel est le présupposé qui commande toute l'approche classique de l'expérience sensible. Il en résulte que « *la vie, comme unité d'un éprouver et d'un devenir ou d'un événement corporel ne peut pas être pensée.* » (Barbaras, 1999, p.16-17).

La sensation dans ce contexte est une connaissance de rang inférieur, car elle est assimilée à une connaissance déjà connue, et renvoie à la réalité extérieure, et de plus non conforme à ce qu'elle est. À l'inverse nous dit Barbaras « *chez Straus, une détermination authentique du sentir aura pour condition la reconnaissance d'un sujet existant précisément sur le mode de la relation avec le monde.* » (Ibid., p.17). Toute la théorie strausienne de la sensibilité procède de cette décision initiale : « *nous concevons le sentir comme un mode de l'être vivant.* » (Ibid., p.19) Ainsi, selon Straus, le sentir est le mode selon lequel l'homme se relie au monde. À travers cette vision le sentir et le connaître se distinguent et deviennent des modalités spécifiques et néanmoins complémentaires de l'homme vivant, par conséquent, deux manières de se relier au monde : l'une *pathique* et l'autre *gnosique*.

Retenons que le mode pathique correspond à un mode de communication immédiate et renvoie à notre rapport singulier avec le monde. Il y a en quelque sorte

dans cette vision un double mouvement de réciprocité entre hétéro-affection et auto-affection. On retrouve néanmoins l'idée de Maine de Biran par laquelle le sentir est toujours un *se sentir* ce qui caractérise l'être vivant. Nous sommes en présence d'un dynamisme propre au vivant qui se donne sous la forme du mouvement de la vie elle-même que Straus caractérise par le terme d'*approche*. Le concept d'*approche* définit la relation originaire qui grâce au contact de la totalité offre à dévoiler par contraste ses propres limites. Cette ouverture est l'œuvre du sentir vivant. Straus, s'intéresse au sentir comme mode de relation originaire du vivant à son monde. Il s'ensuit que l'*approche* de Straus privilégie le problème du sens de l'expérience sensible puisqu'il œuvre pour « *la mise à jour du sentir comme véritable expérience, c'est-à-dire comme la relation du sujet au monde* » (Barbaras, 1999, p.16).

2.3. Le sentiment d'existence sur le mode du Sensible

En philosophie ou en neurosciences on entrevoit la perception sensible dans un rapport au monde extérieur ou à un objet. La particularité ici, est quelle est toujours inscrite « *dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité corporelle. Nous ne parlerons plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi.* » (Bois, 2007, p.19) Nous voyons donc que la perception du Sensible implique par définition à la fois un rapport au corps ainsi qu'une émergence d'une relation de soi à soi.

Le corps perçu de cette manière (par la perception du Sensible) devient alors « corps sensible » et D. Bois nous dit à ce propos que ce « *corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée [et] que c'est sur cette base que nous réalisons des liens existant entre les vécus corporels et la signification qui en émerge afin de mieux comprendre comment la perception du Sensible participe au processus de transformation des représentations.* » (Ibid., p.21)

Du point de vue du Sensible, nous devons comprendre que la perception fait référence à la subjectivité via le corps au cours de l'expérience du Sensible : « *La perception subjective de l'expérience corporelle internalisée nous offre un changement permanent du milieu intérieur avec lequel nous entrons en résonance, dans une attitude irréfléchie. Voilà l'expérience du sensible dont je parle.* » (Ibid., p.156)

En voulant expliquer la singularité de la perception du Sensible, D. Bois nous dit que : « *Ce qui est perçu n'a tout simplement pas d'équivalent dans le monde du visible : une sorte de mouvement sans déplacement qui défie la trop grande précision du langage, une intensité qui se déploie partout et nulle part à la fois, (...) la réalité de la chose perçue débordant de loin l'exprimable. La philosophie du sensible que je prescris nous invite à réduire toute distance entre l'objet et le sujet, entre le corps pensant et pensée corporée, entre perception et pensée. La pensée est perception ; la pensée habite l'émotion, l'âme de l'émotion nourrit la pensée. On touche l'objet et on est touché par lui. On devient le mouvement et on se laisse toucher par lui. C'est alors le sensible, l'accès au goût de l'absolu, au goût de soi dans ses moindres détails, au goût de la vie, en tant que principe d'existence absolu, qui émerge du silence dans la majestueuse lenteur d'un geste incarné.* » (Bois, 2001, p.138-139).

La perception du Sensible permet donc « *de réceptionner des gammes de tonalité internes qui se perçoivent dans la profondeur du corps* » (Bois, 2007, p.57) et « *naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps.* » (Ibid., p.19). Il s'agit donc d'un éprouvé corporel qui véhicule une signification préreflexive, ce que nous ne trouvons pas ni dans la perception extéroceptive, ni dans la perception proprioceptive ou encore dans la perception kinesthésique.

La particularité du Sensible est d'être une science qualitative d'inspiration phénoménologique où la connaissance qui émerge provient du corps et à laquelle on ne peut accéder sans en faire l'expérience. C'est ce que j'ai fait en Août 2007 lors de ma première rencontre avec le Sensible, je le précise comme témoignage d'une expérience assumée, comme je l'ai déployé dans mon journal de bord. J'ai le souvenir d'une expérience qui s'est donnée dans une atmosphère perceptive inédite pour moi. En effet, l'expérience du Sensible ne se donne que sous l'autorité d'une perception qui pénètre la sensibilité de la matière vivante dans une perception incarnée. « *Le Sensible n'apparaît plus ici comme étant le fruit de l'un des six sens objectivés, mais d'une sorte de « septième sens », se révélant dans l'expérience comme provenant, de manière uniformément répartie, de l'ensemble du matériau du corps.* » (Bois et Austry, 2007, p.9)

La dimension du Sensible est d'abord une qualité perceptive où le sentiment a une connotation toute particulière puisqu'il est en relation et rapport direct avec l'ensemble de l'être du sujet qui expérimente et qui apprend via son corps. Le Sensible « *est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet* ». (Ibid., p.7) et a comme particularité qualitative de vivre une expérience dans laquelle se donnent des modifications organiques « *... le sujet rencontre différents degrés de malléabilité ou de densité intérieure, différents états et changements d'états, passages de la tension au relâchement, de l'agitation à l'apaisement, d'un sentiment à un autre...* » (Ibid., p.9)

Le sentiment d'existence sur le mode du Sensible concerne le vécu du corps qui se dévoile en différents degrés et renvoie à un sentiment de profondeur. Dans les termes des participants de la recherche de D. Bois (2007), cette profondeur renvoie au « plus profond de soi-même » et donne accès à l'expérience « d'une nouvelle intimité ». Une participante précise « *je suis touchée au fond de moi-même* ». Comme le précisent M. Humpich et G. Lefloch-Humpich « *la rencontre avec cette profondeur de soi est initiatrice de transformation, en ce sens elle signe une rupture avec une ancienne*

manière d'être qui se révèle au grand jour au moment où l'étudiant pénètre la profondeur. » (Humpich et Lefloch-Humpich, 2009, p.95)

Afin de bien comprendre la spécificité du sentiment d'existence sur le mode du Sensible, je souhaite mettre en relief l'importance du mouvement interne dans la construction du sentiment d'existence sur le mode du Sensible, étant donné que « *la notion de Sensible renvoie à l'ensemble de phénomènes éprouvés et qui se déploie au contact conscientisé du mouvement interne, dans toutes les dimensions de l'existence de la personne* » (Ibid., p.92). Ainsi, le vécu du mouvement interne constitue le point d'émergence du Sensible et on définit le Sensible dès lors que la personne vit en conscience les tonalités internes qu'elle sent en elle-même. Le vécu et la prise de conscience du mouvement interne sont donc l'ancrage du sentiment de l'existence sur le mode du Sensible. À travers l'expérience du mouvement interne émergent des contenus de vécu particuliers qui constituent les contours du sentiment d'existence du Sensible : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister, phénomènes que D. Bois a dénommé dans sa thèse de spirale processuelle de la relation Sensible⁴. L'ensemble de ces catégories du Sensible recouvre la dimension du sentiment d'existence. On constate que « *ce qui est 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 vécu révélatrice de sens qui jusqu'à là nous avait échappé.* » (Bois, 2007, p.287)

Dans le prolongement de mon projet qui place le sentiment d'existence au cœur de ma recherche, je rapporte ici le fait que « *C'est généralement à l'occasion d'un tel point d'appui que le sujet fait l'expérience d'une nouvelle rencontre avec lui-même. Rencontre qui lui fait découvrir un sentiment fondamental de l'existence, l'existence de la vie dans le corps, l'existence d'une subjectivité incarnée, l'existence de sa vie se déployant au regard de sa propre présence.* » (Ibid., p.10) C'est précisément ce que j'ai vécu lors de ma propre expérience du Sensible et qui a fortement motivé cette recherche.

D. Bois nous introduit également la notion de sentiment d'existence comme sentiment d'exister. Ici nous passons du mode du sentir à celui d'être : « *Ce sentiment*

⁴ Pour plus de détails voir : Bois D. (2007), *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Université de Séville : Thèse doctorale, p. 287-308 ; Humpich M. et Lefloch-Humpich G. (2009). « L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi ». In Bois D. Josso M.-C. & Humpich M. (dir.) (2009). *Sujet Sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Editions Point d'Appui. p. 73-103.

désigne ainsi une vue intérieure par laquelle l'étudiant aperçoit ce qui se passe en lui-même. Le terme « exister », qui lui est associé, traduit une forte validation de soi au cœur de l'expérience. Le sujet ne fait pas seulement l'expérience, il se vit se percevant lui-même dans l'expérience. En découvrant ce sentiment d'exister, l'étudiant accède à une nouvelle connaissance de lui-même, mais aussi à des possibilités infinies de manières d'être à soi, qui apparaissent comme étant universelles dès lors que la singularité est appréhendée comme exemplaire d'un possible. » (Bois, 2007, p.341)

Ensuite, à la notion de sentiment d'existence est associé une dynamique de connaissance immanente qui se donne de façon pré-réflexive « la donnée sensible emporte avec elle une valeur de sens qui se donne au sujet dans l'action perceptive immédiate sans nécessiter la médiation d'une activité réflexive et sans être forcément pleinement conscientisée. » (Bois, 2006, p.13)

Et enfin, une autre notion apparaît celle du Sensible en tant que « lieu de soi » où s'unifient les séparations tranchées corps/esprit, sensation/pensée, subjectivité/objectivité, intériorité/extériorité, visible/invisible et à partir duquel se livre le sens. Ainsi, lorsqu'il accède au lieu du Sensible « le sujet expérimente un univers entrelacé, interpénétré, enchevêtré qui le surprend, dans une expérience que l'on peut sans doute rapprocher du chiasme de la chair dont parle M. Merleau-Ponty » (Bois et Austray, 2007, p.14).

Ce mode perceptif singulier crée un lien direct entre « sentir » et « penser » et aboutit à une saisie singulière de sens chez le sujet : « Dans ce processus allant de la perception du Sensible à la saisie du sens qui s'en dégage, on assiste à l'éclosion d'un moi qui dépasse le moi social ou psychologique, que nous avons appelé moi ressentant. Celui-ci nous intéresse plus particulièrement, parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un moi de rapport touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles. » (Ibid., p.61)

Et c'est bien cette connaissance de soi induite par le sentiment d'existence qui intéresse ce projet de recherche, où le sujet est confronté à la création de sens en lui et par lui lors de l'expérience du Sensible via son corps.

Au sujet de cette création de sens, de cette connaissance nouvelle impliquant à la fois la vie subjective et réflexive du sujet, il est intéressant de noter qu'à ce sujet E. Berger pense que : « La création de sens se joue ainsi, dans l'expérience étudiée, au sein d'un principe que l'on pourrait appeler « d'indissociabilité noématico-égoïque »,

ce terme tentant de restituer en termes phénoménologiques l'idée que, dans le cadre du rapport au Sensible, il n'est pas possible de percevoir un contenu sans se percevoir, soi, percevant ce contenu. L'implication de ce principe, sur le plan de la création de sens, est que le sens qui naît de l'expérience corporelle n'est pas en premier lieu sens de cette expérience ; il est sens de soi dans l'expérience, d'un soi révélé dans l'expérience et, plus encore : un soi créé par l'expérience. » (Berger, 2009, p.343)

Nous comprenons donc mieux ici le processus sur lequel se fait la connaissance de soi sur le mode du Sensible, où le sujet se transforme en quelque sorte par l'expérience et durant l'expérience, en 'un autre soi' auquel il n'avait pas accès de façon 'naturelle' ou 'non extra-quotidienne'. L'expérience permet l'accès à un nouveau soi inconnu jusqu'alors qui est le cœur de ce sentiment d'existence intéressant notre propos. Et pour compléter cette approche phénoménologique de la perception du Sensible et mieux appréhender la complexe notion 'noématico-égoïque', référons nous là aussi à cet auteur qui nous dit que « *Le lien noématico-égoïque comme voie de création de sens met en évidence certaines limites des modèles du sens actuellement formalisés en formation d'adultes : reflétant principalement des modalités de retour a posteriori sur l'expérience vécue, dans une construction essentiellement réflexive et linguistique, ils ne permettent pas d'intégrer cette possibilité par laquelle, au contraire, dans le temps même de l'expérience qui me le livre, je vois naître le sens et je me vois naître nouvelle au contact de lui naissant. Vivre en pleine conscience ce processus de genèse du sens et de mon propre renouvellement au contact de cette genèse, où j'accède à une anticipation permanente d'un devenir commun de moi et du sens, me semble offrir les conditions d'un travail de réfléchissement, de réflexion, de compréhension et de mutation, travail que d'ordinaire on fait seulement après l'identification du sens et après l'expérience. » (Ibid., p.344)*

Nous voyons ici à quel point la connaissance de soi liée au sentiment d'existence qui m'intéresse est singulière, puisqu'elle se donne en même temps que l'expérience se déroule et en même temps que le sens se donne, dans une perception immédiate des représentations du moment. La temporalité de ce sentiment d'existence vécu et de la connaissance de soi qui en découle est celle de l'instant, elle est de l'immédiateté. Et comme nous avons d'ailleurs noté auparavant que le sentiment était préreflexif, nous pouvons désormais entrevoir ce sentiment d'existence qui nous intéresse comme générateur de sens et de connaissance de soi immanente.

Abordons maintenant la notion de temporalité de l'expérience et plus particulièrement celle de l'immédiateté suscitée dans cette recherche, en relation avec la connaissance de soi et le sentiment d'existence.

Lors de l'expérience du Sensible, c'est lors de l'introspection sensorielle que le sujet a accès à l'intériorité et qu'il est « perceptivement renseigné » sur lui-même. Il a accès à ce moi ressentant qui est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il est intéressant de constater que comme nous le dit E. Berger « *les pratiques méditatives, ou certaines techniques de conscientisation mises en jeu dans les thérapies dites psychocorporelles, mettent en lumière, par la pratique, la possibilité d'installer en soi ce que D. Bois appelle une « conscience-témoin » et que Maine de Biran qualifiait de « à la fois témoin compatissant et spectateur intéressé ».* Cette modalité de conscience, qu'il est possible de former en amont de l'expérience, permet de vivre ensuite une expérience (quelle qu'elle soit) avec une capacité considérablement augmentée d'observation et de validation de ce qui se joue dans l'expérience, au moment où cela se joue. Cette capacité est largement mise en jeu dans les pratiques du Sensible, ouvrant la porte à un 'style' d'expérience corporelle qui se trouve à l'étroit dans une conception où le retour a posteriori sur l'expérience détient le plus haut pouvoir de construction de sens. Ce que montrent nos pratiques au contraire, c'est qu'il est possible de « déplacer le curseur de la conscience », comme le dit D. Bois, de façon à repousser la frontière de la zone de l'inconscient (en termes phénoménologiques), réduisant ainsi les aspects ou dimensions implicites de l'expérience et ouvrant la voie à ce que le sens de l'expérience, ou au moins une partie de ce sens, se livre en cours d'expérience, faisant l'objet d'un réfléchissement en temps réel. » (Berger, 2009, p.170)

Nous voyons donc bien que ce qui nous intéresse dans ce projet de recherche nait de l'immédiateté, et c'est justement le point sur lequel je désirais insister pour permettre une compréhension de la temporalité perceptive du sentiment d'existence et de la connaissance de soi qui se donne dans l'expérience du Sensible. Expérience à médiation corporelle de temporalité immédiate.

En dernier lieu je souhaite mettre en exergue la dimension de l'émotion dans le sentiment de l'existence du Sensible. A ce propos D. Austray nous dit qu' : « *Il existe deux émotions fondamentales, deux états d'âme fondamentaux : la joie liée au ressenti du mouvement dans la profondeur de la matière et la tristesse d'en être coupé.* » (Austray, 2004, p.31) Et comme je l'ai préalablement mentionné, le sentiment est par définition la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de

l'organisme. Dans la perspective du Sensible, le sentiment d'existence est la composante positive de l'émotion, une sorte de goût de soi en lien avec la joie de se sentir exister en soi.

Lors de ma propre expérience du Sensible, je dirais pour être plus juste lors de ma rencontre du Sensible, je fus surpris et fortement empli d'une joie immense. Je me pose donc les questions suivantes : le rapport au sensible convoquerait-il la joie ? Et la joie serait-elle l'émotion, le phénomène émotionnel qui me permet l'appréhension de mes états internes permettant de vivre ce fort sentiment d'existence ?

La joie étant une émotion de base, alors cette éventualité me paraît avoir une légitimité ontologique en quelque sorte. C'est en tout cas ce que nous suggère D. Austray : « *On peut aussi voir une émotion forte comme un mouvement moteur et voir une émotion cognitive comme un mouvement contrôlé. Alors, on sait bien que la proprioception est la part sensorielle, la part cachée, inconsciente, qui sous-tend le mouvement moteur. Et si une émotion est à l'image d'un mouvement moteur, quelle est la part cachée, sensorielle d'une émotion ? Ne serait-ce pas l'état d'âme ? L'état d'âme est lié au vécu du mouvement : ce n'est pas une émotion en réaction à un événement, non, c'est le ressenti d'instant en instant des effets du mouvement dans la matière.* » (Austray, 2004, p.30) En me référant là encore à mon propre vécu de l'expérience du Sensible, cet état d'âme pourrait-il être la paix intérieure que j'ai si fortement ressentie de façon paroxystique ?

Pour une parfaite compréhension du sentiment d'existence sur le mode du Sensible, je distinguerai le ressenti de l'éprouvé, en m'appuyant sur le propos de D. Bois : « *L'acte d'éprouver se définit ainsi comme un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience (...). Ce qui est important, ce n'est pas seulement être en relation avec l'expérience (ce que pourrait être le ressenti) mais aussi s'apercevoir au sein de l'expérience (ce qui en est éprouvé).* » (Bois, 2006, p.135)

En lisant ces précisions concernant les conditions de ce processus d'éprouver nous comprenons que le sentiment d'existence se livre sur le fond perceptif du Sensible : « je perçois les effets de ma perception » qui suit le « je perçois que je perçois ». D. Bois rajoute à ce sujet que « *Le patient est attentif non seulement à sa perception, mais aussi en même temps aux effets produits dans son corps par le fait qu'il perçoit. Ces effets sont ressentis notamment sous la forme d'états d'âme particuliers qui émergent de la profondeur du corps. C'est ce que j'appelle des*

tonalités, c'est ici qu'intervient l'éprouvé, quand la personne devient capable de capter ces tonalités et de se laisser toucher par elles, au point de se laisser transformer par elles (...) Apprendre de sa vie, cela commence par apprendre à éprouver ses expériences. » (Bois, 2006, p.136)

2.3.1. Retour sur la spirale processuelle du rapport au Sensible

Nous assistons dans la thèse de D. Bois à la construction théorique du modèle de la spirale processuelle du rapport au Sensible qui résulte d'une modélisation de l'expérience du Sensible rapportée par les participants à sa recherche. Je ne souhaite pas développer le processus de découverte ni décrire les différentes catégories du Sensible qui constituent le modèle de cette spirale. Je revisite ce modèle sous l'angle de l'étude du sentiment d'existence car si cette découverte ne parle pas directement du sentiment d'existence, chacun des énoncés est bien en lien avec le sentiment d'existence. En effet, en analysant les catégories du Sensible qui sont rapportées, on pénètre dans les instances les plus singulières et les plus intimes de l'être humain. Il s'agit bien d'une qualité de rapport singulier que l'homme entretient avec sa vie et son existence. Plus qu'un contenu de conscience ou de sensation, la spirale processuelle du rapport au Sensible me semble traduire la faculté propre à l'être vivant de se redécouvrir en tant qu'existant sur le mode du ressentir et sur le mode de l'état d'être à soi. C'est d'ailleurs ce que relève le tableau 22 dans la thèse de D. Bois (2007, p.307), qui aborde les conditions d'exposition du rapport au Sensible à travers le toucher de relation, le toucher psychotonique, la relation d'aide gestuelle et l'introspection sensorielle. Puis, de l'exposition nous glissons vers le ressentir en tant que sensation et tonalités. De là nous pénétrons le devenir en tant que manière d'être à soi pour finalement approcher l'êtré en tant que manière d'être au monde.

Tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007, p.307)

S'exposer	Ressentir	Devenir	Être
Expérience extraquotidienne	Sensation, tonalité	Manière d'être à soi	Manière d'être au monde
Toucher de relation	Chaleur	Je me sens en sécurité et en confiance.	Je suis plus confiant et plus sûr de moi.
	Profondeur	Je me sens touché et concerné au sein de mon intériorité.	Je suis moins artificiel, moins périphérique, plus concerné par les autres.
	Globalité	Je me sens solide, unifié, à moi-même et à plus grand que moi-même.	Je suis moins dispersé dans ma vie, plus ancré dans les actions, plus proche des autres.
	Présence à soi	Je me sens présent à moi-même et découvre ma singularité. J'ai le goût de moi.	Je suis moins à distance des autres. Je ne suis plus à l'extérieur de moi et des choses. Je suis présent à tout ce qui m'entoure.
	Sentiment d'exister	Je me sens situé dans ce que je ressens. Je valide ma façon d'être. Je me sens ancré dans ma subjectivité incarnée.	Je trouve ma place auprès des autres. J'ose être. J'existe en tant que moi. Je me valide. Je suis autonome et adaptable.
Toucher psychotonique			
Relation d'aide gestuelle			
Introspection sensorielle			

Je souhaite revenir sur un des points de la spirale processuelle, à savoir le sentiment d'exister. De façon traditionnelle la notion de sentiment d'exister renvoie à notre subjectivité et au monde de l'affect, de l'émotion, des sentiments et plus généralement de l'activité psychique. Pour expliquer ceci notons que A. Damásio par exemple ramène le sentiment à « *une perception qui résulte de la construction de méta-représentations de notre processus mental* » (Damásio, 2003, p.90). D. Bois par contre expose le fait que le sentiment d'existence est d'une autre nature, une nature qualitative de rapport à soi qui dépasse la simple physiologie. Il nous dit à cet effet que : « *Nous accédons quant à nous à un sentiment d'une autre nature, qui ne se réduit pas à une*

simple physiologie mais qui est le résultat d'une relation qualitative à soi. Ce sentiment désigne ainsi une vue intérieure par laquelle l'étudiant aperçoit ce qui se passe en lui-même. Le terme « exister », qui lui est associé, traduit une forte validation de soi au cœur de l'expérience. Le sujet ne fait pas seulement l'expérience, il se vit se percevant lui-même dans l'expérience. En découvrant ce sentiment d'exister, l'étudiant accède à une nouvelle connaissance de lui-même, mais aussi à des possibilités infinies de manières d'être à soi, qui apparaissent comme étant universelles dès lors que la singularité est appréhendée comme exemplaire d'un possible. » (Bois, 2007, p.341)

Nous voyons donc ici que nous donnons au sentiment d'existence et à la nouvelle connaissance de soi-même une notion de rapport à soi, mais aussi de rapport au monde.

La particularité du sentiment d'existence du Sensible est son caractère perçu et conscientisé par un sujet actif au cœur de sa perception. Le sentiment d'existence est ici expression vécu des tonalités du Sensible et perception de soi au centre de cette perception et qui donne à celui qui le vit le sentiment d'exister. Au-delà de ces éléments importants se joue un autre enjeu, celui de l'accès à une connaissance qui émerge du sentiment d'existence, ce que nous dit ce participant qui « *rapporte le vécu d'un état de globalité qui lui donne l'impression d'un accordage avec toutes les parties anatomiques de son corps et d'une unification entre le corps et le psychisme. Il témoigne alors d'un nouvel ancrage identitaire corporel qui lui donne une impression de solidité et de stabilité. Cette expérience peut en rester là et ne pas évoluer pendant un certain temps.* » (Bois, 2007, p.341) Afin d'accéder à l'étape perceptive supérieure en quelque sorte, on remarque qu'« *au fur et à mesure que la perception de l'étudiant s'enrichit, il décrit le vécu d'un sentiment de présence, une forme de retour à soi vécu qu'il assimile le plus souvent à un remplissage de lui-même qui vient combler une distance de soi à soi. Cette nouvelle présence au corps lui donne le sentiment d'être plus proche de lui et des autres, d'être plus sensible et en résonance incarnée. Il découvre sa singularité.* » (Ibid., p.288) Finalement, cette nouvelle présence au corps donne accès au sentiment d'exister « (...) *l'étudiant découvre un sentiment d'exister et prend simultanément conscience qu'il existe pour lui-même et en lui-même : j'existe en tant que moi et non plus à travers le regard des autres. De la même façon, il se valide à partir de ce qu'il est et non plus à partir de ce qu'il fait : je me valide dans ce que je suis et non plus par ce que je fais. Sur la base de ce vécu, l'étudiant pénètre dans un processus d'autonomisation.* » (Ibid.)

Le dernier élément de la spirale processuelle, le « *sentiment d'exister* », me semble important pour relier le mode du sentir au mode d'être. La jonction entre ces deux modes passe nécessairement par plusieurs étapes, celui de la connaissance immanente et de la connaissance par contraste.

Si l'on se réfère là encore à la thèse D. Bois, la question qui nous intéresse de la connaissance immanente qui se donne : est une « connaissance de soi ». D. Bois la définit comme « *une connaissance inédite, une connaissance par contraste, en direct ou en différé* ». (Bois, 2007, p.342-346) La connaissance née du rapport à l'intériorité du Sensible est dite *inédite* pour le sujet qui la saisit puisque ce dernier est toujours surpris par ce qu'il découvre, ce qui fut mon cas lors de mon expérience personnelle, tout autant que par l'intensité qui lui dévoile en même temps à quel point il ne la percevait pas auparavant. Cette surprise traduit la rencontre avec cette connaissance nouvelle « *au sens où le vécu du sensible apprend vraiment à l'étudiant quelque chose de lui-même, de ses manières d'être, de ses manières de faire. C'est sur la base de cette prise de conscience que s'engagera le processus de transformation. La nouvelle manière d'être à son corps devient une nouvelle manière d'être à soi et au monde.* » (Ibid., p.342) Nous sommes donc bien en plein avec ce qui intéresse ce projet de recherche.

Certes la connaissance qui émerge se donne dans une immédiateté temporelle et non réflexive, dans la mesure où elle se donne de manière spontanée et en temps réel de l'action « *L'étrangeté apparente qui se manifeste ainsi dans l'énoncé de certains contenus de vécus corporels existe aussi dans la manière de rapporter l'émergence d'une pensée spontanée en lien avec l'expérience du sensible.* » (Bois, 2007, p.119) Saisir la connaissance immanente, c'est-à-dire l'information interne que résulte de la perception du Sensible n'est pas suffisante pour accéder au sens il faut être capable de faire des liens entre ce qui est vécu et la valeur qu'on lui donne. En effet, nous dit D. Bois « *ce n'est pas toujours la sensation d'inédit qui permet de faire des liens, c'est bien souvent aussi le fait de savoir faire des liens qui produit de l'inédit.* » (Ibid.) Toutefois, afin de relativiser et de bien mesurer les effets de cette expérience du Sensible, il nous est dit que « *L'expérience immédiate extra-quotidienne nous apparaît finalement aujourd'hui comme un starter, indispensable mais non suffisant, de tout un processus qui s'étend à la fois dans le temps et dans l'activité perceptivo-cognitive du sujet.* » (Ibid.)

Mais quelle est donc la nature de connaissance spécifique qui se dégage au contact du sensible ? Et pourquoi parle-t-on de connaissance par contraste ?

Pour tenter de répondre avec justesse à cette interrogation, D. Bois nous dit que l'analyse de ses données lui « (...) montre que tout nouvel état corporel lié au sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur. L'étudiant qui fait l'expérience du sensible se découvre soudainement comme ayant été jusque-là non existant, dans cette forme spécifique d'exister au contact du sensible. Il prend conscience qu'il n'était pas attentif à la vie, qu'il était irradié par d'autres pôles d'intérêt qui entamaient la qualité de sa présence à sa propre vie. La notion d'exister revêtait ainsi un sens qui n'intégrait pas la présence à soi. La personne existait pour autrui, pour ses actions, ses mérites, ses projets, elle existait au contact de l'angoisse de la mort, elle existait juste parce qu'elle était vivante... » (Bois, 2007, p.345)

Pour moi qui effectue une recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de soi, ce que j'apprends ici se révèle capital, puisque je comprends ainsi que la connaissance de soi nouvelle revêt une signification existentielle qualitative, que je qualifierais de « positive », permettant de briguer la reconstruction de « (...) l'unité entre corps et psychisme, entre la personne et son propre corps, entre la personne et sa pensée, entre la personne et ses comportements et participer ainsi à la reconquête de son existence. » (Ibid.)

Je précise à nouveau que j'ai fait le choix comme méthode de recueil de données de rédiger un journal de bord. Cette dynamique de recherche me donnera probablement accès à une connaissance par contraste en différé, ancrée sur la connaissance immanente qui s'est donnée au cœur de mon expérience du Sensible : « la connaissance née du sensible peut aussi se dévoiler en différé, sur une certaine durée après l'expérience extra-quotidienne », d'où la notion de connaissance en différé, et que l'on a « (...) la possibilité de revisiter l'expérience extra-quotidienne a posteriori. » (Ibid., p.346) En effet, les témoignages des participants montrent que le lien avec une expérience extra-quotidienne fondatrice comme celle du Sensible ne se perd pas avec le temps, voire même que cette expérience prend sens avec le temps. Nous comprenons donc que si le temps qui s'écoule peut très bien constituer un temps de latence fécond pour le sens à dégager de l'expérience, alors cela signifie que la connaissance de soi immanente visée par l'étude perdure après l'expérience.

J'en déduis alors que l'immédiateté en question ne désigne pas simplement une notion de temporalité, mais plus exactement le contenu lui-même de l'expérience qui a été conscientisé au moment même où l'expérience a été vécue. D. Bois du reste nous dit à ce sujet que : « Ce contenu est dit 'immédiat' au sens où il a été saisi sur le moment de

l'expérience – c'est donc la saisie qui est immédiate, davantage que l'expérience elle-même. Le contenu saisi au moment de l'expérience reste ainsi accessible en différé. Cependant, le fait qu'il ait été conscientisé ne veut pas dire qu'il ait été validé, reconnu pleinement, ni qu'il ait délivré tout son sens au sujet. » (Ibid.)

Cette connaissance de soi corporéisée est originale et émerge donc par étapes de ce lieu d'émergence qu'est le Sensible, elle est pour reprendre les mots de Merleau-Ponty vécue comme « *l'éclosion de sa pensée* ». Il est important pour en bien saisir la finesse de notre propos, que de comprendre que cette nouvelle connaissance de soi est une pensée particulière, elle est une « pensée perceptive » qui émerge de l'expérience et qui ne se construit pas par la réflexivité habituelle.

Pour répondre à l'interrogation : comment cette forme de connaissance se donne-t-elle à la conscience de celui qui la saisit ? Référons-nous à D. Bois et à D. Austray qui précisent qu'« *Il s'agit d'abord d'une question de posture que le sujet doit adopter (...) [et que] seule une attention soutenue mais non envahissante permet d'accéder à l'émergence de cette pensée du Sensible.* » (Bois et Austray, 2007, p.19)

Sur la base de ce propos, nous constatons que la posture est essentielle dans l'émergence et la saisie de la pensée spontanée. La connaissance qui se donne sur le mode du Sensible est donc différente de celle qui se donne sur le mode de l'intuition, dans la mesure où dans le Sensible la pensée spontanée résulte d'un effort et d'une stratégie perceptive consciente, alors que dans l'intuition la pensée jaillit indépendamment de tout effort perceptif ; ainsi la pensée spontanée sur le mode du Sensible demande « *une épreuve de soi, infiniment plus profonde que toute forme d'intuition immédiate qui, elle, s'impose à la conscience comme par surprise, et sans que le sujet soit en relation avec son processus d'émergence.* » (Ibid.)

La connaissance est dite immanente lorsqu'elle résulte d'un rapport au mouvement interne. En ce sens par rapport à la connaissance immanente phénoménologique nous trouvons une réelle différence au niveau de son lieu d'émergence et de la posture perceptive à adopter par rapport au sentiment d'existence classique. En effet « *Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis,*

nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. » (Ibid., p.19)

Autre exemple de connaissance immanente, le mouvement interne se donne sous quatre catégories : une vitesse lente, une orientation serpentée, une amplitude plus ou moins étendue et une cadence qui reproduit un va-et-vient régulier. D'autres catégories du Sensible peuvent apparaître et notamment des catégories du senti, « *telles que des tonalités de bien-être, de saveur, de goût de soi qui participent à la plénitude du sentiment de l'existence, voire même du sentiment d'exister. Enfin, une catégorie du pensé qui émerge et progresse sous la forme d'un langage intérieur, de mots, d'images, de pensées, de remémorations spontanées avec lesquelles le sujet entre en connivence d'entendement.* » (Bois et Austry, 2007, p.19) Nous voyons donc ici, que le sentiment d'existence s'accompagne d'une connaissance immanente émergeant de l'expérience où le sens fait que la pensée se déploie simultanément à notre insu, si je puis dire, et nous apporte par contraste une nouvelle connaissance de soi.

Deuxième Partie

Cadre épistémologique et méthodologie de la recherche

Introduction

Afin d'inscrire cette recherche sur le *sentiment d'existence* et la *connaissance de soi* dans un cadre scientifique rigoureux, il me faut à présent préciser ma posture de recherche, l'ancrage épistémologique qui la caractérise, ainsi que la méthodologie qui la sert.

Actuellement, les démarches qualitatives couvrent un vaste domaine et les méthodologies à disposition sont abondantes. Dans le souci de respecter la cohérence de ma recherche, j'ai fait le choix de **la posture épistémologique de la phénoménologie** (Husserl 1965 ; Boyd, 2001 ; Depraz, 1999 ; Moustakas 1994). Cette recherche interroge la subjectivité en vue de mieux comprendre « le sentiment d'existence du Sensible » et « la connaissance de soi immanente » qui se donne par l'expérience. La méthodologie de ma recherche prend un point d'appui sur une expérience subjective interrogée qui dialogue avec un « corpus théorique » représenté par mon journal de bord. Ceci crée une dynamique à deux sens : observation et théorisation de l'expérience subjective se questionnent et s'alimentent réciproquement, d'où la nécessité de trouver une posture adaptée à ce type de recherche.

Adoptant dans cette recherche une posture radicale en première personne, cela me demandera de spécifier à l'intérieur de ce cadre général phénoménologique une démarche plus précise qui est celle de la **démarche heuristique** (Craig, 1978 ; Douglas et Moustakas, 1985 ; Moustakas, 1990), et cela m'amènera dans ce contexte de recherche sur la subjectivité, à développer le **paradigme compréhensif et interprétatif** (Dilthey, 1947, 1988, 1992 ; Weber 1968) qui me semble raisonnablement le plus adéquat pour questionner mes expériences vécues et plus particulièrement mes expériences internes (Dilthey, 1992 ; Paillé, 1997).

Afin de remplir pleinement et rigoureusement toutes les conditions des recherches scientifiques, la démarche mise en avant est **une démarche herméneutique**, celle-ci visant « 'à comprendre', pour elle-même, le texte de l'œuvre. » (Bois, 2007)

Chapitre 1 : Cadre épistémologique

1.1. Une recherche qualitative

Nous sommes ici au cœur de « *la recherche qualitative* », dans « *la recherche dite impliquée* » qui cherche le « *compréhensif* » et « *le sens* » du phénomène et non son explication et sa justification ou encore sa preuve. Nous ne sommes pas dans une « *posture positiviste* » où l'observation détachée est présente.

En effet, c'est la subjectivité en situation et en action de vie qui est interrogée et qui apporte des faits nouveaux de connaissances au thème du sentiment d'existence et de la connaissance de soi dans le paradigme du Sensible. C'est ce que D. Bois explique lorsqu'il écrit que « *Tout en partant de mon activité de recherche sur la personne humaine et me prenant moi-même comme sujet de recherche..., la recherche est ainsi impliquée, dans le double sens de l'implication dans l'action et l'implication de soi...* » (Bois, 2007, p.129) Ma recherche qualitative est également heuristique d'inspiration phénoménologique. Pour appuyer si nécessaire la pertinence de ma recherche, je m'appuierai sur P. Paillé, pour qui l'analyse qualitative est particulièrement pertinente pour recueillir et analyser les données qui sont en rapport avec une expérience humaine. Les données qualitatives en question sont les « *témoignages, notes de terrain, images vidéos...* » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.9).

J'ai choisi la rédaction d'un journal de bord comme recueil de données afin de relever les principaux vécus corporels que j'ai rencontré durant le parcours d'écriture, ainsi que les vécus corporels du Sensible tels que la présence à soi, la sérénité, la confiance, la paix et le sentiment de bonheur. Tous ces vécus corporels appartenant à la subjectivité questionnée sont de nature singulière et hautement subjective, ils sont difficiles à appréhender selon les critères de scientificité traditionnels.

Ce qui me passionne dans cette recherche est l'approche existentielle qui se découvre dans la Vie au contact du Sensible, rejoignant totalement G. Bothuyne qui nous dit que : « *Dans cette perspective existentielle, par l'expérience nous touchons à une potentialité fondamentale de l'être humain à la condition de réaliser un travail de fond à la hauteur de la fibre humaine. Dans chacune de ces dimensions, le corps vivant, assise de la personnalité et de la personne, est le point d'ancrage à la question*

essentielle de la réalisation de soi comme sens de la vie humaine. » (Bothuyne, 2010, p.45)

Comme nous le dit P. Paillé : « *la donnée qualitative est au centre de l'expérience humaine* » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.51). Alors une fois définie la perspective existentielle de cette recherche, nous pouvons comprendre que ma démarche de recherche soit pertinente et réponde entièrement et convenablement à l'ensemble des critères de scientificité de la recherche qualitative.

1.2. La posture radicale en première personne

Dans cette recherche, je me penche essentiellement sur ma propre expérience ainsi que sur ma propre existence, en qualité d'être humain singulier et de thérapeute manuel. C'est du témoignage de ma rencontre avec le Sensible, avec le corps sensible, et plus précisément avec mon propre corps sensible, de la rencontre avec mon intériorité, avec ma subjectivité, de la rencontre avec moi-même et pour finir de la 'conscience de moi' dont il est question ici. Le fait d'approfondir l'étude de *mon propre sentiment d'existence* lors de *mon* expérience du Sensible me fait opter pour une posture en première personne. La première personne étant par nature la plus apte à exprimer ce qui est ressenti par la personne qui ressent. La première manifestation de cette posture se révèle de fait dans mon positionnement à employer le « je » ce qui confirme qu'il s'agit bien de mon expérience et que c'est aussi une manière d'assumer mon rapport singulier et de proximité au terrain étudié.

Je peux dire aujourd'hui que ma recherche a commencé bien avant ce Mestrado, en tant que simple humain vivant, vivant sa vie tout d'abord, puis en qualité de thérapeute manuel et professionnel de la Santé à la recherche de « sens », de compétences, de pertinences et ce avec comme bagage, mes intuitions, mes capacités propres, mon esprit ouvert et mes représentations de chaque étape de mon existence.

De ce fait, le chercheur que je suis est au centre de sa recherche et en est lui-même personnellement « l'instrument ». C'est mon propre regard qui permet de poser en un premier temps les questions et ensuite révèle les problématiques ainsi que les invariants.

Il est essentiel de différencier la posture en « première personne » de celle dite en « troisième personne », où le chercheur parle à la place du sujet, et où ce que pourrait dire ce dernier n'est pas pris en considération pour rester fidèle à une certaine définition de la subjectivité ; en particulier celle qui concerne des mécanismes inconscients et où effectivement l'avis de la personne n'est pas souhaité.

Mais si la posture en première personne est justifiée, celle de posture radicale en première personne l'est davantage. Pour celui qui désire approfondir davantage ce sujet, je propose de nous tourner vers les excellents travaux d'E. Berger (2009), qui dans le prolongement de ceux de P. Vermersch (2002), fait la différence entre une posture en première personne et une posture en première personne radicale. En effet, « *sur le plan méthodologique, s'établit ainsi une distinction fondamentale entre un point de vue que l'on pourrait dire 'globalement' en première personne – désignant avant tout que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit- et le point de vue en première personne 'au sens fort', ou encore 'radicalement' en première personne (Vermersch, 2000) se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche* » (Berger, 2009, p.204).

En me référant à cette définition, il est clair qu'en faisant le choix du journal de bord comme matériau de recherche et de recueil de données à analyser, je m'inscris en plein dans une posture radicale en première personne. Il s'agit d'un côté de décrire ma propre expérience corporelle du Sensible et d'un autre côté d'analyser mon propre vécu en qualité de chercheur cette fois. L'objectif est de mieux comprendre les enjeux du sentiment d'existence dans la connaissance de soi. Appréhender la place du sentiment d'existence dans la connaissance de soi, requiert ainsi la double attitude de **connaissance experte** (je sais ce que je ressens) et de **connaissance vécue** (je sais ce que je vis). Il s'agit donc bien ici d'une étude subjective basée sur des vécus individuels.

La recherche est belle et bien de « *nature qualitative* », et cela apporte un certain inconfort car je suis confronté à des problèmes « *... de reconnaissance par rapport à la communauté scientifique, de compréhension de la part de la communauté des praticiens, de gestion de la transformation par rapport à moi-même...* » (Berger, 2007, littérature grise)

La démarche choisie est, rappelons-le, impliquée voire « *heuristique* » puisque c'est ma subjectivité en situation et en action de vie qui est interrogée. C'est elle qui

apportera des faits de connaissances nouvelles, comme nous venons de le voir précédemment.

Ce sont mes propres ressentis qui sont analysés et qui constituent la base de données à utiliser afin d'en extraire de la connaissance et trouver des cohérences et des mises en sens. Par cette recherche que l'on peut qualifier « de terrain » (école de Chicago), on étudie la vie « *comme elle est vécue* », la connaissance recherchée étant la compréhension du monde vécu. Ceci du reste, constitue **toute l'originalité et la véracité de la recherche subjective.**

Par cette étude, l'objectif de recherche est de mieux comprendre et mieux cerner les apports et impacts « du sentiment d'existence comme facteur de connaissance de soi » ; ceci, à partir du questionnement de mon itinéraire ciblé sur ce sentiment d'existence et de connaissance de soi. Il est question aussi d'identifier les apports et impacts du sentiment d'existence en lien avec le Sensible sur la connaissance de soi.

C'est la posture adoptée qui conditionne les résultats que nous obtenons dans la recherche, ainsi que le type de connaissance produite. La posture dans la recherche compréhensive ou qualitative a comme cadre, le monde quotidien : celui de la vie. La posture a comme données le monde vécu et elle a comme chercheur : le participant impliqué que je suis. La connaissance ici recherchée est la compréhension du monde vécu, en l'occurrence dans cette recherche il s'agit d'analyser à partir de ce que j'ai vécu et éprouvé. Et « *je [suis] dans ma recherche avec mes émotions avec mes affects, avec mes idéologies, avec mes représentations...* » (Kohn, 2002, p14) et je veille pour bien observer, à conserver une extériorité relative pour avoir une perspective globale. Afin de conserver l'esprit scientifique de chercheur et ainsi me décentrer pour ma recherche, cette prise de distance définit bien la *posture herméneutique* adoptée.

Je prends et assume pour mon projet de recherche une posture compréhensive heuristique (impliquée) d'orientation phénoménologique, que je doublerai dans l'analyse des données d'une étude interprétative herméneutique, pour pouvoir expliciter, décrire au dire de Ricœur, « *la porter au langage* ». (Bois, 2007, p.143).

Et comme « *la méthodologie phénoménologique est foncièrement descriptive, elle n'impose au départ dans l'analyse des phénomènes aucun schème théorique a priori* » (*Ibid.*, p.136). Mon projet de recherche rentre parfaitement dans ce cadre. Mon directeur de recherche comme je l'expliquerai dans la partie consacrée au devis méthodologique de la recherche, ne m'a pas initialement donné de directives particulières.

Toute la subtilité et la pertinence réside dans le fait qu'en restant trop dans le Sensible je prends le risque d'une mauvaise recherche, et si je me décentre trop je risque de quitter alors le Sensible. Je dois donc faire une bonne expertise, qui me permettra cette bonne distance entre moi et mon travail de recherche, c'est-à-dire prendre un appui me permettant de me décentrer, ce qui est une obligation scientifique.

Faire ce travail de recherche c'est répondre à mes questionnements personnels, à moi-même ainsi qu'« à l'humanité en marche » pour cité D. Bois, en apportant ma nouveauté, chaque être humain étant unique et singulier. Alors chaque produit de recherche est lui aussi unique et singulier et il est comme une offrande à l'humanité. Nous avons tous qui que nous soyons quelque chose à apporter à la Recherche.

Chapitre 2 : Méthodologie de la recherche

2.1. Devis méthodologique

J'ai annoncé dans le champ épistémologique que je situe ma recherche dans une démarche qualitative, à la recherche des significations qui ont traversé mon itinéraire de découverte du sentiment d'existence au contact du Sensible. Un tel souhait implique une analyse qualitative qui repose sur une saisie qualitative de données, selon une approche compréhensive.

2.1.1. Méthode de recueil de données : journal de bord

Parmi toutes les méthodes de recueil de données proposées dans les démarches qualitatives, j'ai fait le choix de faire une recherche sur le mode de l'écriture en rédigeant un journal de bord à partir duquel je vais constituer mon corpus de données.

Ce journal a un double objectif : décrire et nommer les expériences vécues par le passé et vécues au contact du Sensible, et d'en garder une trace au vue d'une analyse ultérieure. J'ai commencé la rédaction de mon journal le 17 septembre 2007 et celui-ci a pris fin, le 7 juin 2010. Mon écriture n'a pas été quotidienne, de grands moments de pauses ont entrecoupé la dynamique de mon journal. En effet, durant ce temps d'écriture j'ai eu de longs moments de désespoir et des moments d'élan, auxquels s'est ajoutée la fermeture inattendue de mon université après l'année de Master 1. Ainsi donc, j'ai fait des allers-retours entre ma vie quotidienne et ma vie de chercheur.

Je n'ai pas reçu de consignes particulières de la part de mon directeur de recherche. Au départ, la consigne majeure avait été d'écrire le plus possible. Il me fallait jeter sur le papier tout ce que j'avais sur le cœur et qui était resté emprisonné en moi. En réalité, je n'avais pas de difficultés à dire mes « secrets », mais je découvrais une réelle difficulté à les écrire. Je comprenais que le langage oral est bien différent que celui du langage écrit. Au début donc, j'ai écrit, puis écrit encore de façon un peu désordonnée avec l'intention de rédiger un récit de vie.

À la première lecture de mon corpus de données (bien que provisoire) mon directeur m'a orienté vers la rédaction d'un journal de bord qui pouvait mieux accueillir la plus grande partie de mon travail initial, car d'un côté la forme narrative que j'utilisais n'était pas tout à fait adéquate à un récit de vie (trop de passages théoriques et conceptuelles), et d'autre part, l'objectif de ma recherche n'étant pas que professionnel, ne s'inscrivait pas dans une dynamique d'un journal de formation. En ce qui concerne mon choix d'opter pour le journal de bord, j'ai conscience aujourd'hui qu'il contient quelques digressions personnelles par rapport à mon sujet de recherche.

En effet, dans le paysage de ma recherche, la tenue de mon journal de bord a eu un double rôle, celui de me permettre de mettre en *mots profonds* ce que je disais volontiers à celui qui voulait m'entendre (de façon plus superficielle) et de constituer mon matériau de recherche sur lequel je déploierai mon analyse et mon interprétation de mon itinéraire de formation. J'étais amené ainsi à réaliser quatre natures d'actes : l'acte de décrire et de nommer, l'acte de reconnaître, l'acte d'accorder de la valeur à mon expérience, et l'acte de produire de nouvelles connaissances.

La thématique générale de mon journal de bord était orientée vers l'analyse de ce que j'avais vécu sous le prisme du sentiment d'existence en lien ou non avec le Sensible et le processus de transformation et de connaissance qui s'est donnée depuis la rencontre avec l'expérience du mouvement interne. C'est en tout cas les deux axes de travail qui m'ont été donnés par mon directeur de recherche.

La dynamique de mon écriture était assez libre. Parfois, je partais d'une date et je remontais le fil du temps. Tandis que d'autres fois, je choisissais un thème que je déployais au maximum de mes possibilités du moment. Mon journal de bord est ainsi constitué de 33 thèmes, conclusion comprise, l'ensemble constituant un matériau de 76 pages. Ce journal⁵ a été numéroté de 1 à 2532 lignes pour en faciliter l'analyse.

Je me suis fixé dans mon acte d'écriture de respecter un ensemble d'impératifs : d'enracinement, d'exhaustivité, de complétude, de justesse et de communicabilité comme le proposent P. Paillé et A. Mucchielli, (Paillé et Mucchielli, 2005, p.29)

⁵ Voir annexe 2.

2.1.2. Méthode d'analyse

Mon analyse qualitative s'appuie sur un matériau de données issu de mon journal de bord, « *Lorsqu'un chercheur aborde un corpus de données qualitatives avec l'intention de l'analyse, c'est qu'il veut savoir certaines choses.* » (Paillé et Mucchielli, 2005, p.109). Pour savoir quelque chose de ma question de recherche j'ai opté pour une analyse catégorielle. L'orientation de mon analyse est motivée par la volonté de répondre à ma question de recherche : **en quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?**

J'approcherai mon analyse selon une dynamique permanente afin d'approcher au plus près de la finalisation de mes catégories « *Dès ses premières analyses du matériau récolté, le chercheur va tenter d'accéder au sens des expériences, des interactions ou des logiques des événements ou des vécus qu'il étudie* » (Ibid., p.147). La procédure par catégorisation me semble la plus apte à traduire le sens profond de mon expérience, afin de tenter d'accéder à l'amplitude de mon matériau de données. J'aurais pu choisir une approche thématique, vu l'ampleur et la multitude des thèmes de mon journal (33 au total), cependant, ma tendance naturelle à conceptualiser et à modéliser m'a orienté vers une démarche catégorielle. Chaque catégorie emportera « *un condensé de significations.* » (Ibid., p.149) Ainsi, chaque catégorie émergente qui a été créée dans le temps de l'exploration en profondeur de mon matériau de données représente des significations potentielles. Je n'ai pas construit des catégories *a priori*, car je souhaitais aborder l'analyse en me laissant ouvert à tous les possibles.

- Méthode d'analyse classificatoire

Il convient maintenant de dérouler le processus de la catégorisation des données. Le volume de données à ma disposition est conséquent et il me fallait les agencer de manière pertinente pour recueillir des énoncés qui soient en mesure de répondre à ma question de recherche. Je livrerai ici uniquement la procédure utilisée à travers quelques informations à propos de la réflexion à l'origine de l'organisation et qui m'a permis de

construire des tableaux qui serviraient à collecter les énoncés en rapport avec les catégories créées.

La méthode d'analyse a été réalisée en deux opérations : l'une pour se familiariser avec le corpus de données et l'organiser ; et l'autre, pour cibler et donner un premier mouvement de sens à l'ensemble des données, donnant lieu à une réduction importante du corpus de données initial.

Premier temps de l'analyse

J'ai donc procédé à une première lecture en diagonal où j'ai annoté les éléments clés qui émergeaient à la lecture. Puis, dans une deuxième lecture plus profonde, j'ai finalement dégagé quatre catégories émergentes qui me semblaient balayer l'ensemble de mon matériau de recherche. J'ai d'abord créé une catégorie en lien avec les contours des émotions et des sentiments. Puis j'ai extrait une catégorie qui est en lien avec les contours du sentiment d'existence sur le mode du Sensible me permettant de classifier tous les énoncés concernant mon expérience du Sensible comme ancrage du sentiment d'existence. Puis, j'ai créé une catégorie qui me permettait d'analyser le processus de connaissance qui se donnait dans le sentiment d'existence sur le mode du Sensible, en effet il était important de relever les énoncés qui me permettraient d'y voir plus clair sur le processus mis à l'œuvre dans l'articulation connaissance et sentiment d'existence. Enfin, naturellement, j'ai créé une catégorie qui est en lien avec les impacts du sentiment d'existence sur le mode du Sensible sur la connaissance de soi.

Je souhaitais, devant l'ampleur de matériau de recherche, procéder à une première réduction de données, ainsi de 76 pages, je me suis retrouvé avec 26 pages d'énoncés, me donnant une vision panoramique plus significative. Cette analyse classificatoire se trouve en annexe⁶.

Les contours des émotions et des sentiments	Les contours du sentiment d'existence sur le mode du Sensible	Le processus de connaissance en lien avec le sentiment d'existence sur le mode du Sensible	Les impacts du sentiment d'existence et de la connaissance de soi sur le mode du Sensible

⁶ Voir annexe 3.

Second temps d'analyse

En effet, j'ai souhaité créer une catégorie pour consigner les grandes lignes qui apparaissent à la lecture du matériau de recherche. Je n'oublie pas que la catégorie est comme le précisent Paillé et Mucchielli « *un outil dynamique* » (Paillé et Mucchielli, 2005, p.169). Ainsi, le développement de mes catégories évolue au fil de ma lecture, selon un va et vient entre moi en tant que chercheur, ancré dans un objectif précis et le texte qui me renvoie à des émergences créatrices jusqu'au moment où la catégorie trouve sa place définitive.

La formulation que j'ai choisie évoque un ensemble de vécus qui caractérise **mon regard sur l'atmosphère de l'écriture** donnant lieu à des sous catégories : vécus au moment de l'écriture, place de l'écriture dans le processus des prises de conscience, vécus des prises de conscience des manières d'être liées au passé, passé et sentiment passif négatif et enjeux de la recherche. Ensuite, j'ai créé une autre catégorie en lien avec **ma rencontre avec le Sensible**, donnant lieu également à des sous catégories, à savoir : conditions d'expérience, l'expérience corporelle, l'expérience éducative, l'expérience confrontante et enfin, l'expérience transformatrice du Sensible. L'ensemble de cette grille catégorielle a abouti à une forte réduction des données, à haute valeur significative (8 pages). Cette analyse classificatoire se trouve en annexe⁷.

Mon regard sur l'atmosphère de l'écriture		Ma rencontre avec le Sensible	
Vécus au moment de l'écriture		Conditions d'expérience	
Place de l'écriture dans le processus des prises de conscience		L'expérience corporelle	
Vécus des prises de conscience des manières d'être liées au passé		L'expérience éducative	
Passé et sentiment passif négatif		L'expérience confrontante	
Enjeux de la recherche		L'expérience transformatrice du Sensible	

⁷ Voir annexe 4.

- Analyse phénoménologique et mouvement interprétatif

La phase classificatoire qui s'est déroulée en deux temps constitue un préalable à l'analyse phénoménologique et à l'analyse herméneutique qui se fera pour la circonstance dans un même mouvement tout en restant ancrée fortement dans l'approche compréhensive « *l'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques qui se situent entièrement dans l'approche compréhensive* » (Mucchielli, 2004, p.191)

Pour justifier le choix de l'entrelacement entre l'analyse phénoménologique et herméneutique je me suis appuyé sur la définition donnée par M. Van Manen « *La science humaine phénoménologique est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse.* » (Van Manen, 1990, p.10)

Je souhaitais coller à l'expérience telle qu'elle se donne dans le corpus initial. Si dans un premier temps le traitement de données reste fidèle à l'approche qui privilégie la description phénoménologique, dans quasi le même temps j'ai postulé pour une herméneutique de l'expérience articulée en deux étapes, comme le précise D. Bois dans sa thèse : « *comprendre, dans le sens de prendre avec soi, saisir et être saisi par le contenu de l'expérience ; interpréter l'information saisie au sein de l'expérience dans sa dimension sensorielle, significative symbolique et orientatrice* » (Bois, 2007, p.144)

En procédant ainsi, je m'inscris dans la pensée de P. Ricœur pour lequel « *Toute la phénoménologie est une explicitation dans l'évidence et une évidence dans l'explicitation. Une évidence qui s'explicité, une explicitation qui déploie une évidence, telle est l'expérience phénoménologique. C'est en ce sens que la phénoménologie ne peut s'effectuer que comme une herméneutique* » (Ricœur, 1986, p.81)

J'ai souhaité à travers la simultanéité de l'analyse phénoménologique et herméneutique, donner une amplitude et une cohérence au corpus de données initial et à l'analyse classificatoire. J'ai pu ainsi réorganiser le matériau de données de façon cohérente par rapport à ma question de recherche, respecter fidèlement l'expérience à rapporter et ouvrir à de nouvelles compréhensions des enjeux portés par ce travail de recherche. J'ai abordé mon analyse en utilisant le terme 'regard' pour définir la posture distanciée que je souhaitais respecter tout au long de mon analyse. D'un autre côté, le 'regard' emporte l'idée de la proximité chaleureuse mais non complaisante qui résulte

d'un chercheur qui surplombe sa propre recherche, même si celle-ci est radicalement en première personne, c'est-à-dire impliquée.

La présentation de l'analyse phénoménologique de mon journal de bord est constituée ainsi par :

- mon regard de la place de l'écriture dans le processus de découverte de moi où j'ai analysé le type d'écriture et l'atmosphère de l'écriture.
- mon regard sur les enjeux de ma recherche que j'ai découvert pendant l'acte de l'écriture.
- mon regard sur ma rencontre avec l'expérience du Sensible, où j'ai analysé les conditions de l'expérience du Sensible, les éprouvés corporels en lien avec le Sensible, le caractère confrontant de l'expérience du Sensible, et enfin, l'expérience transformatrice du Sensible.
- mon regard sur le processus de connaissance de soi au contact du sentiment d'existence sur le mode du Sensible.

Troisième Partie

Analyse et interprétation des données

Chapitre 1 : Analyse classificatoire

Comme annoncé dans la méthodologie de la recherche, l'orientation de mon analyse a été motivée par la volonté de répondre à ma question de recherche : **en quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?** Pour cela, j'ai procédé à une analyse classificatoire de mon journal de bord en deux temps : un premier temps où j'ai pu dégager quatre catégories émergentes qui me semblaient balayer l'ensemble de mon matériau de recherche. Cette analyse m'a offert la possibilité de réduire mes données, ainsi de 76 pages qui constituent mon journal de bord, je me suis retrouvé avec 26 pages d'énoncés. Un second temps, que je présenterai dans ce chapitre, où la formulation que j'ai choisie évoque un ensemble de vécus qui caractérise **mon regard sur l'atmosphère de l'écriture** donnant lieu à des sous catégories : vécus au moment de l'écriture, place de l'écriture dans le processus des prises de conscience, vécus des prises de conscience des manières d'être liées au passé, passé et sentiment passif négatif et enjeux de la recherche. Ensuite, j'ai créé une autre catégorie en lien avec **ma rencontre avec le Sensible**, donnant lieu également à des sous catégories, à savoir : conditions d'expérience, l'expérience corporelle, l'expérience éducative, l'expérience confrontante et enfin, l'expérience transformatrice du Sensible. Afin de ne pas rompre la fluidité du texte, j'ai préféré mettre l'analyse classificatoire dans les annexes⁸.

⁸ Voir annexe 4.

Chapitre 2 : Analyse phénoménologique et mouvement herméneutique de mon journal de bord

2.1. Mon regard sur la place de l'écriture dans le processus de découverte de moi

2.1.1. Le type d'écriture

À la relecture de mon journal de bord, je note différents éléments qui m'interpellent. Je constate tout d'abord par exemple que mon écriture descriptive est relativement pauvre, et notamment au niveau de la description de mes ressentis intimes liés à mon présent : J'ai plus d'« affinités » à décrire les événements de mon passé. Je m'aperçois également du reste que la formulation que je pensais explicite reste le plus souvent implicite. Si je dis volontiers mes états, je vois bien que je ne donne pas accès à ma manière de vivre mes états. En effet, je ne livre pas le contenu de mes états et j'en parle simplement en disant comment je « suis » mais pas ce que je « ressens ». J'ai l'impression de faire le constat de ne pas pénétrer en profondeur mon expérience. Par exemple, je vois que je peux dire comment « je suis » (heureux ou malheureux) mais finalement, je constate que je n'arrive pas à pénétrer ces états. J'ai l'impression en me relisant que je vis la vie à pleine vitesse comme si je n'avais pas pris le soin de ralentir le pas et de poser mon regard analytique sur mon ressenti réel.

Je constate aussi que j'ai une tendance à une écriture explicative et conceptuelle comme si j'évitais une confrontation avec moi-même ou comme si j'avais besoin d'un appui et avis extérieur à moi-même, ce qui fait que je me détourne si souvent vers les autres pour obtenir une réponse à mon questionnement et me sentir ainsi rassuré. Je note de nombreux passages où je passe de moi à un auteur comme si je justifiais ma propre pensée en m'appuyant sur la pensée de personnes savantes. C'est en tout cas la prise de conscience qui résulte de ma lecture.

Je suis surpris également de constater que l'écriture puisse prendre une place si importante dans mes prises de conscience et ma transformation. Malgré ma prise de conscience de ma dynamique d'écriture, je suis surpris de voir que je me suis livré

comme jamais je ne l'avais fait pour moi-même et pour les autres auparavant. Je pensais qu'avec l'âge le passé s'était éloigné davantage de mon présent pour avoir fait un certain travail sur moi. Or, de très nombreux passages relatent de façon surprenante et non équivoque l'empiètement du passé dans mon présent. Il est clair que pendant ce temps d'écriture, comme je l'ai mentionné « *Le fait de me remémorer ces épisodes de mon existence et de les mettre « en mots » font renaître en moi des « maux profonds » que j'ai toujours voulu sciemment oublier, je suis surpris aussi que cela me ramène à des sensations physiques que j'ai si bien connues dans mon passé.* » (L.90-92) L'oubli est finalement un revers de main qui ne fait qu'écarter le problème hors de portée de vue. Je fais le constat que mettre en mots sa vie révèle « les maux » qui jusqu'alors étaient tenus à distance, et comme je l'ai écrit : « *C'est une chose étrange que de vivre dans mon présent les mêmes sensations physiques que j'ai vécues dans mon passé.* » (L.96-97) Je ne pensais pas que les mots écrits de ma main toucheraient autant mon cœur et si profondément. Mine de rien, comme je le précise dans mon journal, « *Je suis en train de me remémorer mon enfance et mon adolescence et j'éprouve dans mon présent une réelle sensation de nausée.* » (L.171-172) Le mine de rien cachait en réalité une émotivité à fleur de peau que je tentais de refouler au mieux, et qu'un simple exercice d'écriture venait troubler un malaise qui était devenu un compagnon d'existence presque malgré moi, duquel je tentais de m'accommoder au mieux. Ainsi comme je l'écris, « *Un simple détail orthographique et administratif peut-il suffire à être le détonateur de tant de souffrance identitaire que j'ai vécue dans ma chair et mon sang depuis tout petit ?* » (L.41-43)

En même temps que j'écrivais, l'émotivité en question était justement trop mise en question pour ne pas briser le bloc qui me servait de rempart « *Même si je refusais l'émotivité en question, était-il possible ou souhaitable de freiner tout ce qui se mobilisait d'un seul bloc, et ma représentation et mon affectivité par une action de refus ?* » (L.523-525)

En revisitant les moments de l'écriture, je constate avec une certaine impuissance que mes sentiments d'existence passifs du passé rejoignaient à toute allure ceux de mon présent. Je relève certains passages qui vont dans ce sens et parmi ceux-ci « *Le fait de me remémorer ces épisodes me provoque des crampes à l'estomac, j'ai froid, je me sens tremblotant et j'ai les larmes aux yeux. Je me sens surpris de me rendre compte à quel point finalement ce passé douloureux est encore en quelque sorte présent et vivant en moi.* » (L.89-92)

Comment résonne en moi cette prise de conscience ? Qu'est-ce que j'apprends face à cette analyse ? D'abord, qu'il m'a été difficile de décrire mon ressenti. C'est en tout cas ce qui ressort de mon journal de bord « *j'entends par là que je me suis aperçu au combien il m'était difficile, voire impossible de raconter ma vie à partir de mes ressentis.* » (L.10-12) Ensuite, que l'acte d'écrire invite, presque à son insu, à un acte de transformation. Il est clair que la dynamique d'écriture a participé à mes prises de conscience transformatrices, d'autant plus que je suis relié à mon Sensible : « *Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes expériences qui ont fondé ce que je suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible, en Août 2007, depuis mon expérimentation de soignant soigné en quête de l'accomplissement de moi-même.* » (L.477-483) Et enfin, que mon passé est beaucoup plus proche de mon présent que je ne le pensais et que je ne pouvais l'imaginer, même si le ici et maintenant est habité d'un sentiment d'exister grâce à mon expérience du Sensible.

2.1.2. L'atmosphère de l'écriture

Je dois dire que je me rends compte avec une certaine stupéfaction, si je m'en réfère à mon écriture, qu'il m'est plus facile de parler dans le détail de mon passé que de parler de mon présent. Au début de la rédaction de mon journal, ce qui remontait spontanément à ma conscience était toujours en lien avec un sentiment d'existence négatif. Je note plusieurs passages qui illustrent cette tendance à regarder mon passé avec un prisme qui déforme mon regard du présent « *car vivre était pour moi quelque chose de difficile, de douloureux, de pesant, d'angoissant et porteur en prime de non-sens* » (L.115-116) ou encore « *j'éprouve en y repensant dans mon corps ce mal être qui suivait mon réveil, ce sentiment désagréable d'être perdu dans l'espace et le temps, frissonnant et moite. J'ai des frissons en me remémorant cela* » (L.134-136) et enfin « *Je ressentais un mal être énorme et ne comprenait pas ce qui m'arrivait ni n'entrevois de solutions ou de remèdes pouvant m'aider à effacer cette sensation*

étouffante de vivre sans raisons valables et satisfaisantes. Je vivais pour vivre puisque j'étais né et que je devais attendre la mort » (L.185-189)

2.2. Mon regard sur les enjeux de ma recherche

Malgré toute la tristesse qui entoure ma vie passée apparaît en plusieurs endroits les enjeux de ma recherche. D'abord, mon acte d'écriture me restitue ma totalité, c'est cet acte de foi qui transparaît *« Ce journal est ce qui me ressemble le plus, il portera en lui mon fonctionnement et ma manière d'étudier, de rechercher, de comprendre. »* (L.13-15) Ensuite, se déploie une volonté de sortir de cette impasse qui empêche de me découvrir dans ma vraie dimension humaine ou du moins celle que je soupçonne à partir de mon expérience du Sensible *« qui suis-je » ? Et également le « que suis-je », en qualité d'humain, qu'est-ce qu'un humain finalement ? Deux interrogations essentielles et existentielles que je porte en moi depuis toujours. »* (L.44-46)

Et enfin, ma recherche est le lieu de la synthèse entre toutes les contradictions que je vis en moi et toutes les potentialités qui me poussent à vivre : *« Il est temps aujourd'hui pour moi, pour ma vie et pour l'espoir de me sentir heureux que de faire une synthèse : ce Mestrado est exactement ce qu'il me faut pour cela, puisqu'il me permet à la fois de faire subtilement une synthèse et un apprentissage autant pour ma vie personnelle que professionnelle. »* (L.337-340)

Je prends ici toute la mesure de l'actualité des états pesants qui jusqu'alors me constituaient. Je soupçonne fortement face à « mon écriture dépressive » que le choix de mon sujet de recherche trouve son origine dans cette proximité avec mon sentiment d'existence négatif et qui me laissait avant cette recherche dans une certaine impuissance : *« j'ai un projet de recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de soi, et cela m'aide et me permet de m'accomplir, ici et maintenant, et j'y mets l'espoir de retrouver ma place dans ma propre vie, dans ma vie relationnelle, et de me sentir vivre ma vie, tout en me permettant de mieux me connaître. »* (L.755-758)

2.3. Mon regard sur ma rencontre avec l'expérience du Sensible

Je constate avec joie que ma rencontre avec le Sensible m'a amené à une écriture plus descriptive, et de manière paradoxale plus distante, même si je parle d'une proximité avec moi-même très impliquante. Il est clair à la lecture du passage consacré au Sensible, que mon style épouse une écriture plus positive comme si mon regard s'était transformé. Cependant, à la première lecture, mon expérience du Sensible m'est apparue peu organisée, voire dispersée, cela allait en quelque sorte dans tous les sens.

J'ai donc ressenti le besoin, dans un second temps, de catégoriser mon expérience pour mieux la comprendre. J'ai relevé après une lecture profonde et beaucoup de tâtonnements, sept catégories qui m'ont aidé à mieux cerner la portée de mon expérience du Sensible. J'ai relevé les passages qui concernent les conditions de l'expérience, les éprouvés corporels, les aspects éducatifs et transformatifs ainsi que les confrontations, et enfin, les gains existentiels, professionnels et comportementaux. Ce temps d'analyse m'a poussé à mettre de l'ordre dans une pensée que je constate foisonnante mais peu organisée.

2.3.1. Les conditions d'expérience

Je constate que je rapporte trois conditions d'expérience qui ont participé à mon éveil sensoriel. Tout d'abord, je relate que j'ai été sollicité dans deux postures : l'une en tant que « praticien » et l'autre en tant que « patient ». En effet, durant le stage on apprend à toucher autrui et à être touché par autrui. Je n'avais pas pris la mesure de la pertinence de cette double posture pour apprendre à faire l'expérience du Sensible. *«Lors de mon expérience du « Sensible », la puissance de mon psycho-tonus avait surpris les quelques thérapeutes qui m'avaient traité, et ce ne fut qu'en tant qu'étudiant que je compris réellement ce que cela signifiait » (L.970-972).* Ensuite, je relate une expérience forte que j'ai rencontrée dans le toucher manuel en tant que patient *« la main posée sur mes côtes semblait pénétrer en moi et ressortir de l'autre côté, sans violence et en douceur, de manière agréable et tranquille. Je me souviens m'être dit : « quel*

toucher extraordinaire que celui-ci » et « quelle agréable surprise qualitative ». » (1094-1097) ou encore « J'ai conservé les yeux fermés pour ne pas rompre avec cette sensation nouvelle, jamais personne ne m'avait touché comme cela auparavant. » (L.1093-1094) Puis, ma deuxième rencontre s'est réalisée dans la pratique d'une gestuelle intériorisée : « je choisis l'atelier du mouvement codifié. Ce qui me surprit le plus, fut de sentir en direct de l'action lors de l'exécution des mouvements (...). Je ressentis cela comme une magie de justesse de mouvement et de justesse articulaire » (L.1099-1104) Et enfin, je constate l'impact de l'introspection sensorielle sur la remémoration d'un moment heureux de mon passé : « pendant l'introspection sensorielle, la mémoire de mon grand-père maternel Alberto est venue à moi. C'était émouvant et j'ai pleuré pendant cette introspection, mais je pleurais en ressentant de la joie » (L.1114-1115)

J'ai donc rencontré à travers ces trois propositions d'expérience, la puissance intérieure que je portais, une forme de tonus psychique qui m'a relié à un sentiment de résilience. Ce tonus, j'en prends conscience maintenant, m'a finalement fait comprendre que j'étais animé d'une force de m'en sortir. Durant l'apprentissage gestuel, bien qu'expert dans ce domaine, j'ai appris la récompense de la justesse et la sanction de la perte de justesse. En effet, à chaque fois que je perdais le sentiment de justesse porté par mon intériorité vivante, j'avais le sentiment de reprendre le contrôle et la maîtrise de mes actions et cela me gênait. Mais la plus grande surprise a été de sentir la force de remémoration de l'introspection sensorielle et le bonheur que celle-ci m'a créé. Habituellement, c'est à travers des techniques d'analyse du passé que cela se produit, mais là, le souvenir est remonté à ma conscience sans techniques de rappel du passé. Je pouvais pleurer en ressentant de la joie et non de la peine. Je dois cependant dire que dans mon journal j'ai noté très peu de passages décrivant les conditions de l'expérience.

2.3.2. Les éprouvés corporels

Je note avec un certain étonnement le peu de passages qui concernent le corps. En effet, sur 76 pages, seul sept phrases abordent le corps sous l'angle de son éprouvé, de façon directe ou indirecte ('corps', 'chair' et 'mouvement interne'). Parmi les sept phrases, j'ai choisi de relever quatre passages qui me semblent les plus signifiants. Ainsi

pour le corps : « *je me suis senti exister dans mon corps et par mon corps, en même temps que dans mon psychisme, dans ma profondeur, dans ma globalité, présent à moi-même* » (L.976-978), pour la chair : « *J'ai vécu dans ma chair un fort sentiment d'existence et cela m'a permis de vivre en moi et par moi, en conscience, « l'unité » de toute ma personne.* » (L.1441-1443), et pour le mouvement interne « *Depuis cette « expérience du Sensible », depuis cette rencontre avec le « mouvement interne », c'est moi et moi seul que cela m'a permis de rencontrer.* » (L.1319-1320). Et, enfin, pour la présence à soi « *l'expérience du Sensible me permettait de me reconnecter à la joie, à la confiance en moi et à la confiance en la Vie, et d'avoir une qualité de présence à moi exceptionnelle* » (L.2129-2130)

L'expérience corporelle du Sensible dans mon témoignage existe bien et renvoie à un sentiment d'unité entre le corps et le psychisme, et à un sentiment de profondeur et de globalité se donnant sous l'autorité d'une présence à moi-même.

Cependant, je ne m'explique pas encore pourquoi le mouvement interne est si peu présent dans mon écriture. Je constate que mon écriture ne restitue pas l'ampleur de mon expérience du mouvement interne et les effets qu'il a provoqué sur moi-même. C'est d'autant surprenant que dans mon champ théorique j'ai pris soin de définir le sentiment d'existence sur le mode du Sensible, en fonction de la présence et de la conscience du mouvement interne. De plus, quand je lisais la littérature concernant le Sensible, les témoignages abondaient sur la présence du mouvement interne comme starter de l'émergence du Sensible.

L'analyse de mon journal révèle cette absence du mouvement interne et me trouble, car la sensation que je garde dans la rencontre avec le mouvement interne m'est apparue « énorme », c'est le terme utilisé pour définir ma rencontre avec le mouvement interne : « *Pour moi, l'adjectif qualificatif que j'ai utilisé sur place en direct définissant mon ressenti fut celui d'« énorme ». J'en retire en différé comme indication personnelle que j'étais vraiment très éloigné de mon moi profond, de mon essence, et je comprends pour le vivre et l'avoir vécu toute la véracité de mes propos : quelle surprise !* » (L.1343-1346)

En revisitant mon journal, je prends la mesure de cette absence et cela me renvoie au sentiment que j'ai vécu au moment de ma rencontre avec le mouvement interne. En effet et par contraste, cette rencontre me fit comprendre quasi simultanément au vécu du mouvement interne que j'étais très éloigné de mon moi profond et de mes connaissances théoriques. Je comprenais à cet instant que « je ne savais pas totalement

ce que je croyais savoir » et que « je n'étais pas complètement qui je croyais être ». J'avais une vision fortement mécanique des choses, voire conceptuelle et là je me rendais compte qu'il y avait une façon plus profonde d'aborder les choses pour ne pas passer à côté d'elles. J'avais le sentiment d'avoir été superficiel jusqu'alors malgré ma recherche de profondeur.

Je note cependant certains passages qui relatent de façon claire les enjeux de ma rencontre avec le corps Sensible, puisque je fais référence à une qualité de silence : « *lors de cette expérience du « Sensible » le silence auquel je fus confronté était non seulement un silence extérieur, mais aussi un silence de mon intérieur qui me semblèrent ne faire plus qu'un. Ce silence me sembla vivant, et l'éveil à l'objet dont je fais référence ici, c'était moi comme objet qui me sentais devenir un moi vivant éveillé à lui-même et en conscience et en sensations.* » (L.1256-1261), à des états de paix et de sérénité et de douceur, de bonheur et d'amour : « *En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. Quelle joie que de sentir dans son corps tout cela en percevant que l'on se sent exister, pleinement vivant.* » (L.1450-1448), à une pensée témoin et incarnée « *il y avait un moi-témoin de ma pensée. (...) et cela a été vécu dans ma chair et mon âme et mon esprit tel quel.* » (L.1250-1253). Et enfin, un sentiment unifié du corps et de l'esprit, mais aussi du présent, du futur et du passé : « *Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser.* » (L.1450-1452)

La notion de sentiment d'existence apparaît à plusieurs reprises et convoque nécessairement un sentiment organique, en voici deux exemples : « *Lors de cette expérience du Sensible, j'ai été agréablement surpris et ému par le fait d'éprouver un fort sentiment d'existence et de m'être « rencontré » d'une façon nouvelle, intense, douce, agréable, soignante et aimante.* » (L.1040-1042), puis encore « *Vivre ce sentiment d'existence m'a relié à mon essence, à ma douceur, à ma tranquillité, à ma paix intérieure, au goût du partage qui m'anime, à ma confiance* » (L.2274-2275)

2.3.3. Le caractère confrontant de l'expérience du Sensible

J'ai abordé précédemment le caractère confrontant du temps de l'écriture, alors j'oriente maintenant mon analyse vers le caractère confrontant de l'expérience du Sensible. Le terme qui apparaît le plus souvent est celui de 'surprise' (57 fois) et qui caractérise le caractère inédit de l'expérience vécue : « *Mais, lors de mon expérience avec le sensible, le ciel m'était tombé sur la tête et la douleur était toute intérieure, celle d'avoir l'impression de ne plus rien comprendre et de ne rien savoir.* » (L.1184-1187). Le contenu de mon expérience venait contredire ce que je savais, ou plus précisément ce que je croyais savoir : « *je me suis questionné sans réponses claires et acceptables pour moi sur ce que je vivais et sur ce que je ressentais tant j'étais extrêmement surpris.* » (L.1074-1075) ou encore : « *J'étais également surpris de ne pouvoir me l'expliquer, moi qui avais pourtant confiance en mon savoir* » (L.1076-1077)

Ce temps de transition se retrouve en permanence dans mon journal de bord, il constitue même une des colonnes vertébrales de ce journal. Je m'aperçois *a posteriori* que cette période fait partie de mon processus de transformation et de ma quête de connaissance de soi. Le vécu du Sensible, je le perçois aujourd'hui comme un couperet qui sépare en deux l'ancien et le nouveau, avant que ne se construisent des ponts entre ce que je devenais et mes savoirs : « *Tout ce que je savais intellectuellement sur les articulations et les muscles étaient en direct validé par ce que je vivais et par ce que je faisais. C'était comme une mise en pratique de mes connaissances en y rajoutant de la vie, de la conscience, du sens, ainsi qu'un bien être physique et psychique admirable.* » (L.1105-1108).

2.3.4. L'expérience transformatrice du Sensible

La rencontre avec le Sensible a été et reste, j'en prends vraiment conscience, une deuxième naissance : « *j'ai vécu l'expérience de ma vie, comme si j'étais né une deuxième fois à partir d'un être corporéisé déjà né et vivant, mais il y a eu un plus, ce plus c'est ce sentiment d'existence.* » (L.983-985) Je repère que mon écriture change au

fur et à mesure de mon journal. Le négatif se transforme en positif et la perception de ma vie passée s'efface au contact de la perception de ma vie présente. J'ai certains indices forts allant dans ce sens qui apparaissent : *« depuis cette rencontre, j'ai changé, je me suis rencontré, j'ai appris à commencer à m'aimer et j'ai retrouvé la force de cet esprit moral et sage que je sentais faiblir en moi en vieillissant et après avoir accuser des déceptions de toutes sortes. »* (L.1435-1438) ou encore : *« Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes expériences qui ont fondé ce que je suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible... »* (L.477-481)

Se sentir vivant dans un corps devenu vivant, à l'évidence, devint un sentiment familier et la rencontre avec mon vrai personnage acquise : *« j'ai vécu de la plénitude à tous les niveaux de mon être, heureux et joyeux de me sentir vivant, de me sentir appartenir au monde qui m'entoure et porteur d'un sentiment d'amour que je qualifierais d'Universel. Je me suis rencontré moi dans mon intériorité et je n'ai pas le sentiment d'avoir rencontré un personnage, même le mien, mais « moi », « qui je suis » »* (L.1049-1053) Finalement, avec du recul lié à mon analyse, je prends conscience que je vivais là l'éveil de mon tact intérieur : *« Pendant l'expérience du «Sensible » et encore aujourd'hui, je me suis senti profondément vivant, éveillé, éveillé à la vie et éveillé à moi-même (...). »* (L.1247-1248) et qui transformait la totalité de mon être : *« Ma rencontre avec le « Sensible » m'a permis de me reconnecter avec moi-même et à ce qui fait mon essence, ma morale, ma sagesse, et le projet de recherche mené depuis lors, ainsi que le récit que je tente de réaliser ici en témoignent. »* (L.1433-1435)

2.4. Mon regard sur le processus de connaissance de soi

Mon analyse porte maintenant sur la production de connaissance qui se donne à la lecture de mon journal de bord. Pour parvenir à extraire les données qui rapportent le processus de connaissance de soi, je me suis intéressé aux différentes expériences

éducatives qui relatent de préférence une connaissance par contraste. Puis, j'ai recherché les données qui portent en elles la « preuve » d'une nouvelle connaissance. Qu'est-ce qui fait la différence entre une expérience transformatrice et une expérience qui offre une nouvelle connaissance de soi, au niveau de la construction des données et qui sont des indicateurs fiables pour définir la production de connaissances ?

Un premier exemple apparaît dans la notion « être né une deuxième fois » qui porte en elle un indice de transformation qui va dans le sens d'une connaissance à travers l'expression « il y a eu un plus » et « *ce plus c'est le sentiment d'existence* » (L.983-985).

Un deuxième exemple, montre qu'il y a production de connaissance à travers le terme « en y rajoutant » : « *C'était comme une mise en pratique de mes connaissances en y rajoutant de la vie, de la conscience, du sens, ainsi qu'un bien être physique et psychique admirable.* » (L.1106-1108)

Un troisième exemple, concerne la nature de la connaissance jusqu'alors essentiellement reliée à des savoirs théoriques et conceptuels qui s'appuie suite à l'expérience du Sensible, sur l'expérience corporelle dans son potentiel perceptif : « *J'avais en fait minimisé l'importance essentielle de la Connaissance provenant de l'expérience et surtout minimisé le corps dans son potentiel perceptif* » (L.2172-2173)

Un quatrième exemple montre une prise de conscience sous la forme d'une connaissance directe concernant la place ignorée du corps : « *Je ne donnais pas sa juste place à mon corps et donc je ne me donnais pas de ce fait ma juste place* » (L.2178-2179)

Un cinquième exemple est une connaissance qui est en lien avec l'unité effective entre le corps, l'esprit et l'âme : « *A ma manière j'ai donc ainsi appris que jusqu'alors j'étais morcelé en moi, et qu'un lien de qualité n'existait pas entre mon corps, mon esprit et mon âme.* » (L.2207-2208)

Un sixième exemple est une connaissance qui est en lien avec le vécu du mouvement interne et la convocation de son expérience qui apporte le bonheur : « *Et je sais aujourd'hui pour l'avoir expérimenté, pour l'avoir étudié et pour savoir en parler et l'expliquer, que ce lien de qualité se nomme « le Sensible » et qu'il est possible de convoquer en moi le bonheur en me reliant au mouvement interne, et en faisant son expérience.* » (L.2215-2218)

Un septième exemple est la connaissance qu'il faut, pour être heureux avec les autres, ouvrir son cœur à soi-même, et que les sentiments doivent s'extérioriser : « *J'ai*

appris aussi et pour moi, qu'il ne me suffit pas d'ouvrir mon cœur aux autres pour être heureux, il faut aussi que j'ouvre mon cœur à moi-même et que les sentiments doivent s'extérioriser pour pouvoir toucher ceux qui en sont l'objet. » (L.2254-2257)

Un huitième exemple est la connaissance d'une nouvelle façon de se sentir exister, de se sentir global, fort, équilibré qui jusqu'alors m'avait échappé : *« Lors de l'expérience du « Sensible » j'ai été surpris par ce sentiment fort, puissant de me sentir exister, de me sentir global, fort, équilibré, serein et connecté à un moi, comme à une partie de mon être qui m'avait échappé jusqu'alors et que je reconnaissais pourtant » (L.1040-1042) ou encore : « Éprouver ce sentiment d'existence sensible m'a révélé avec surprise que je ne me sentais pas global mais morcelé, façon puzzle, corps, cœur et esprit connectés les uns aux autres sans relation de qualité. » (L.2281-2283)*

Un neuvième exemple est une connaissance à propos de la prise de conscience de l'absence à soi-même : *« J'ai appris également que je n'étais pas présent à moi-même mais absent à moi-même » (L.2283-2284)*

Un dixième exemple est une connaissance à propos de mes stratégies de relation, ou plutôt d'absence de relation à moi-même me privant d'une certaine authenticité : *« Cela m'a révélé aussi que j'avais eu peur de me sentir, me sachant hypersensible et que finalement ce que j'avais admis comme stratégie n'était pas la meilleure puisqu'elle m'empêchait d'être en relation avec moi-même, avec mon essence, ma douceur : cela m'empêchait d'être totalement moi-même en me privant d'une certaine authenticité. » (L.2288-2292)*

Un onzième exemple est une connaissance à propos du gain professionnel, : *« Depuis mon expérience du Sensible, étant un professionnel de santé et spécialisé dans le mouvement, mon toucher a lui aussi gagné en ressenti et en pertinence » (L.2404-2405)*

Un douzième exemple est une connaissance à propos d'un gain comportemental : *« Depuis ma rencontre avec le « Sensible » et depuis que j'ai vécu ce sentiment d'existence sensible les réactions de mon corps et de mon esprit ont changé face à des situations et des comportements que je croyais jusqu'alors faire partie de ma personnalité. Je suis par exemple souvent surpris et fier de moi de garder mon calme lors de situations conflictuelles ou de provocations, et ce, tout en acceptant et vivant la confrontation » (L.2460-2465)*

Un treizième exemple est une connaissance éducative à travers plusieurs exemples : *« J'ai été surpris, surpris en moi et par moi de ce que j'ai vécu, de ce que*

j'ai appréhendé, donc il m'est complètement naturel de vouloir comprendre cette expérience qui s'est donnée à moi dans l'immédiateté » (L.1019-1021), puis : « J'ai découvert un « moi » unifié tout d'un coup dans l'immédiateté ce qui m'a donné je dirais au niveau perceptif cette si grande sensation de puissance retrouvée. Car passer d'un état à un autre si différent procure nécessairement par contraste une perception paroxystique. » (L.1319-1324), ou encore : « Cette expérience du Sensible m'a permis de me percevoir moi-même et par moi-même dans un registre nouveau pour moi, celui de me sentir exister et de ce fait être à la fois connecté et relié à tout mon être. » (L.1439-1441) et enfin : « Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. » (L.1448-1450)

Chapitre 3 : Synthèse et conclusions de la recherche

3.1. Mise en perspective théorique

Vient le moment de finaliser ma recherche par une synthèse et conclusion qui mettra en évidence quelques réponses concernant ma question de recherche : **en quoi et comment le sentiment d'existence sur le mode du Sensible participe-t-il à une meilleure connaissance de soi ?** Il m'a semblé pertinent pour répondre à cette question de définir les contours du sentiment d'existence sur le plan théorique.

Dans un premier mouvement théorique j'ai tenté de situer la dynamique du sentiment telle qu'elle est entrevue dans les neurosciences. Je me suis surtout appuyé sur les travaux d'A. Damásio pour qui le sentiment est la perception d'un état du corps. Selon ce dernier, les sentiments ne dérivent pas nécessairement des états réels du corps, mais d'une cartographie en lien avec les régions sensibles du cerveau.

Il est acquis que l'émotion survient avant les sentiments et que les sentiments contribuent au processus de la conscience. C'est pourquoi j'ai pris soin d'aborder la conscience qui résulte de l'acte de *se* connaître offrant un sentiment de soi qui se situe en arrière-plan. Dans cette perspective, la conscience est considérée comme contenu de la connaissance qui se donne dans la relation entre l'organisme et l'objet.

Je me suis enfin tourné vers les philosophes pour questionner le sentiment d'existence. Au terme *sentiment* lui est associé celui d'*existence* nous renvoyant à la vie concrète de l'homme et à la saisie du vivant dans l'homme. Sous cet angle, le sentiment et l'existence sont reliés par le sentir. Dans cette perspective le lieu d'articulation entre l'esprit et le sentiment organique convoque un *sujet actif* ou plus précisément un sujet qui s'aperçoit. F. Maine de Biran nous ouvre quelques indices de compréhension quand il distingue *sensation* et *sentiment* : « le terme *sensation* est ambigu, et, venant du mot latin *sensus*, peut n'indiquer que la fonction du sens, identifiée par les physiologistes avec celle du l'organe, au lieu que le terme *sentiment*, dérivant du terme *sentir*, emporte avec lui l'idée de la participation nécessaire d'un sujet individuel et conscient » (Maine de Biran, 1995, p.143) Cette vision du sentiment met en relief la participation du sujet et le déploiement de sa conscience. Le verbe *sentir* n'est pas seulement transitif, mais il

désigne la participation immédiate du sujet à l'impression organique sensible qu'il reçoit. On voit alors une différence entre le sentiment de Damásio et celui de Maine de Biran et de Straus, même si pour ce dernier le sentir est surtout une relation originelle au monde.

Sur la base de ces données, qu'en est-il du sentiment d'existence sur le mode du Sensible ? J'ai pris soin de visiter la spirale processuelle du rapport au Sensible sous l'angle du sentiment d'existence. J'ai considéré en effet que les catégories du Sensible qui sont décrites dans ce modèle s'apparentent en partie au sentiment d'existence de Maine de Biran dans la mesure où ce sentiment résulte de modifications organiques conscientisées et aperçues par le sujet de façon active. Indépendamment de certains points de convergence entre F. Maine de Biran et D. Bois, on note cependant des spécificités entre le sentiment d'existence de Maine de Biran et celui de D. Bois. La première différence se situe au niveau de la force passive du sentiment. Chez Maine de Biran, le sentiment positif ou négatif n'est pas sous la maîtrise de sa volonté, en quelque sorte le sentiment l'envahit à tout moment (états de quiétude, de calme, de joie extatique ou de trouble, de douleur, de regret). Au contraire, le sentiment d'existence sur le mode du Sensible est un état convoqué de façon active par le sujet grâce à une qualité perceptive toute orientée vers l'intériorité du corps et grâce à des instruments pratiques qui favorisent le lien avec le Sensible (la relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle et l'introspection sensorielle).

Un autre élément signe la spécificité du sentiment d'existence du Sensible, la nécessaire perception du mouvement interne qui constitue le point d'émergence du sentiment d'existence. Une fois perçu, le mouvement interne offre des contenus de vécu qui semblent placer le sujet dans un état de paix, de sérénité et de joie intérieure. De là, émerge une connaissance immanente qui contribue à la connaissance de soi. Le sujet accède alors à une pensée spontanée qui émerge du ressenti organique et qui l'informe de son état intérieur à partir duquel se déploiera une nouvelle connaissance de soi.

3.2. Retour à la question de recherche et résultats

Tout au long de ma recherche j'ai tenté de rester fidèle à mon implication, puisqu'il s'agissait de me livrer dans mon intimité et de créer un matériau de données qui me permettrait de comprendre l'importance de l'expérience du sentiment d'existence sur le mode du Sensible sur le déploiement de nouvelles connaissances de moi-même.

J'ai tenté le dur exercice du « *connais-toi toi-même* » gravé sur la pierre du temple le *gnôthi seauton* et repris par Socrate. Je n'ai pas la prétention de cerner tout le sens compris par la quête de la connaissance de soi. Cependant, je tiens à préciser que je ne l'ai pas inscrite comme fondement de la morale. J'ai simplement souhaité examiner en moi-même la question que je me suis posée et que j'ai transposée au cœur de ma recherche en me souciant constamment de me tenir dans une distance de proximité sur la base d'un regard qui surplombe ma propre expérience tout en la pénétrant au plus profond. Dans cette perspective, se connaître implique d'abord de *se* reconnaître là où on n'a pas accès en soi : se soucier de soi-même n'est pas en lien avec le regard extérieur, mais avec le regard intérieur ; même si le mot intérieur pose tout un tas de problèmes. Le souci de soi implique une certaine façon de questionner sa pensée, mais aussi son ressentiment.

Je n'ai pas souhaité à travers cette quête de connaissance de soi, aller vers l'occupation de soi par soi-même à travers un regard narcissique, j'ai simplement souhaité mieux comprendre les tempêtes qui dirigeaient ma pensée, plus que je ne la dirigeais moi-même. Un mouvement qui me conduisait à revisiter mon passé en le laissant venir à moi durant le temps de l'écriture et à m'altérer profondément dans mon actuel. C'est en tout cas ce que l'analyse a mis en évidence, dans le passage consacré à l'atmosphère qui a enveloppé mon acte d'écriture. En effet, il est apparu de nombreux moments de somatisation qui s'exportaient du passé pour s'importer dans mon présent. J'ai compris à travers l'analyse de mon journal que mon passé empiétait de façon tenue mon présent contrairement à ce que je pensais au départ dans la mesure où je croyais m'être distancié des événements de mon passé. C'est probablement pour cela qu'en parlant de mon présent, je parlais en fait de mon passé. C'est en tout cas ce qui s'est révélé lors de mon analyse où j'ai constaté avec une certaine stupeur que j'avais une

facilité déconcertante de parler de mes états du passé et une difficulté à écrire l'état de mon présent. En pensant parler de mon présent, je parlais de façon permanente de mon passé, finalement très présent dans mon actuel. Je constate que cette présentification du passé est une tendance permanente chez moi dans la quête à ma propre connaissance. Cette tendance a généré une écriture davantage explicative que descriptive dans la mesure où je décrivais un passé présentifié qui rendait trouble mon regard sur moi-même. C'est pourquoi, je le constate, jamais le présent ne s'est donné sous la forme débarrassée de mon passé.

Sauf quand mon regard s'est orienté vers l'expérience du Sensible où le sentiment d'existence passif et négatif constamment activé dans ma quête explicative (une volonté de trouver une cause de mon état actuel dans le passé, a laissé place à un sentiment d'existence positif. J'ai pu ainsi par contraste, décrire de façon positive les états transportés par la rencontre avec le Sensible. D'abord, au contact des instruments pratiques de la somato-psychopédagogie et ensuite au contact de moi-même depuis le lieu du Sensible. Une expérience « énorme » comme je l'ai mentionnée dans mon analyse, qui a bouleversé certains de mes repères et notamment mes repères intellectuels, conceptuels sur lesquels je pouvais m'appuyer et me sentir exister. De nombreux passages ont montré la confrontation entre le nouveau et l'ancien.

Avec la rencontre du Sensible, j'ai pu par contraste, mesurer à quel point j'avais une distance avec moi-même sans véritablement en prendre conscience jusqu'alors. J'étais animé de sentiments d'existences négatifs, nausées, malaises, tristesses que j'attribuais d'une certaine manière à un manque de Dieu en moi, ou à un manque d'humanité autour de moi.

Après ma recherche, j'ai pris conscience que cet état de sentiment d'existence négatif était dû à une absence à moi-même et à ma propre vie. J'ai constaté que la présence en moi m'offrait un sentiment de globalité, de bonheur, de joie, voire d'extase et de confiance qui sont autant de sentiments d'existence sur le mode du Sensible. Dans ce registre, j'ai pris acte que la présence de ce sentiment d'existence est reliée au vécu du mouvement interne dans le corps et que celui-ci constitue de façon évidente le substratum physiologique du sentiment d'existence sur le mode du Sensible. Sur cette base, je peux affirmer que ma recherche m'a conduit à cerner la nature du sentiment d'existence sur le mode du Sensible sur le plan théorique, mais également sur le plan expérientiel.

Le sentiment d'existence sur le mode du Sensible tel qu'il s'est donné à mon expérience est constitué d'une relation au mouvement interne (même si je le rappelle j'ai peu parlé de celui-ci), d'une unité entre le corps et l'esprit donnant lieu à un sentiment de tranquillité, de sérénité et d'amour envers soi et envers autrui. Mais ce qui ressort le plus est le sentiment de présence à soi qui contraste de façon nette avec l'imperçu de son absence de soi à soi.

Un autre critère qui apparaît dans l'analyse du sentiment d'existence sur le mode du Sensible est celui de son influence sur son processus de transformation. Ainsi, cette nature de sentiment qui véhicule le sens de l'existence, n'est pas simplement du domaine du sentir, mais du domaine du réfléchir. À ce niveau, le 'sentir' et le 'réfléchir' sont entrelacé dans un mouvement qui porte la force de sa propre création de soi. De nombreux passages sont venus confirmer ce phénomène. L'expérience du Sensible est transformatrice au point, comme je l'ai écrit, d'avoir le sentiment de vivre une seconde naissance en découvrant son propre corps.

J'ai été étonné de constater le peu de place que j'ai donné au corps dans mon écriture, pourtant avec du recul, au contact du Sensible le corps change de statut : de « corps objet » il devient « corps sujet » dans la mesure où le sujet est interpellé de façon paroxystique. Puis, il devient « corps Sensible » dans la mesure où le sentiment organique devient un partenaire de vie Sensible et réflexive.

Un dernier critère est le sentiment d'existence sur le mode du Sensible en tant que lieu de production de connaissance. Il ne s'agit pas d'une connaissance qui est alimenté par l'extérieur, mais une connaissance immanente puisque venant de l'intériorité et de la profondeur. Avant ma rencontre avec le Sensible, la connaissance de moi-même s'appuyait essentiellement sur les savoirs théoriques et conceptuels que je m'étais approprié de façon forte. La première connaissance qui s'est donnée a été de prendre conscience que la connaissance de soi pouvait également s'appuyer sur ses propres vécus intérieurs à partir desquels on retrouve sa propre identité corporelle et réflexive dans la mesure où la pensée qui se donne s'actualiser depuis le lieu de soi. Cette connaissance n'a pu se faire qu'en revisitant son rapport au corps qui jusque là était « minimisé » pour reprendre le terme utilisé pour définir le regard restrictif que je portais aux potentialités du corps. J'ai donc ressenti de façon nette que le retour à la globalité du corps accompagné d'une présence à soi, participait pleinement à la connaissance de moi-même.

Dans cette perspective, ce nouveau rapport à la connaissance a eu un impact sur ma vie professionnelle. À plusieurs reprises, certains passages notent un renouvellement de mon rapport au toucher manuel qui est devenu plus écoutant, plus profond, me donnant ainsi accès à une nouvelle façon d'entrer en relation avec autrui. Le corps devenant un lieu de communication et de relation.

Enfin, la connaissance de soi sur le mode du Sensible m'a permis de gagner en authenticité « moins exhaustive » pour devenir plus simple, peut-être plus réelle ce qui a changé mon rapport au monde et aux hommes.

Pour toutes les raisons évoquées, il me semble être en mesure de dire que ma recherche m'a offert plusieurs réponses à ma question de recherche, même si je prends conscience que j'aurais pu développer davantage l'articulation d'influence entre le sentiment d'existence et la connaissance de soi. Je peux donc, sur la base de ma dynamique interprétative conclure que l'expérience du Sensible m'a permis un retour à moi-même, un accès à un lieu de plénitude, un accès à un lieu de compréhension de moi-même ancré sur un sentiment organique, un accès à un nouvel élan de vie moins englué par mon passé et plus ouvert au présent qui se donne, et enfin un accès à la validation de mes transformations donnant lieu à une nouvelle connaissance de soi.

En discussion finale, je souhaite relever le caractère universel de cette recherche et sortir du cas singulier. En effet, j'ai le sentiment qu'à travers cette étude sur le sentiment d'existence sur le mode du Sensible et la connaissance de soi, de toucher au plus près les potentialités de la nature humaine. En effet, si l'homme est un être d'altérité, comme le dit E. Lévinas, il est en revanche très éloigné de la partie Sensible de son être et n'entretient pas ainsi un mouvement de réciprocité entre le ressentir et le réfléchir, entre l'identité corporelle et l'identité psychique. Dans ce sens ma recherche participe, certes de manière modeste, à enrichir la compréhension de la nature humaine.

3.3. Critiques et limites de ma recherche

J'ai conscience que mon champ théorique aurait mérité d'être plus conséquent et notamment j'aurais pu développer le concept de la connaissance de soi à partir d'une herméneutique du sujet, présentant ainsi une vision théorique de la notion du fameux « *connais-toi toi-même* » et en montrant les finalités historiques d'un sujet éthique qui

se constitue dans un rapport déterminé à soi pour être plus présent à autrui. Cela m'aurait permis de mieux comprendre le lien entre le sentiment organique et la connaissance de soi.

J'ai conscience également que mon journal de bord livre quelques digressions par rapport à mon sujet de recherche. À certains moments je quitte mon sujet de recherche pour aller explorer des champs théoriques, conceptuels et philosophiques qui n'avaient comme intention que de confirmer ma pensée théorique en place.

3.4. Perspectives

La question posée par Socrate me semble encore d'actualité et n'a pas été saturée par l'esprit humain. Ma recherche propose humblement d'associer au mouvement de l'esprit le mouvement du corps, plus précisément le corps Sensible, pour tenter d'approcher au mieux cette fameuse question du « *connais-toi toi-même* » et qui oblige l'homme assujéti à devenir le sujet de lui-même au cœur de sa plénitude incarnée. Ma recherche est une invitation à faire l'expérience du Sensible et faire l'expérience de soi via son corps sensible. Faire l'expérience du Sensible a été pour moi la seule véritable manière légitime de me comprendre à travers le sentiment d'existence sensible et la connaissance de moi immanente qui a émergé de l'expérience.

Je souhaite prolonger ma réflexion en questionnant la connaissance de soi sous l'angle de l'unité dynamique entre sentiment d'existence organique et la vie réflexive de l'homme. En disant cela je vais à l'encontre de la pensée de M. Foucault qui dit : « *le corps ne peut se servir de soi* » (Foucault, 2001, p.55) dans la quête herméneutique de l'être, puisque « *c'est l'âme en tant qu'elle se sert du langage, des instruments et du corps* » (*Ibid.*) qui permet le retour à soi. Avec D. Bois par contre, le retour à soi convoque nécessairement le retour au corps Sensible.

Bibliographie

- Agamben G. (1990). *La communauté qui vient : théorie de la singularité quelconque*. Paris : Seuil.
- Austry D. (2004). *Stress et émotions, polycopié de cours*. Paris : école supérieure de somato-psychopédagogie.
- Barbaras R. & Bégout B. & Cabestan F. & Dastur F. & Depraz N. & Houillon V. & Sebbah F.-D. (1999). *Émotion et affectivité, Alter Revue de phénoménologie*. France : Alter.
- Barbaras R. (1999). « Affectivité et mouvement : le sens du sentir chez E. Straus » In Barbaras R. & Bégout B. & Cabestan F. & Dastur F. & Depraz N. & Houillon V. & Sebbah F.-D. (1999). *Émotion et affectivité, Alter Revue de phénoménologie*. France : Alter.
- Barbier D. (2004). *Le syndrome d'épuisement professionnel du soignant*. La presse médicale: Psychiatrie, Vol 33, N° 6 – mars. Paris: Masson, p. 393-398.
- Barbier R. (1997). *L'approche transversale*. Paris : Anthropos.
- Beauchesne M. (2008). *Éloge de la singularité : La connaissance universelle au cœur d'incarnations humaines plurielles*. In *Réciprocités* N° 2. Paris : Point d'Appui et Cerap, p.4-5.
- Bégout B. (1995). *Maine de Biran, la vie intérieure*. Paris : Payout.
- Bégout B. (1999). *L'ambivalence du sentiment : Maine de Biran et la double manière de sentir l'existence*. In Barbaras R., Bégout B., Cabestan F., Dastur F., Depraz N., Houillon V., Sebbah F.-D., (1999) *Émotion et affectivité, Alter Revue de phénoménologie*. France : Alter.
- Berger E. & Bois D. (2007). *Expérience du corps sensible et création de sens – approche somato-psychopédagogique*. In *Réciprocités* N° 1. Paris : Point d'Appui et Cerap, p.23-31.

- Berger E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?*. In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation n°50, Corps et formation*, p.51-64. Paris : Université de Paris 8.
- Berger E. (2006) *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Point d'appui.
- Berger E. (2007). *Praticien-chercheur : un concept, une personne, une posture*. Littérature grise.
- Berger E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de Doctorat. Université Paris VIII.
- Berthoz A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Bois D. & Austry D. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. In *Réciprocités N° 1*. Paris : Point d'Appui et Cerap, p.6-22.
- Bois D. & Austry D. (2009). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. In Bois D., Humpich M & Josso M.-C. (2009) *Le sujet sensible et le renouvellement du moi*. Paris : Point d'appui, p.105-135.
- Bois D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'appui.
- Bois D. (2002a). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'appui.
- Bois D. (2002b). *Pédagogie perceptive du mouvement*, polycopiés de support de cours post-graduation.
- Bois D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tésina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- 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 de l'adulte*. Thèse de Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.

- Bois D., Josso M.-C. & Humpich M. (dir.) (2009). *Sujet Sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui.
- Bonnet C. (2010). *Contemplation de la nature. T. 1*. Paris : Broché.
- Bothuyne G. (2010). *La confiance immanente dans l'épreuve du cancer*. Porto : Tésina Université Fernando Pessoa.
- Bouchet V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente*. Lisbonne : Tésina Université Moderne de Lisbonne.
- Boyd C.O. (2001). *Phenomenology, the method*. In Munhall (éd.). *Nursing Research : A qualitative perspective*. New York : Jones and Bartlett, p. 93-122.
- Bremond H. (2006). *Histoire du sentiment religieux*. Grenoble : Jérôme Million.
- Chapelle G. (2004). *Peut-on contrôler ses émotions*. In *Sciences Humaines*, n° 149.
- Cordeiro A. (2007). Magazine Marianne, N°507, Janvier 2007, p.60.
- Courraud C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de mestrado. Lisbonne : Université Moderna de Lisbonne.
- Craig E.-P. (1978). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, la thèse doctorale de l'auteur, *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Boston University Graduate School of Education, trad. Ali. Haramain, automne 1988.
- Damásio A. (1999). *Le sentiment même de soi*. Paris : Odile Jacob.
- Damásio A. (2000). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob.
- Damásio A. (2003). *Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions*. Paris : Odile Jacob.
- Damásio A. (entretien avec) (2004), *Les émotions source de la conscience*. Dans G. Chapelle (coordonné par), *Le moi, du normal au pathologique*. Paris : Sciences humaines, p.35-41.
- Dantzer R. (1988). *Les émotions*. Paris: Éditions Presses Universitaires de France.

- Darwin C. (1965). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Dauliach C. (1998). *Expression et onto-anthropologie chez Merleau-Ponty*, dans R. Barbaras (dir.), *Notes de cours sur l'origine de la géométrie de Husserl*, Suivi de *Recherches sur la phénoménologie de Merleau-Ponty*. Paris : PUF, p.311.
- De Lavergne C. (2007). *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative*. *Revue recherches qualitatives*, Hors série N° 3.
- Depraz N. (1999). *Husserl*. Paris : Armand Colin.
- Descartes R. (1996). *Les passions de l'âme*. Paris : Éditions Flammarion.
- Dictionnaire Petit Larousse illustré (1999). Paris : Larousse, p.932.
- Dilthey W. (1947a). *Origines et développement de l'herméneutique* (1900). In *Le monde de l'esprit*. T.1 Paris : Aubier Montaigne, p.319-340.
- Dilthey W. (1947b). *Contribution à l'étude de l'individualité* (1895-1896). In *Le monde de l'esprit*. T.1 Paris : Aubier Montaigne, p.247-318.
- Dilthey W. (1988). *L'édification du monde historique dans les sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. III. Paris : Cerf.
- Dilthey W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. I. Paris : Cerf.
- Douglas B. G. & Moustakas C. (1985). *Heuristic inquiry: the internal search to know*. *Journal of humanistic Psychology*, vol. 25, n° 3, p.39-55.
- Dürkheim E. (1988). *Les règles de la méthode sociologique*. Paris : Flammarion.
- Foucault M. (2001). *L'herméneutique du sujet*. Paris : Le Seuil.
- France A. (2009). *Lys rouge*. Paris : Broché, p.352.
- Giorgi A. (1997). *De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines*. In Poupart J. et alii (éd.). *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Montréal : Gaétan Morin, p. 341-363.
- Giorgi A. (2005). *The phenomenological movement and research in the human sciences*. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), p.75-82.

- Glaser B. & Strauss A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*. Chicago : Aldine publishing.
- Grimault M. (1962). *Kierkegaard par lui-même*. Paris : Éditions du Seuil.
- Humpich J. (2007). *Exploration de l'émotion et de la résonance au contact du corps sensible*. Lisbonne : CERAP.
- Humpich M. & Lefloch-Humpich G. (2009). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi*. In Bois D. Josso M.-C. & Humpich M. (dir.) (2009). *Sujet Sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui, p.73-103.
- Humpich M. (2006). *Éléments d'analyse qualitative, Support de cours Mestrado, Université Moderne de Lisbonne, p.4*
- Husserl E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie, Vol. I*. Paris : Gallimard.
- James W. (1924). *Précis de psychologie*. 6^{ème} édition. Paris : Marcel Rivière.
- James W. (1924). *Précis de psychologie*. Paris : Rivière.
- Kaufmann J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris : Nathan.
- Kohn R. (2002). *La démarche clinique de recherche*. Séminaire de DEA de Jean-Louis Le Grand.
- Lecuyer R., Pêcheux M.-G., Streri A., 1994, *Le développement cognitif du nourrisson*. Paris : Nathan Université.
- Lemaire J. G. (1964). *La relaxation*. Paris : PBP, p.43.
- Leroux P. (1840). *De l'Humanité*. Paris : Fayard, p. 443.
- Maine de Biran (1995). *De l'aperception immédiate, œuvres tome IV*. Paris : Librairie Philosophique Vrin.
- Maine de Biran F. (1995). *De l'aperception immédiate, Mémoire de Berlin 1807*. Paris : Vrin.
- Malebranche N. (2006). *De la recherche de la vérité*. Paris : Librairie Philosophique Vrin.

- Marchand H. (2005). *Intérêt d'une démarche de santé qui interroge le rapport au corps Propositions théoriques et pratiques de la somato-psychopédagogie*. Université Lille 3 : mémoire de Master 1 en sciences de l'éducation, p.34.
- de Maupassant G. (1979). *Une Vie*. Paris : Poche.
- de Maupassant G. (2000). *Le Horla*. Paris : Broché.
- Merleau-Ponty M. (1964a). *Le visible et l'invisible*. Paris: Gallimard.
- Mounier E. (1946). *Traité du caractère*. Reliure inconnue, p.318.
- Moustakas C. (1990). *Heuristic Research: Design Methodology and Applications*. Beverly Hills: Sage.
- Moustakas C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Mucchielli A. (2004). *Méthode d'analyse phénoménologique*. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin. p.191-192.
- Ozanam F. (2010). *Philos. Dante*. Paris: Broché.
- Paillé P. et Mucchielli A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.
- Paillé P. (1997). *La recherche qualitative... sans gêne et sans regrets*. *Recherche en soins infirmiers*, 50, p.60-65.
- Paillé P. & Mucchielli, A. (2005). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Pascal B. (1989). *Pensées*, liasses II à VIII. Paris : Gallimard, Ecoutez lire.
- Pasternak B. (1998). *Le Docteur Jivago*. Paris : Poche.
- Ricœur P. (1986). *Phénoménologie et herméneutique*. In Ricœur. *Du texte à l'action* (p.61-81). Paris : Points Seuil.
- Rogers C. (1998). *Le Développement de la personne rééd.* Paris : Dunod, coll. « Psychologie sociale », p. 27-31.
- Roll J.-P. (1993). *Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques*. In *Revue de médecine psychosomatique*, n° 35.

- Rousseau J.J. (1782). *Les rêveries du promeneur solitaire*. Lausanne: Éditions François Grasset.
- Russell J. A. (1991). *Culture and the categorization of emotions*. Washington: The American Psychological Association. In *Psychological Bulletin*: 155, p.426-450.
- Sartre J.P. (1972). *La nausée*. Paris : Gallimard.
- Sartre J.P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*, p.66-69. Paris: Nagel Collection Pensées.
- Scherer K. R. & Schoor A. & Johnstone T. (2001). *Appraisal Processes in Emotion*. Oxford University Press.
- Skinner B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Éditions Mac Millan.
- Strauss A. & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative : techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg: Academic Press Fribourg.
- Stevenson R.L. (1995). *Docteur Jekyll et Mister Hyde*. Paris: Gallimard.
- Todres L. & Holloway I. (2004). *Descriptive phenomenology: Life-world as evidence*. In F. Rapport (Ed.). *New qualitative methodologies in health and social care research* (p.79-98). London: Routledge.
- Van Manen M. (1990). *Researching Lived Experience*, New York: SUNY Press.
- Vermersch P. (1997). Questions de méthode : la référence à l'expérience subjective. *Alter*, vol. 5, p.121-136.
- Vermersch P. (1999). Pour une psychologie phénoménologique. *Psychologie Française*, vol. 44, 1, p.7-19.
- Vermersch P. (2000) *Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche*. *Expliciter* n°35, p.19-35.
- Vermersch P. (2002) *Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation*.
- Weber, M. (1968). *Essai sur la théorie de la science*. Paris : Plon.
- Wetzel M. (1989). *Les passions*. Paris : Quinquette.

Annexes

Annexe 1 – Article : « Revenir à son premier amour... »

Dans la Revue internationale N°50 de Décembre 2001 de l’A.M.I.K (association méziériste internationale de kinésithérapie), j’ai écrit une courte réflexion sur les indications de l’ostéopathie et du Mézières, ainsi qu’un appel à la globalité comme notion à intégrer dans la relation à la personne.

Introduction

Revenir à son premier amour...

Si j’ai choisi ce titre pour cette réflexion, qui à première vue ne rentre pas dans le vaste champ lexical scientifique du monde labyrinthique médical et kinésithérapique, c’est qu’il résume pleinement les premiers pas de ma jeune carrière de masseur-kinésithérapeute.

Après avoir passé trois années dans ma petite école de Masso-kinésithérapie de Besançon, et ayant eu la chance de rencontrer pendant divers stages des **praticiens « méziéristes », des praticiens « sachant en ostéopathie »**, enfin mes études me parurent moins pauvres de sens et mes futures compétences espérées plus pertinentes.

Au contact des ces thérapeutes manuels expérimentés, travaillant le corps dans sa globalité, je compris véritablement ce qu’était le mouvement. Je vis donc d’un autre œil tous les bénéfices qu’un masseur-kinésithérapeute pouvait espérer d’un travail cohérent mais toujours GLOBAL. Ces futurs confrères avaient tous comme points communs l’ouverture d’esprit et la volonté d’avoir pour leurs patients des résultats positifs dans le temps.

Mon choix de réflexion a été : premièrement d’essayer d’expliquer pourquoi j’étais un fervent défenseur du soin globaliste ; deuxièmement comment l’ostéopathie m’a ouvert l’esprit et ma pratique sur des systèmes qui m’échappaient jusqu’alors, et troisièmement comment cette même discipline ostéopathique m’a permis par ses limites, de mieux cerner et utiliser tout le potentiel corporel sollicité dans la méthode Mézières.

Ainsi, par une normalisation neuro-musculaire, la kinésithérapie pouvait aspirer à corriger et à aider l’individu à intégrer un bon schéma corporel. Ceci, tout en le libérant de ses propres **chaînes musculaires** qui l’emprisonnent et le privent de motilité.

Des excès de tension le privent alors de bien se mouvoir dans son corps (dans sa biomécanique) mais in extenso, de bien se mouvoir dans sa tête (dans son psychisme).

La kinésithérapie (spécialité du soin du mouvement par le mouvement), devenait pour moi une spécialité unificatrice de « **tous les mouvements.** » On dépasse ici le cadre trop restreint de la simple biomécanique. Dommage pour ceux que ça dérange et tant mieux pour les vrais passionnés, soucieux de connaître avec subtilité et ardeur le fonctionnement juste de l'homme : le plus parfait des symboles de vie et de mouvement...

« *Ose devenir qui tu es...* »

Fervent défenseur du soin globaliste

Durant mes quatre premières années d'étude, j'ai dû comme tout le monde emmagasiner une quantité astronomique de connaissances diverses sur la science en général et le corps humain en particulier. Je suis passé de la biochimie à la biophysique, de l'embryologie à la physiologie, de l'anatomie à la biomécanique..., sans toutefois faire de plans généraux comme au cinéma. Les études étaient structurées avec une caméra simple ne faisant que des zooms.

Certes, au départ, pour apprendre, pour ingurgiter ces tonnes de données, **l'esprit universitaire et scolaire est obligé de morceler les connaissances.** A chaque discipline son savoir et sa finalité. Puis lorsqu'on vous a fait faire le tour de toutes les matières, de tous les modules intéressant le futur thérapeute, on vous diplôme, on vous félicite et on vous dit : « Bravo, au boulot... ! »

Par contre, ce puzzle si bien appris lors des études, ce corps humain morcelé dont on connaît ensuite tant de facettes devrait nous obliger à nous rendre compte d'un petit hic... Depuis **DESCARTES**, on a démantelé l'être humain en fragments de plus en plus complexes au fur et à mesure que la science avançait. En exagérant, on pourrait presque dire que chaque année des nouvelles spécialités médicales voient le jour, augmentant ainsi **le fossé de l'unité corporelle** de plus en plus irrémédiablement.

Par notre honnêteté intellectuelle et par notre recherche de compétence et d'exigence dans le métier de thérapeute, on voit que pendant nos études, on nous a appris à construire le puzzle du corps humain, à articuler les différentes pièces les unes avec les autres, alors qu'il aurait peut-être déjà fallu commencer par nous apprendre ce qu'était **l'être humain.** A savoir, **un corps et un esprit indissociés.**

Comment soigner quelqu'un, si on omet volontairement de s'occuper de lui dans sa globalité ? Peut-on se satisfaire d'être des acteurs incomplets devant des demandeurs d'aide se sachant et se sentant eux indivisibles ? A-t-on le droit de

séparer la philosophie de la psychologie ou de la physiologie de manière aussi réductrice pour se rassurer intellectuellement ?

Je me souviens en première année de médecine, (lors de l'année préparatoire aux études de masso-kinésithérapie), durant les dix heures de psychologie de l'année, d'avoir entendu un professeur en psychiatrie dire : **« N'oubliez jamais, vous futurs soignants de tous poils, que la maladie peut se cacher dans la tête et s'exprimer dans le corps et vice et versa. »**

Enfin, un enseignant qui parlait de nous, êtres humains, de façon globale et non réductrice. Il parlait des méandres de la physiologie et de la biologie humaine qu'il fallait savoir appréhender sans s'y perdre.

Mademoiselle MEZIERES disait : « Le corps est un tout indissociable... » mais l'être au sens large ne peut avoir un corps dissocié de l'esprit.

L'ostéopathie, ou comment redonner de la mobilité

Déjà étudiant, puis jeune praticien, avec l'un de mes associés actuels, on avait passé un contrat : **« Tu me remplaces de façon prioritaire dans un premier temps, puis on s'associe. En contre partie, je te forme à la méthode Mézières. »**

La proposition était bien trop belle pour la laisser filer. C'est ainsi que j'ai débuté, tout jeune diplômé à faire mes armes de thérapeute manuel globaliste. Seulement il y avait un petit problème : j'avais tellement entendu parler d'ostéopathie que je voulus en savoir plus, et j'ai donc commencé une formation osthéopathique.

L'ostéopathie m'a intéressé comme thérapie manuelle de correction des systèmes articulaires ou viscéraux pour une autorégulation du patient.

Le thérapeute n'induit rien, il corrige et le patient s'autorégule ensuite. Ce patient peut consulter à cause du phénomène lésionnel primaire, ou à cause de la lésion secondaire ou même tertiaire ... Quand il consulte, c'est souvent que la ou les compensations mises en place n'est ou ne sont plus assez efficaces. L'objectif recherché est la lutte contre toute restriction de mobilité.

Selon **A.T.STILL**, l'ostéopathie est la loi de l'esprit, de la matière et du mouvement. C'est une connaissance scientifique à la fois de l'anatomie et de la physiologie, ajoutée à l'écoute des autres en prévention de la maladie et au service d'un patient. **STILL** disait, je le cite : **« Votre devoir comme maître de la machine est de veiller à ce que le moteur soit gardé en bonne condition, de façon à ce qu'il n'y ait aucun désordre fonctionnel dans aucun nerf, dans aucune veine, artère qui nourrit et gouverne la peau, l'aponévrose, le muscle, le sang ou quelque fluide dont la circulation doit rester libre. »**

Les quatre grands principes de l'ostéopathie sont :

1) La structure gouverne la fonction

La structure constitue l'ensemble neuro-myo-fascio-squelettique. Si elle est harmonieuse, alors la maladie ne peut se développer.

2) L'unité du corps

« Le tout dépasse la somme des parties »

3) L'auto guérison

Le corps possède en lui tous les moyens d'éliminer et/ou d'endiguer les maladies.

4) La loi de «l'artère»

La libre circulation sanguine, ainsi que celle du système lymphatique est nécessaire pour éviter les stases, et donc l'accumulation néfaste des toxines.

La discipline ostéopathique est donc bien **holistique**, comme **la méthode Mézières** ou bien d'autres (homéopathie, acupuncture...).

Le grand intérêt pour moi, a été ici d'avoir appris et senti tout au long de ma formation (et encore aujourd'hui d'ailleurs), que mes mains se libéraient de leurs propres tensions pour être à l'écoute des tissus de l'autre. Mes mains ont commencé doigt par doigt à restituer des petites parcelles de soins, qui mises bout à bout les rendirent : globalistes elles aussi.

J'étais devenu un globaliste intellectuellement, philosophiquement, spirituellement et physiquement.

Par le soin ostéopathique, tel que je le conçois et qui me paraît juste (pour moi ouvrir le tiroir des techniques structurelles le moins possible), j'ai accédé à la possibilité extraordinaire de normaliser par exemple des tensions viscérales et/ou crâniennes.

Cette formation me permit donc d'apprendre à redonner de la mobilité et ses lettres de noblesses aux tissus mous. Ceux-ci toujours dénigrés et qui, à mes yeux, ne sont pas que du tissu d'emballage, mais aussi et surtout un formidable lien anatomique actif d'unification de **l'ensemble neuro-myo-fascio-squelettique**.

Seulement, malgré ces nouvelles certitudes et prises de consciences, un doute subsistait en moi. **Donne-t-on au muscle sa véritable place dans les mécanismes lésionnels ainsi que dans les moyens mis en œuvre en vue de corriger le patient ?**

En effet, en ostéopathie, lorsqu'on fait lâcher une tension musculaire ou autre, le but est le gain articulaire global. Contrairement à **la méthode Mézières**, le schéma corporel juste n'est pas ici l'objectif recherché.

De plus, dans cette discipline ostéopathique, on dit que c'est le ligament qui est responsable de la mise en attitude vicieuse de l'articulation, ce qui me paraît étonnant pour un système ligamentaire qualifié de système passif et non actif ! Il y a là un paradoxe, non ? **Ne serait-ce pas le muscle (ligament actif) qui par son pouvoir contractile intrinsèque serait le véritable ouvrier, responsable de cette mise en attitude vicieuse ? Et ceci, que le muscle soit causal ou réactif au problème à traiter.**

En physiologie, on sait depuis fort longtemps, qu'un muscle se contracte et qu'un ligament (fabriqué de collagène, élastine et réticuline en proportion variable) ne peut quant à lui que se laisser étirer et/ou se distendre. **Confondrait-on restitution d'élasticité ou mise en tension (modification de la tension du ligament par modification de sa longueur), par de la contractilité ?**

Je pense que c'est fort probable. Mais attention, « **tout ce qui brille n'est pas or** » ; cela fait partie des raccourcis intellectuels subtils, petits mais dangereux, car faussant une réalité bio-mécanique que l'on souhaite comprendre et appréhender le plus justement possible afin d'en extraire une méthode thérapeutique adéquate et juste.

Donc, que le muscle soit causal ou réactif, il faut toujours en tenir compte. Cela devenait pour moi une évidence irréfutable.

L'ostéopathie venait de me montrer des limites. Et c'est alors que la méthode Mézières, méconnue voire critiquée, que j'appréhendais auparavant sans trop d'énergie, se révéla être une des grandes solutions à mes interrogations.

En effet, le ligament ne sait pas se contracter, il n'est pas conçu pour cela, mais il a la possibilité physique intrinsèque de se laisser étirer sous l'action des muscles. Par contre, le muscle lui, sait se contracter et se relâcher, mais bien qu'il possède aussi en lui ce pouvoir élastique, il est obligé pour s'étirer de faire appel à un autre muscle ou plus précisément à d'autres muscles : **notion de chaînes musculaires.** Cela confirme encore le fait que, sans s'occuper du muscle on passe à côté de l'élément essentiel du dispositif postural de l'individu, que l'on veut corriger et débarrasser de ses excès de tensions qui le déforment et le détruisent.

Le but de l'ostéopathie n'étant pas la recherche posturale correcte, elle n'en est pas moins une discipline formidable, dont la finalité est le gain de mobilité globale. A chaque technique ses objectifs et ses limites, et ceci est vrai quelle que soit la technique utilisée.

Par contre, je pense que l'on peut et doit aller plus loin, si on souhaite fixer les corrections obtenues ; ceci est rendu possible justement par **le Mézières.**

Revenir à son premier amour : La méthode mézières

Les expressions populaires portent en elles une réalité profonde, dépassant le cadre de l'expression imagée : « **avoir les jambes sciées** », « **les bras m'en tombent** », « **en avoir plein le dos** », « **avoir le souffle coupé** », « **ne plus toucher terre** »... ; elles se cristallisent toutes par **des attitudes physiques types** (on pourrait dire par des biotypologies spécifiques).

Convaincu désormais que l'on pouvait non seulement redonner de la mobilité à des systèmes articulaires, mais aussi fixer les résultats dans l'espace et le temps, je ne pouvais m'expliquer comment j'avais pu pendant si longtemps, ne pas donner au muscle (que je savais pourtant intellectuellement être l'élément incontournable de la motricité, de la motilité et de la posture), sa véritable place dans mes techniques de rééducation.

L'« hérésie » allait se terminer. Je replongeai donc avec un nouveau regard et une nouvelle énergie dans **la méthode Mézières** que j'avais pratiquée finalement jusque là, sans l'âme nécessaire à des résultats sensés me satisfaire.

Dès lors, l'être traité changea à la fois physiquement et psychologiquement : **le gain de souplesse fut d'ordre humain global** : souplesse physique et mentale. Comme si les « chaînes musculaires » emprisonnaient jusqu'alors l'individu, et se déliaient en laissant enfin l'être tout entier vivre sa vie, sa véritable finalité existentielle. Les premières fois, ces résultats furent bouleversants, mais surtout réconfortants. J'avais, ou plutôt, on avait travaillé « **juste** », et les résultats étaient là, implacables, surprenants, libérateurs.

Toutes ces expressions imagées du langage courant ont une représentation physique qui s'inscrit dans le schéma corporel de l'individu rendant sensible et subtile la relation entre le symbolisme et le physique. Le diaphragme, par exemple, symbole indiscutable du mouvement perpétuel, est la clef de voûte de l'ensemble notre système myofascial. Il se doit d'être libre de toute contrainte pour retrouver sa mobilité à tout prix et ainsi accomplir son rôle. **En Mézières**, on a coutume de dire « **qu'un diaphragme ne se travaille pas, il se libère** », l'être humain globalement lui aussi doit apprendre à se libérer...s'il « **ose devenir ce qu'il est.** »

Toujours soucieux d'être à la fois le plus juste et le plus efficace possible, je sais pertinemment qu'il me reste encore de nombreuses facettes de l'individu à explorer. On arrive ici, à de nouvelles frontières, qui pour moi, sont des nouveaux mondes à aller découvrir et mériter dans la suite de ma carrière (que j'espère longue ! ...).

Dans **la méthode Mézières**, on recherche l'équilibre des tensions entre les différentes chaînes musculaires pour obtenir une meilleure harmonie du schéma corporel dans son ensemble ce qui permet à mon sens de fixer durablement la correction. De part **les étirements actifs**, cela demande une participation active du sujet favorisant **la prise de conscience superficielle**, et par **les exercices proprioceptifs** ou encore **les massages**, on fait appel alors à **la prise de conscience profonde**. Tous les ingrédients pour corriger et maintenir la correction sont employés.

Guilhaine BESSOU, kinésithérapeute méziériste, lors d'une conférence présentée dans le cadre du 8^{ème} Congrès International de l'AMIK à Tours, a dit : «(...) **que la notion d'étirement et de proprioception étaient recherchées afin de développer chez les patients une prise de conscience corporelle. Cette dernière va permettre de modifier progressivement leur schéma corporel afin de tendre à imprimer le nouveau et bon schéma dans leur conscience la plus profonde.** »

Les sensations douloureuses provoquées par les **étirements** renforcent la prise de conscience, car le sujet ne vit pas seulement l'exercice dans un concept de rétraction musculaire conceptuelle, mais il la vit, la ressent et symboliquement participe activement à lutter contre ses « **laideurs qui le rendent dysharmonieux.** » (F. Mézières).

Il en est de même pour **les exercices proprioceptifs**.

Quant au **massage**, il aide à normaliser le mouvement par des « **mains messagères** » montrant les bonnes directions et les bonnes tensions.

Conclusion

Je pense que le choix en prime abord entre des techniques de soins aussi différentes que **l'ostéopathie** ou **la méthode Mézières** par exemple, se fera selon la demande du sujet et de son comportement vis à vis du soin attendu. Certaines personnes ont besoin d'être actrices dans leur vie et dans leur traitement, d'autres ont plutôt besoin d'être spectatrices, passives dans leur vie comme dans leur traitement.

C'est la différence de personnalité qu'il faut savoir respecter sans juger. **Pour un véritable travail sur soi, certaines personnes ne sont peut-être pas encore prêtes !...** Il faut parfois attendre l'heure du changement...attendre le dé clic qui peut ne jamais venir du reste.

Le thérapeute peut et doit essayer d'être le détonateur ainsi que le contrôleur de ce changement, changement proposé et non pas imposé.

Un traitement d'emblée ostéopathique pour les passifs me semble tout à fait indiqué, à contrario **la méthode Mézières** pour les actifs. Cependant, ne jamais faire de

généralités, car on peut avoir affaire à des faux actifs ou passifs ou bien à des passifs en recherche d'action ou encore à des actifs nécessitant de l'inaction etc ...tout est possible et imaginable. Au soignant d'être observateur, vigilant et pertinent.

Quelle que soit la technique employée, je pense que l'important est la correction, la stimulation juste. Et ceci même avec une très grande douceur. Ceci est plus important encore que la mise en tension **en Mézières** ou la manipulation en **ostéopathie structurelle**.

L'avantage indéniable, de **la méthode Mézières** par rapport à d'autres techniques, est le ressenti partagé avec le patient, ce ressenti qu'il imprime dans son corps, cette **reprogrammation sensori-motrice**, charpente solide de l'édifice postural que l'on souhaite construire.

Si l'objectif thérapeutique est autre, **l'ostéopathie** reste une technique pour moi reine, dans la façon de « **redonner de la mobilité** » et faire participer l'organisme tout entier à son autorégulation.

Si le sujet veut réellement aller mieux, et que son bien être soit profond et durable, cela supposera une restructuration profonde de son être. Alors ce sujet doit être actif et acteur. Un patient, qui penserait venir faire **du Mézières** avec un thérapeute qui travaille et lui qui subit (dans le bon sens du terme), alors ce patient se tromperait. On ne peut, de façon passive, aspirer à se construire un meilleur schéma corporel. Comme on ne peut plus généralement prétendre au bouleversement positif de « **son être** » sans s'y engager personnellement et profondément.

Si on brigue à reprogrammer son corps et son image de façon globale et juste, on ne peut échapper à **la proprioception**. Sans **reprogrammation sensori-motrice**, le travail est incomplet.

En rééducation, comme dans la vie, l'action prime sur l'inaction, le dynamique prime sur le statique, ceci est immuable échappant à la volonté de l'homme et à son contrôle.

Je voudrais dire que la perfection n'est point de ce monde. Comme je le sais et que je le vis, mon but de thérapeute est de toujours essayer d'être le plus juste possible dans mes corrections. Que celles-ci soient d'ordre **ostéopathique, méziériste** ou **autre**.

L'individu est complexe, son fonctionnement est à son image, **labyrinthique**. La vérité thérapeutique absolue n'existant pas, c'est pourquoi, il me paraît évident que pour espérer l'appréhender le plus possible, le thérapeute, quel qu'il soit, quel que soit son art, doit à un moment ou un autre de son existence se poser au moins deux questions essentielles sur lui-même : **comment est-ce que je fonctionne ? Et qui suis-je ?**

Alors là, il saura que pour accéder à cette vérité mystérieuse tant recherchée, le chemin à suivre n'est peut-être pas seulement, celui de comprendre le fonctionnement du corps du soigné, mais peut être tout autre, et se cacher au fond du soignant lui-même.

Personnellement, pour répondre à ces deux questions me semblant incontournables, il me manque encore des notions qualitatives solides importantes, telles que le psycho-comportemental ou l'énergétique ou encore le symbolisme du corps humain par exemple. Donc, mon chemin est encore long, pour espérer prétendre comprendre le plus subtilement possible le fonctionnement de cette magnifique et complexe œuvre de la nature : **La machine humaine.**

Je ne sais pas exactement quel type de soignant je serai dans le futur, ma seule certitude, est que je suis et je resterai toujours un thérapeute « **globaliste.** »

Carlos Morgadinho

Annexe 2 – Journal de bord

Journal de bord – de recherche – de formation

Date de début : 17 Septembre 2007

J'entame aujourd'hui mon journal. J'indique ici au lecteur que préalablement le récit de vie traditionnel, autobiographique avait été choisi comme collecteur d'éléments à analyser, mais les difficultés rencontrées lors des essais de rédaction ont anéanti ce premier choix et je me tourne donc vers ce journal de bord, de recherche et de formation. Il m'est trop difficile actuellement de me livrer comme il le faudrait dans ma rédaction de manière phénoménologique, j'entends par là que je me suis aperçu au combien il m'était difficile, voire impossible de raconter ma vie à partir de mes ressentis. Ce sera du reste la première des réponses que je briguerai plus tard lors de mon analyse, pourquoi tant de difficultés à parler de moi à partir de mon intériorité ? Ce journal est ce qui me ressemble le plus, il portera en lui mon fonctionnement et ma manière d'étudier, de rechercher, de comprendre. J'ai décidé de m'atteler à ce qui me semble être un challenge colossal, celui de mettre sur pied un mémoire scientifique dans lequel je tiens une place importante et ceci pour gagner une double aptitude. Tout d'abord celle d'apprendre à être un praticien-chercheur scientifique et simultanément d'apprendre à mieux me connaître, espérant ainsi avoir une vision de moi scientifique, fiable, authentique, irréfutable et ainsi prétendre à faire la paix avec mon passé, avec moi et avec ce monde qui ne me plaît guère. Je pense que c'est un moyen pertinent d'apprendre à me connaître dans mon présent et aller rencontrer, accepter et aimer mon moi profond et vivre heureux dans un monde que je n'aime pourtant pas tel qu'il est. En parallèle j'espère aussi modifier de façon juste mes représentations passées et présentes. Tout ce qui m'attend me paraît certes être un chantier énorme, mais tellement passionnant, bouleversant, captivant, envoûtant et pour moi d'une nécessité existentielle pure. Cela m'est nécessaire à moi en tant que personne à la recherche de moi-même, du bonheur et d'un sens à ma vie... Alors je me lance... si je ne faisais pas aujourd'hui ce travail et bien je pense que je ne me le pardonnerais jamais.

31 Je m'appelle Carlos Clara Morgadinho au Portugal et Carlos Morgadinho en
32 France. Deux identités orthographiquement différentes pour la même personne que je
33 suis, avec deux cartes d'identités distinctes qui plus est, ce qui n'est pas commun il me
34 semble. De plus, ironie du sort, la différence est le « Clara » qui veut dire « claire » en
35 portugais, ce qui me fait sourire car cette particularité d'identification n'est justement
36 pas très « claire » à mon sens. Et c'est belle est bien la clarté de ce « *qui je suis* », que je
37 recherche depuis toujours et qui est la pièce centrale de ce mémoire d'étude sensée
38 apporter des éléments de réponse à mes questionnements intérieurs et intimes les plus
39 profonds, tout en désirant apporter une pierre à l'édifice de la connaissance humaine sur
40 le thème du « sentiment d'existence ».

41 Un simple détail orthographique et administratif peut-il suffire à être le
42 détonateur de tant de souffrance identitaire que j'ai vécue dans ma chair et mon sang
43 depuis tout petit ? Ce même détail, cette particularité expliquerait-elle seule la raison de
44 mon interrogation primaire « qui suis-je » ? Et également le « que suis-je », en qualité
45 d'humain, qu'est-ce qu'un humain finalement ? Deux interrogations essentielles et
46 existentielles que je porte en moi depuis toujours.

47 Et en me définissant, je me *pense* sous une forme particulière et suis alors à
48 même de revendiquer une certaine identité. Mais suis-je une définition ? Et si je peux
49 définir n'importe quel objet, suis-je capable de me définir moi-même ?

50

51 Je suis né le 03 Août 1971, en été, une belle journée d'été chargée de soleil et de
52 lumière. D'ailleurs je me sens toujours mieux lorsqu'il fait beau, comme si la magie des
53 rayons lumineux opérait sur moi de façon insidieuse et apaisait mes maux internes, mes
54 mauvaises humeurs, mon mal être que je cachais aux autres et qui me suit depuis
55 toujours.

56 Je suis heureux et surpris par la Vie de préparer ce Mestrado depuis le Portugal, mon
57 pays d'origine qui est un pays de soleil, de chaleur et de lumière. Pendant plus de dix
58 ans en France, je coupais toujours mon rythme de travail par des séjours au soleil et les
59 quelques séjours dans des pays froids où au ski se sont toujours mal déroulés ; j'avais
60 fait ce constat à l'époque et m'en était du reste rendu compte seul. C'était comme si le
61 fait d'être en vacances me permettait d'avoir un état d'esprit plus ouvert et plus propice
62 à me rendre compte de détails sur mes comportements et ma personnalité, mais avec
63 une nécessité absolue pour cela de chaleur et de lumière. Vivre sans stress et détendu,
64 appréciant et vivant le moment présent est quelque chose que j'ai toujours recherché et

65 j'avoue sans grand succès jusqu'à présent, hormis justement durant les vacances...c'est
66 bon les vacances...c'est magique.

67 Ma ville natale se nomme Besançon, c'est la petite capitale régionale franc-
68 comtoise, et je vois le jour dans une clinique au nom pour moi prédestiné : la clinique
69 « bon-secours ». Je dis au nom prédestiné car depuis tout petit je sentais avoir
70 énormément besoin d'aide et affectionnais toujours plus la compagnie des plus grands,
71 des plus âgés. Cela me rassurait et je trouvais très souvent les jeunes personnes de mon
72 âge puérides et sans grand intérêt, leur compagnie m'ennuyait.

73 Je me souviens en écrivant ces lignes, qu'à l'âge de onze ans alors que j'étais en
74 6^{ème} il m'arrivait fréquemment de pleurer sur mes devoirs le soir à la maison puisque je
75 ne pouvais demander à mes parents de m'aider, ils ne savaient pas écrire et lire le
76 français, et leur scolarité fut très brève puisqu'elle se termina en CM2. Ils me disaient
77 souvent du reste de faire toujours de mon mieux et de ne compter que sur moi car eux
78 ne pouvaient m'aider et que je devais faire plus d'efforts que les autres. C'était pour moi
79 une période difficile et je me sentais révolté de ne pas avoir la chance de certains de mes
80 camarades d'école. Je pleurais toujours silencieusement, discrètement, secrètement car
81 je ne voulais pas que mes parents m'entendent, ni mes petits frères du reste car nous
82 dormions tous les trois dans la même chambre. J'attendais que tout le monde soit
83 couché pour faire mes devoirs, c'était le seul moment de calme à la maison. Pour
84 arrondir les fins de mois, maman était la nounou d'un tas d'enfants qui attendaient à la
85 maison que leurs parents viennent les chercher après leur travail, l'ambiance était donc
86 trop bruyante pour espérer obtenir une bonne concentration, et depuis tout petit je
87 désirais bien travailler à l'école pour avoir comme métier autre chose que celui d'aller
88 sur un chantier affronter la pluie, le froid et être blessé physiquement comme il
89 m'arrivait de voir papa rentrer à la maison. Le fait de me remémorer ces épisodes me
90 provoque des crampes à l'estomac, j'ai froid, je me sens tremblotant et j'ai les larmes
91 aux yeux. Je me sens surpris de me rendre compte à quel point finalement ce passé
92 douloureux est encore en quelque sorte présent et vivant en moi. Le fait de me
93 remémorer ces épisodes de mon existence et de les mettre « en mots » font renaître en
94 moi des « maux profonds » que j'ai toujours voulu sciemment oublier, je suis surpris
95 aussi que cela me ramène à des sensations physiques que j'ai si bien connues dans mon
96 passé. C'est une chose étrange que de vivre dans mon présent les mêmes sensations
97 physiques que j'ai vécues dans mon passé.

98 Je me rappelle de mémoire que de l'âge de dix à seize ans je m'endormais très
99 souvent anxieux avec des maux de ventre, des douleurs aux genoux ou des sensations de
100 frissons qui parcouraient tout mon corps, transpirant même parfois et je retenais mes
101 larmes pour ne pas pleurer devant ma famille, je ne voulais pas que l'on sache que
102 j'étais malheureux et décevoir mes parents qui travaillaient si dur pour moi. Je priais
103 sans relâche ce qui m'aidait à m'endormir, et jusqu'à ce que le sommeil me gagne je
104 récitais les prières que j'avais apprises au catéchisme et je mangeais les sucreries que
105 j'arrivais discrètement à dissimuler sous mon oreiller une fois mon lit fait. J'en ai avalé
106 des sucreries en tout genre, à cette époque je peux dire que j'étais parvenu à devenir un
107 vrai spécialiste en bonbons acidulés, sucettes ou toute autre confiserie présente dans les
108 boulangeries du quartier. Et bon dieu qu'ils étaient bons aussi ces fichus nounours de
109 guimauve enrobés de chocolat... Les séances chez le dentiste après le catéchisme le
110 mercredi matin sont encore des souvenirs bien présents en moi tant la peur étant intense
111 lorsque je franchissais le seuil de la porte du cabinet dentaire, mais il faut croire que
112 c'était le prix à payer.

113 Avant de m'endormir, toujours à la même époque, je me collais toujours tout
114 contre le mur jusqu'à ce que le sommeil arrive enfin, me soulage et m'emmène avec
115 lui... j'attendais le sommeil comme un sauveur car vivre était pour moi quelque chose
116 de difficile, de douloureux, de pesant, d'angoissant et porteur en prime de non-sens. Je
117 ne comprenais pas pourquoi fallait-il que je fasse tous ces efforts alors que j'allais
118 mourir un jour ! Et je ne comprenais pas non plus pourquoi certains avaient des vies si
119 belles et d'autres (comme moi et comme nous) devaient tant galérer pour si peu et
120 étaient tenus à faire plus d'efforts que les autres ? Et pourquoi ces injustices ? Qu'avais-
121 je fait pour mériter cela ? Pourquoi Dieu s'il existait faisait-il tant de discriminations ? :
122 J'étais en colère. N'est-il pas sensé représenté l'amour et la paix comme on l'entend au
123 catéchisme ? Et si on regarde de plus près, le monde n'est-il pas rempli de haine, de
124 guerre et d'injustices ? Et bien que le sommeil finisse toujours par me gagner, la seule
125 angoisse persistante était de me demander si j'allais encore me réveiller en sueurs par
126 ces maudits cauchemars récurrents.

127 Je rêvais très souvent en effet que je trébuchais comme lorsqu'on loupe une
128 marche ou que je tombais dans le vide dans des scénarios tous plus fous les uns que les
129 autres. Je souris car je ne sais pour quelle raison je me souviens en ce moment d'un rêve
130 en particulier, un de ces rêves qui ferait je pense plaisir à de nombreux psychanalystes.
131 J'avais rêvé une fois que je faisais un barbecue sur un flipper avec lequel je jouais,

132 original me direz-vous, et ce, tout juste avant que brusquement je ne tombe du ciel.
133 Comme toujours je me réveillais juste à l'instant où j'allais m'écraser au sol et
134 j'éprouve en y repensant dans mon corps ce mal être qui suivait mon réveil, ce
135 sentiment désagréable d'être perdu dans l'espace et le temps, frissonnant et moite. J'ai
136 des frissons en me remémorant cela.

137

138

139 **Date : 19 Septembre 2007**

140 **Thème : Questionnement existentiel et Nausée ressentie en pensant à moi enfant**

141

142 Très jeune déjà vers l'âge de 8 ou 9 ans, je me posais de terribles questions
143 existentielles « qui suis-je » et « pourquoi je vis ? ». Je sentais en moi « mon moi
144 profond qui s'interrogeait », qui se posait des questions et qui cherchait des réponses.
145 J'étais heureux chaque fois que des adultes m'apportaient des bribes de lumière
146 éclaircissant momentanément mes représentations de l'époque en perpétuelle évolution
147 et transformation : vais-je enfin un jour être en mesure de répondre intérieurement et de
148 manière acceptable à la question « qui suis-je ? » et « pourquoi je vis ? ». A l'âge de 9
149 ans j'avais trouvé ma solution : « quand je serai grand je saurai tout et donc je n'aurai
150 plus jamais de problèmes et tout ira toujours bien ».

151 Bien évidemment aujourd'hui adulte je ne sais pas tout, pire encore, plus je sais de
152 choses et plus je sais que je ne sais rien et j'ai une question actuelle que je ressens fort
153 pertinente dans le dessein de la connaissance de moi-même qui est la suivante : serais-je
154 qui je suis si je n'avais pas vécu ma vie ? En quoi ce que j'ai ressenti a-t-il contribué à
155 être ce que je suis ? Voilà une question qui me place directement au cœur de mon projet
156 de recherche. Car pour répondre à cette interrogation existentielle, je suis obligé de
157 questionner tous mes sentiments cachés, refoulés, libérés, assumés, non assumés, car
158 chacun de mes sentiments ont été vécu dans ma chair de nourrisson, d'enfant,
159 d'adolescent, d'adulte aujourd'hui.

160 Pour appréhender cette connaissance de moi tant désirée, je ne peux nier mes
161 sentiments et leur évolution, car ils font partie de moi, ils sont l'expression de ce moi
162 intérieur si longtemps torturé et angoissé. Cependant j'ai appris de ce que j'ai ressenti,
163 et je sais consciemment par exemple, que j'ai appris à me battre comme stratégie de
164 défense, à me battre contre les autres, acceptant la compétition sociale, à me battre
165 contre les injustices et contre la vie, car il m'a toujours été difficile d'accepter le fait que

166 vivre était un cheminement menant à la mort, à me battre contre moi-même aussi et mes
 167 désirs de mort. Une partie de mon être sentait que la vie était un bien précieux que l'on
 168 se doit de respecter, le cadeau de la vie que je devais honorer par ma vie, en la vivant, et
 169 une autre partie de moi sentait le néant de mon existence, ne trouvait pas de sens,
 170 trouvait la vie absurde.

171 Je suis en train de me remémorer mon enfance et mon adolescence et j'éprouve
 172 dans mon présent une réelle *sensation de nausée*. Je ne me sens pas bien et je ressens
 173 que cette sensation désagréable fait écho à quelque chose de profond en moi que je
 174 n'arrive pas à identifier clairement et je me sens surpris car je reconnais ce sentiment de
 175 mal être qui m'a accompagné si longtemps enfant dans ma construction d'être humain.

176 Je me sens surpris par ce que je ressens et je ne saurais bien dire ni bien
 177 expliquer pourquoi, mais je pense au philosophe J.P. Sartre qui s'était lui aussi posé la
 178 question : nous suffit-il d'exister pour *savoir* ce que signifie « exister » ?

179 Rien ne me semble moins sûr et je me dis que c'est sûrement ce qu'il a voulu montrer
 180 dans « *La Nausée*. », je suis d'ailleurs troublé d'écrire cela tout en ressentant cet état
 181 nauséux en ce moment. Et je ressens en moi le fait que l'existence s'est imposée à moi
 182 avant la connaissance que je puis en avoir. En reprenant les termes de l'existentialisme
 183 sartrien, je me demande même à l'instant si *mon existence a précédé mon essence* ?

184 Au lycée en première, à l'âge de seize ans, j'avais l'impression d'être jeté là,
 185 dans la vie, dans le monde, dans ce Lycée froid impersonnel et oppressant. Je ressentais
 186 un mal être énorme et ne comprenait pas ce qui m'arrivait ni n'entrevois de solutions
 187 ou de remèdes pouvant m'aider à effacer cette sensation étouffante de vivre sans raisons
 188 valables et satisfaisantes. Je vivais pour vivre puisque j'étais né et que je devais attendre
 189 la mort. Quelle horreur c'était que de me sentir pris au piège de la vie et de son
 190 *absurdité*. Et je dois dire que c'est exactement le sentiment que je ressentais
 191 fortement tout petit déjà, car à en croire maman ceci a débuté alors que j'avais quatre ou
 192 cinq ans à peine : pourquoi on vit ? Pourquoi on meurt ? Et alors, pourquoi on vit si on
 193 meurt tous ?

194 Mais aujourd'hui adulte je me dis que si je ne projetais pas un sens sur les
 195 choses, je serais alors laissé au niveau du sentiment de jaillissement immédiat. Je me
 196 retrouve donc dans le non-sens, non ? Or de ce non-sens ne peut venir qu'un dégoût,
 197 une *nausée*, puisque je suis là sans que je sache pourquoi, sans en connaître la raison.

198 En tant qu'être humain, je n'existe pas à la manière d'une *chose* et la seule
 199 référence à ma place dans la nature ne suffit pas à m'indiquer où est le sens de mon

200 existence. On pourrait bien sûr dire qu'exister, c'est simplement vivre, mais *exister est-*
201 *ce seulement vivre ?* Ce mot « vivre » n'est-il pas bon seulement pour désigner une
202 existence seulement vitale ou l'existence de l'animal qui effectivement, d'un point de
203 vue biologique « vit ». Mais sait-il seulement qu'il existe ? Aurai-je seulement le
204 sentiment d'exister si je me contentais de « vivre » ? Est-ce le sentiment d'existence qui
205 me différencie de l'animal ?

206 Aujourd'hui je dirais qu'il me paraît difficile de vivre sa vie, de bien vivre sa vie
207 quand on sent que l'on porte la vie en soi et que l'on ne se sent pas entièrement,
208 globalement vivant pour autant, que l'on ne se sent pas réellement exister. N'est-ce pas
209 un cruel paradoxe que de se savoir exister, se savoir être en vie mais non vivant pour
210 autant, sans se sentir exister ? Alors à quoi bon vivre ? Alors quel est le sens de tout ça,
211 et de la Vie déjà ?

212

213

214 **Date : 29 Septembre 2007**

215 **Thème : Ma Foi et ma peur d'être Fou**

216

217 Je suis devenu l'aîné de ma fratrie par intérim puisqu'ayant perdu mon grand
218 frère en 1969, le véritable aîné sans même l'avoir connu physiquement. Tant de fois
219 j'aurais aimé demander à mes parents pourquoi José Carlos est mort bébé, alors que moi
220 j'étais en bonne santé et surtout en vie. Mais je n'ai jamais osé poser cette question à
221 mes parents de peur de parler d'un sujet que je sentais relié à une souffrance énorme.

222 Et lorsque j'osais poser des questions embarrassantes, j'avais comme réponses
223 de mes parents : « seul Dieu sait » ou « arrêtes d'être fou avec ce genre de questions » et
224 ce que je ressentis n'a pas été simple à gérer et à même été source d'une souffrance
225 existentielle terrible, sans solutions à l'époque si ce n'est la Foi, de tout remettre à Dieu
226 qui sait tout lui le créateur, le responsable.

227 Au fond de moi je me disais que tout a une explication et un dessein, et qu'un jour en
228 grandissant j'allais comprendre, j'allais savoir, qu'il fallait grandir et être patient,
229 j'allais comprendre Dieu. Et j'ai dû apprendre à vivre avec un fort esprit suicidaire très
230 jeune qui était le seul remède total, définitif et radical que j'entrevois alors contre ma
231 tristesse.

232 Il me semble comme une chance, d'avoir eu dans ma construction comme un
233 garde-fou profondément ancré en moi : la Foi. Comme une parade à la folie et comme

234 un remède contre le désespoir et la tristesse de ne pas comprendre le sens et l'utilité de
235 vivre une vie qui doit s'arrêter un jour, c'est la « Foi en Dieu » qui m'a soutenu, qui a
236 été mon meilleur « point d'appui ». Je faisais confiance à cette énergie créatrice de vie
237 sans explications satisfaisantes pour autant. Sans cette Foi, qui admettait que tout ne se
238 comprend pas : « ils sont grands les mystères de la foi » pouvais-je lire dans la Bible ou
239 entendre à la messe. Je souris, car je repense à la période où j'étais enfant de cœur et au
240 fait que j'ai été viré avec mon copain Philippe par le curé, car on ne pouvait contenir
241 nos fous rires en pleine messe.

242 Je ne me reconnais plus aujourd'hui pourtant dans aucune religion en particulier,
243 Dieu pour moi est « le grand œuvre alchimique », un grand horloger pour utiliser cette
244 belle image voltairienne, indéfinissable et infini. Et la Tradition bouddhique est très
245 certainement maintenant ce qui parle le plus à mon esprit et à mon être, Jésus parle
246 toujours à mon cœur.

247 Lors de ma première communion que j'ai effectué ce qui n'est pas courant deux
248 fois, une fois au Portugal à l'âge de six ans et une autre en France à l'âge de sept ans,
249 ainsi que lors de ma profession de foi du reste, j'étais surpris de ressentir l'envie de
250 pleurer toute la journée. Et ceci sans aucunes raisons apparentes puisque tout se passait
251 bien, tout le monde paraissait heureux et joyeux autour de moi, et comme explication je
252 m'étais dit que j'étais soit fou, soit en train « de ressentir l'esprit-saint ». Je me
253 souviens que je portais en moi ce sentiment d'appartenance à l'humanité et étais rempli
254 d'un amour incommensurable pour tout le monde, pour la Vie, pour les autres mais
255 curieusement non pour moi car je ne méritais pas d'être en vie. Je m'étais senti traversé,
256 et envahi par un Amour incommensurable, d'une puissance absolue, et je sentais cette
257 amour en moi, je sentais la vie en moi et autour de moi, mais ne me sentais pas exister
258 pour autant. Quelles seraient les explications à ce cruel et étrange paradoxe ? Il y aurait-
259 il une autre explication plus logique, plus scientifique commune à l'humanité pour
260 expliquer ces sentiments et ces sensations ? Et chose curieuse, ce fut ce genre de
261 sentiment que j'ai vécu et senti dans ma chair et dans mon être lors du séminaire au
262 cours duquel j'ai rencontré le « Sensible ». Aurais-je été reconnecté à une partie de moi
263 oubliée ou en somnolence ? Aurais-je senti à nouveau « l'esprit sain » mais cette fois
264 en me sentant présent à moi et me sentant globalement, profondément et
265 chaleureusement exister ?

266 Et de ce fait, lorsque F. Ozanam écrit que « ... *comme l'amour ne saurait cesser*
267 *de tendre à la conservation de l'être en qui il réside, nul ne peut se haïr soi-même* »

268 (Ozanam, 1838, p.109) », cela raisonne avec force en moi, mais je ne me sens pas aussi
269 affirmatif que lui, qui me semble ignorer ou oublier les paradoxes de l'âme, fruits de
270 certaines douleur pouvant provenir de « l'être », dans le sens exister, résidant dans l'être
271 et difficilement compréhensible et ce, même par la personne qui le vit. En l'occurrence
272 ici par moi qui suis tristement un témoin vivant de ce fait.

273 Adolescent de quatorze ans, la peur d'être réellement fou ou en train de le
274 devenir s'emparait de moi régulièrement, c'était d'une cruauté et d'une violence bien
275 réelle. Je me sentais tellement différent des gens de mon âge qui ne se posaient aucunes
276 questions et qui semblaient être si heureux ainsi. Je ne comprenais rien à la Vie et cela
277 m'était difficilement supportable et cela me mettait en colère.

278 Les lectures du « Horla » de G. de Maupassant ou du « Docteur Jekyll et Mister Hyde »
279 de R.L Stevenson entre autres lectures de ce genre que j'affectionnais tout
280 particulièrement, ne m'avaient pas vraiment aidé et avaient au contraire renforcé cette
281 peur viscérale de porter en moi, dans mon corps et dans ma tête cette folie redoutée de
282 façon si insidieuse que mes parents avaient peut-être reconnue en moi.

283 J'écris et me sens en ce moment connecté à de la colère. D'ailleurs, je sais bien
284 avoir toujours porté en moi de grandes et de profondes colères. Celle d'être en vie tout
285 d'abord et de porter la vie sans sens, de me sentir différent des autres sans comprendre
286 pourquoi, de me sentir exclu du monde, du monde social tout d'abord en tant que fils
287 d'immigré et pauvre qui plus est, de me sentir être petit, et ceci dans tous les sens du
288 terme. Colère d'avoir été abusé sexuellement par une jeune femme alors que j'étais si
289 jeune, j'avais à peine neuf ans, bref en colère de me sentir abusé par les autres, de me
290 sentir si vulnérable et impuissant, incompris des autres et pire de moi-même, et ne
291 sachant correctement exprimer tout ce qui se passait en moi. Scénario cauchemardesque
292 qui était malheureusement pour moi celui de mon existence !

293 C'est donc en remettant ma vie à Dieu par dépit en quelque sorte et
294 complètement perdu et dégoûté que j'ai commencé mon apprentissage de la vie, en
295 quête de sens, de connaissance et de reconnaissance. Et à l'âge de dix-huit ans en
296 entrant dans les salles d'examens de la faculté de Médecine de Besançon où je passais
297 mon concours d'admission, j'effectuais toujours mon signe de croix et ne cessait de me
298 répéter : « que la volonté de Dieu soit faite et non la mienne ! » : je me sentais alors prêt
299 à passer les épreuves de ce difficile concours.

300

301 **Date : 20 Octobre 2007**

302 **Thème : Remémoration de souffrances et de colères vécues dans mon enfance**

303

304 Ce n'est pas facile lorsque l'on a à peine quinze ans que d'entendre son propre
305 père vous dire littéralement et de façon itérative « tu n'es qu'une merde et tu ne feras
306 jamais rien de ta vie ». Cela a renforcé le sentiment de colère général contre la Vie en y
307 ajoutant le fait de se sentir encore plus perdu, plus seul au monde puisque mon propre
308 père en plus de ses excès de violences physiques étaient capables de phrases si
309 assassines, si intolérables, si injustes. Oui ! je ne pouvais vraiment compter que sur moi-
310 même ! Vivement la mort que toute cette mascarade s'arrête ! Et c'est avec cette pensée
311 profondément gravée dans mon for intérieur que je me construisais comme je le pouvais
312 avec mes armes du moment et heureux au moins d'une chose : j'étais heureux d'être né
313 en France, pays des droits de l'homme où même un fils d'immigré a le droit d'étudier et
314 d'espérer s'élever socialement par son travail. La prise de conscience que le savoir et les
315 études étaient mes seules armes ne m'a depuis jamais quitté et c'est encore aujourd'hui
316 cette soif et cette quête de savoir qui sous-tend dans mon être ce Mestrado.

317 Je me souviens en ce moment, tout en écrivant, qu'à l'âge de seize ans, lorsque
318 j'ai eu pour la première fois un petit endroit où je pouvais avoir mon bureau personnel
319 pour travailler mes cours et faire mes devoirs, avoir scotché au mur comme premier
320 poster « La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme » ainsi qu'une photo de la
321 navette spatiale « Challenger ».

322 Aujourd'hui adulte, il est clair pour moi que tous mes sentiments ont participé à
323 ma structure psychologique, émotionnelle et intellectuelle, et que je suis bel et bien le
324 fruit alchimique de ce que j'ai vécu et ressenti à la fois, et ce même sans en avoir
325 conscience. Je me sens être le résultat de mes expériences, la synthèse de ce que j'ai
326 vécu donc et de comment j'ai vécu ces expériences. Et je ressens fortement en moi le
327 fait d'être un « fils de la République française » que je trouve être conceptuellement une
328 aubaine humaine, et tristement concrètement une belle hypocrisie, une belle
329 entourloupe. N'y-a-t-il pas tous les jours encore aujourd'hui en France des
330 manquements évidents et basiques à la dignité humaine, et ceci au pays des droits de
331 l'Homme ? En qualité de kinésithérapeute libéral en France non reconnu dans mon
332 savoir et mes compétences, j'en suis tristement un témoin vivant subissant une injustice
333 sociale et intellectuelle, une atteinte à « mon humanité ».

334 **Date : 28 Octobre 2007**

335 **Thème : Hyperactivité, angoisse, tristesse**

336

337 Il est temps aujourd'hui pour moi, pour ma vie et pour l'espoir de me sentir
338 heureux que de faire une synthèse : ce Mestrado est exactement ce qu'il me faut pour
339 cela, puisqu'il me permet à la fois de faire subtilement une synthèse et un apprentissage
340 autant pour ma vie personnelle que professionnelle. C'est un joyeux cadeau béni des
341 Dieux diraient les romains !

342 Adolescent, je n'aimais pas me dire ou m'avouer que je souffrais et me disais à
343 moi-même qu'il y avait plus malheureux que moi ailleurs. Je n'aimais pas me plaindre
344 et ne supportais pas les pleurnichards. Ce n'est que lorsque la souffrance s'apaisait par
345 moments, par périodes, parce qu'amoureux ou en vacances ou occupé à des activités
346 dans lesquelles je m'investissais pleinement, comme au football, durant mes cours de
347 batterie, en cours ou lors de mes représentations publiques de bals populaires, que je
348 prenais conscience, que « *je sentais par contraste* » que je souffrais la plupart du temps,
349 et que je vivais un répit. Je savais qu'en rentrant à la maison, les problèmes allaient
350 revenir, mes angoisses allaient réapparaître, et je me souviens au combien cela
351 gâchaient même mes moments de plaisir où je ne me sentais jamais totalement relâché,
352 joyeux, heureux. J'avais du mal à vivre pleinement le moment présent et était qualifié
353 par les professeurs du collège d'enfant anxieux et hyperactif.
354 Et pourquoi ne m'avaient-ils pas tout simplement plutôt qualifié d'enfant angoissé,
355 triste et malheureux ?

356 Il est vrai que je ne peux nier cette hyperactivité puisque que dès l'âge de onze
357 ans jusqu'à l'âge de quinze ans je combinais mes cours de batterie du mercredi matin,
358 j'aidais le professeur à l'initiation des débutants certains samedis en début d'après-midi,
359 j'avais des répétitions avec mon groupe de bal populaire le mardi soir et le week-end les
360 dates où l'on jouait en public, les entraînements de football le mercredi après-midi et les
361 matchs du week-end, le tennis et le vélo avec les copains et bien sûr l'école.

362 **Date : 12 Novembre 2007**

363 **Thème : Hyper conscience et complexes**

364

365 Après avoir relu ce qui précède dans mon journal de bord, le mot
 366 « *insouciance* » est dans mon esprit. Or, j'avoue que l'insouciance est pour moi un
 367 sentiment qui ne me parle pas, qui ne raisonne pas en moi, c'est comme un doux rêve
 368 que j'aurais aimé avoir fait et que je ne ferai sans doute jamais, trop de conscience trop
 369 jeune a eu « raison de moi ». Je parle ici, plus particulièrement de la période de ma vie
 370 où j'avais entre onze et quinze ans, et en écrivant, je me remémore surpris de penser à
 371 cela que mon surnom au sein de mon groupe musical « Flash 7 » était celui de
 372 « *Schtroumpf batteur* ». *Mon ami guitariste Chico, plus âgé que moi d'une dizaine*
 373 *d'années faisait ainsi allusion à ma petite taille derrière mon instrument, et je me*
 374 *souviens profondément avoir détesté ce surnom et m'être senti fortement complexé et*
 375 *humilié de la sorte chaque fois qu'il m'appelait ainsi. Je note ici ce détail, car c'est un*
 376 *souvenir fortement chargé d'un ressenti douloureux, j'avais tellement voulu être grand*
 377 *de taille comme les copains et ne pas avoir été toujours le plus petit de la classe.*

378 *Je me dis cependant aujourd'hui avec plus de maturité que pour amoindrir ma*
 379 *réelle souffrance de l'époque, la Vie m'avait pourtant très souvent aidé et ceci par*
 380 *l'intermédiaire des commentaires gentils de nombreuses filles qui me disaient « tout ce*
 381 *qui est petit est mignon » ; mais je me souviens que cela ne me consolait pas beaucoup,*
 382 *et que si j'avais pu choisir, j'aurais préféré sans hésiter être grand et moins mignon. Je*
 383 *ressens de la douceur et de la joie en moi en me remémorant cela. C'est agréable et*
 384 *bon, est je le ressens comme une preuve pour moi qui avait vécu dans ma chair ce*
 385 *complexe, que je jugeais être une injustice de la Vie, une de plus, que tout ceci est*
 386 *dépassé et ne fais plus partie de mon présent, de ma vie avec les autres, au contact des*
 387 *autres. C'est au moins un point positif.*

388

389

390 **Date : 16 Novembre 2007**

391 **Thème : Tristesse et esprit suicidaire**

392

393 Les sentiments qui m'animent et m'ont animé sont liés à mon existence, en tant
 394 que lieu de vie, et contexte de vie, mais aussi en tant qu'animation d'une force vive qui
 395 appartient au vivant. Si j'ai vécu des sentiments de différentes natures en lien avec mon

396 existence, il m' est aussi arrivé d'avoir des humeurs en me réveillant le matin sans
397 cause, de me lever du mauvais pied ou au contraire d'un optimisme incroyable, et je me
398 demande en ce moment si c'est cela le sentiment d'affectivité passive si bien décrit par
399 Maine de Biran ?

400 Étudier ce que j'ai ressenti et en quoi ces ressentis ont contribué à être qui je
401 suis, ne serait-ce pas le moyen le plus pertinent pour répondre à la question qui suis-je et
402 ainsi avoir une bonne connaissance de moi ? Et par extension de l'humain en général ?
403 Et si je n'avais pas vécu ce que j'ai vécu est-ce que je serais aujourd'hui qui je suis ?

404 La connaissance de soi, sous le regard d'homme social, comme une meilleure
405 présence à moi donne accès à ma vie relationnelle. Alors avoir une bonne connaissance
406 de soi, ne serait-ce pas une clef pertinente et incontournable pour bien vivre avec soi et
407 avec les autres de façon durable son existence, cette vie que l'on vit dans sa chair, avec
408 son être tout entier ?

409 Et même si j'ai le sentiment profond en moi de m'être également senti être un
410 enfant vif, curieux, joyeux parfois, plein de vie, optimiste, ne tenant pas en place,
411 pourtant me souvenir de mon enfance et de mon passé a durant des années été quelque
412 chose d'éprouvant et de difficile pour moi. Cela me faisait me sentir mal à l'aise, me
413 sentant connecté à un sentiment de tristesse que j'ai de la peine à décrire très
414 précisément, comme « ... *une de ces douleurs aiguës qui semblent tordre l'âme...* » (G.
415 de Maupassant, *Une Vie*, 1979).

416 Comme si ce sentiment en question familier à la tristesse, était une sorte de mélancolie.
417 Et comme « *Strauss et Gebstattel ont mis en évidence l'emprise presque absolue du
418 passé dans la mélancolie* » (E. Mounier, *Traité du caractère*, 1946, p.318.), ai-je donc
419 vécu quelque chose de connu, d'explicable, et de déjà expliqué ? Je parle bien ici de cet
420 état affectif plus ou moins durable de profonde tristesse, accompagné d'un
421 assombrissement de l'humeur et d'un certain dégoût de soi-même et de l'existence,
422 accompagnant mon esprit suicidaire de l'époque. J'ai à l'âge de vingt trois ans fait deux
423 tentatives de suicides et ne désire pas m'étendre davantage sur le sujet.

424 Et il est aisé pour moi, pour l'avoir vécu dans mon cœur, dans ma chair et dans
425 mon esprit que de me représenter très précisément ce que sont les idées noires, le cafard.
426 Cette phrase par exemple : « *Il était dans une de ses heures de mélancolie, où le néant
427 lui apparaissait au bout prochain de la vie* » (A. FRANCE, *Lys rouge*, 2009, p.352),
428 raisonne en moi de manière incarnée, et pas seulement comme un souvenir plat, sans
429 relief, sans goût, sans odeur. Ce qui me paraît surprenant dans tout cela, c'est que je

430 vois aujourd'hui cet état de mélancolie, de mal être, comme quelque chose de réel, de
431 vécu, d'expérimenté, comme faisant partie de mon histoire, comme un savoir
432 expérientiel mais ne faisant plus vraiment partie de moi, comme quelque chose se
433 rapportant à l'histoire de mon existence, comme à un autre moi en quelque sorte.
434 Paradoxal non ? Possède-t-on plusieurs « soi » ?

435

436

437 **Date : 19 Novembre 2007**

438 **Thème : Mon « moi », l'amour déçu et le sentiment d'existence**

439

440 Ce que je peux dire, c'est qu'il me semble que le moi d'aujourd'hui, que le qui
441 « je suis » aujourd'hui est différent de celui d'antan, il est plus fort, et je peux désormais
442 aborder et revisiter mon passé, mes ressentis et tout ce qui a contribué à façonner « mon
443 moi » et « qui je suis » aujourd'hui.

444 Je peux me remémorer mes souvenirs de manière plus calme, en ressentant
445 moins comme ce fut longtemps le cas, de sensations désagréables dans mon corps, des
446 crispations, des tensions ou tout autres signes physiques que j'ai très souvent, trop pour
447 dire vrai, ressentis. Je n'ai plus la gorge qui se noue, l'estomac qui se contracte, de
448 sensations de sueurs froides, je ne sens pas mon corps tout entier se sentir se tendre à
449 l'évocation de mon passé.

450 Je me sens même bien et serein aujourd'hui, je me sens sensible. Je me sens
451 stable et mes changements comportementaux généraux du moment en témoignent,
452 même si tous mes comportements autodestructeurs n'ont pas complètement cessés, je
453 fume encore des cigarettes par exemple, j'avoue même avoir augmenté ma
454 consommation. Serait-ce un signe de résistance au changement et à ma transformation ?

455 Je sais que je ne me sentais ni heureux ni accompli dans ma vie, dans mon être et
456 qu'aujourd'hui par contraste, il en est presque tout autrement. C'est pourquoi j'utilise
457 ici l'imparfait de l'indicatif, car désormais j'aime plus qui je suis, j'aime plus
458 globalement la vie que j'ai, bien que ne me sentant pas encore pleinement accompli,
459 j'aime la vie que je porte en moi, contre laquelle je ne me sens plus autant lutter,
460 j'accepte la patience, j'accepte toujours de ne pas tout comprendre tout en sentant que je
461 comprends sans cesse de nouvelles choses, je me sens être sur le chemin de la Vie, je
462 me sens vivant, je me sens exister, je me ressens mieux et me connais mieux.

463 Je porte toutefois en moi encore la Foi, mais sa représentation a changé et à vrai
 464 dire paradoxalement ne me porte plus comme autrefois. Je pense qu'il ne me manque
 465 plus que l'amour pour me sentir totalement épanoui et heureux, je parle du sentiment
 466 amoureux envers un autre être, celui qui vous donne envie de faire un bout de vie
 467 ensemble et d'oser apporter sa contribution personnelle à la Vie : devenir père, fonder
 468 un foyer, accompagner un être nouveau à expérimenter la Vie, rendre utile ma vie pour
 469 une autre vie. C'est ainsi que je me représente aujourd'hui le sens de la Vie, de ma vie
 470 comme de toutes les vies que nous portons tous en nous. Mais, comme barrière à cet
 471 accomplissement, je porte encore en moi, une méfiance viscérale envers les femmes,
 472 peut-être à cause de l'incident malheureux m'étant arrivé enfant ? Cela me paraîtrait
 473 normal, mais si cela est le cas alors pourrais-je un jour me sortir complètement de cela ?
 474 Peut-on réellement fuir des griffes de souffrances passées si tenaces ? Et, si oui,
 475 comment résilier à cela ? Porterai-je encore aussi en moi le poids de mes échecs
 476 amoureux ?

477 Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où
 478 en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon
 479 passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes expériences qui ont fondé ce que je
 480 suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que
 481 j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible,
 482 en Août 2007, depuis mon expérimentation de soignant soigné en quête de
 483 l'accomplissement de moi-même.

484 J'avais déjà auparavant tenté d'écrire ce que l'on pourrait nommer « des
 485 mémoires », et ce sentiment d'existence dont je parle ici n'existait pas ; moi seul sait
 486 apprécier cette différence qualitative, mais ces écrits ont subi le même sort que mes
 487 poèmes qui ont été écrits puis déchirés ou brûlés presque aussitôt, je ne voulais pas
 488 laisser de trace, je ne voulais pas prendre le risque que l'on sache ce que j'avais vécu,
 489 que l'on puisse me connaître totalement. Je me demande finalement aujourd'hui ce qui a
 490 bien pu motiver un tel comportement, de telles réactions ? Et si je dis que comme ma
 491 vie est absurde, comme toute cette existence est absurde, car *de fait*, tout est contingent,
 492 et que rien n'existe nécessairement, alors ma vie n'a pas plus de sens que tout le reste. A
 493 partir de là, il me faut bien *donner* un sens et *me* donner un sens. Telle est la
 494 justification de mon *engagement*. L'existence prise en elle-même si elle est absurde,
 495 doit recevoir une prescription de sens, et dans ce projet de recherche, dans une
 496 « conscience intentionnelle », j'effectue cette prescription.

497 Ce projet se construit surtout *pour moi*, mais il n'est pas un désir superficiel, ni
498 un simple choix, il enveloppe autrui dans la construction que je souhaite d'un monde
499 commun. Ce projet de recherche vise à me permettre la *projection* du sens pour me
500 sortir de l'absurdité de la vie. Si moi, existence indigente et vide je peux mentalement
501 me projeter, je peux me donner des raisons d'exister par rapport aux autres. Je me donne
502 du sens en me donnant un certain *rôle* dans ce monde absurde, c'est ma manière
503 singulière d'éviter la noyade et de m'engager personnellement et individuellement, ce
504 projet est une expansion de moi, et est porté par la présence à moi, il représente bien
505 plus qu'une simple bouée de secours ou béquille de mon existence déficiente et faible.

506

507

508 **Date : 28 Novembre 2007**

509 **Thème : l'émotivité refoulée**

510

511 On a souvent dit de moi, depuis ma plus tendre enfance, que j'étais un enfant
512 émotif, ce contre quoi j'ai par volonté propre toujours lutté, de peur d'être faible,
513 refusant le fait de pouvoir être fragile et de ce fait de me sentir encore plus vulnérable
514 que je le sentais. J'ai lutté contre ce que je ressentais, ce qui m'empêchait d'exister,
515 mais cette peur viscérale en moi n'a pas engendré le refus de lutter, la peur n'a pas
516 gagné la bataille. Je devais lutter, apprendre à me battre comme stratégie de défense,
517 donc je ne pouvais accepter ni ne tolérer aucune faiblesse de ma part et il fallait bien
518 que je m'élève socialement et montrer à mon père que je n'étais pas une « merde ».
519 Mais qu'est-ce qu'une émotion finalement ? Et que signifie réellement être émotif ? Et
520 comme l'émotion que je véhicule et porte en moi mobilise tout mon être totalement, ma
521 pensée, ma volonté et mes sentiments, puis-je et pouvais-je vraiment contrôler ou
522 freiner tout ce qui est en mouvement lors d'une expression de moi ?

523 Même si je refusais l'émotivité en question, était-il possible ou souhaitable de
524 freiner tout ce qui se mobilisait d'un seul bloc, et ma représentation et mon affectivité
525 par une action de refus ? Le fait que j'avais peur d'être ou de devenir fou dans mon
526 psychisme et qu'aussi dans me corps, de façon corporelle je ressentais toutes ces
527 angoisses existentielles, toutes ces peurs qui m'opprimaient, je me demande aujourd'hui
528 où étaient les racines de ces émotions ? Cela relevait-il de ma vie psychique comme le
529 pensent P. Janet ou G. Dumas ou encore J.P Sartre ? Ou cela relevait-il d'un ancrage de
530 l'émotion dans ma mobilité corporelle, charnelle comme le décrivent et Merleau-Ponty

531 ou bien encore Glen Mazis ? Ou bien encore, je me pose la question, puisqu'il s'agit de
532 ma vie, de mon existence, et que je ne peux dissocier en vivant, mon psychisme de ma
533 partie charnelle, n'aurais-je pas été dans mon être tout entier comme terrain
534 d'expression de ces émotions, le témoin d'un phénomène relevant à la fois de ma sphère
535 psychique (source de mes sentiments) et aussi de ma partie charnelle (porteuse de
536 l'expression de ces mêmes sentiments) ?

537

538

539 **Date : 12 Décembre 2007**

540 **Thème : Le doute et la Science**

541

542 Je me souviens quelle a été ma joie, étudiant en terminale en cours de
543 philosophie, lorsque l'on étudia Descartes et son « Discours de la Méthode », de
544 m'apercevoir, sans que personne avant ce moment ne m'en ai jamais rien dit à ce sujet,
545 de l'engouement que j'ai eu à participer au cours, car je m'étais reconnu complètement,
546 identifié même dans cette démarche cartésienne inaugurée par le doute. Moi, qui doutais
547 de tout, qui avais besoin de preuves irréfutables, qui avais soif de connaissances
548 rassurantes, et malgré cela, je ne me sentais pas exister pour autant, je me sentais
549 toujours étranger au monde et ne gagnais rien en terme de meilleure connaissance de
550 moi. Ma démarche intellectuelle cartésienne de l'époque, aurait-elle eu pour
551 conséquence de faire éclater l'unité de mon existence, de vider de son sens mon
552 existence en tant qu'existence humaine à mon insu comme le pense E. Strauss ? Et
553 comme ma perception du monde était perçue selon une absolue extériorité, me rendant
554 étranger au monde et donc sans devenir possible, ne pouvais-je donc finalement
555 prétendre que de connaître de manière plate ? Et comme pour Descartes « être vivant
556 n'est pas un mode d'être propre », n'aurais-je pas été finalement la victime de mon
557 mode de pensée cartésienne et de ce fait, comme sujet cartésien je ne pouvais être un
558 sujet vivant ? Refusant en quelque sorte une « pensée du sentir », me suis-je ainsi privé
559 de la possibilité de me sentir exister ? Et comme résultante à ces questions, m'en vient
560 une capitale en relation avec mon projet de recherche, et si lors de mon expérience du
561 Sensible ayant vécu dans ma chair le « sentir », c'était le fait d'avoir ressenti dans mon
562 corps et par lui que je ressentais ce que je ressentais qui m'avait permis de vivre ce
563 paroxystique sentiment d'existence inconnu de moi jusque-là ? Cette rencontre du
564 Sensible aurait-elle à mon insu modifié ma représentation du monde selon une absolue

565 extériorité initiale, me rendant cette fois appartenir au monde avec un devenir possible
566 et de ce fait apte à autre chose que le simple connaître ? Au sentiment d'existence et à
567 une meilleure connaissance de moi par exemple ?

568 Lors de ce que j'appellerais ma période cartésienne, pourtant en moi, était resté
569 encrée ma Foi et ma croyance en Dieu, il me fallait à l'extérieur de moi des faits, des
570 connaissances validées par les autres, par l'« esprit scientifique », seul esprit à mon sens
571 pouvant être partagé par l'humanité, quelque soit les cultures ou les religions. La
572 Science, par définition, ça ne se discute pas, ça s'apprend, ça se comprend, ça
573 s'expérimente, c'est de l'irréfutable. Et j'ai tant eu besoin de cet irréfutable, me
574 garantissant que je n'étais pas fou, que je comprenais le monde, que je pouvais
575 prétendre comprendre les autres, et surtout mieux savoir qui j'étais, et espérer pouvoir
576 vivre et me sentir vivre bien et être bien pour vivre, pour espérer trouver un sens à la vie
577 que je portais, à ma vie. C'est par la connaissance scientifique que je choisis d'avancer
578 dans ma quête existentielle, qui m'amène aujourd'hui encore à chercher et à
579 entreprendre ce mémoire.

580

581

582 **Date : 10 Janvier 2008**

583 **Thème : Dieu et Jésus**

584

585 Comme dans n'importe quelle fratrie, je me querellais souvent avec mon frère
586 cadet qui était tout sauf scientifique, et donc capable à mes yeux de croire n'importe
587 quelle absurdité, sans preuves, sans raisonnements, sans déductions rationnelles. Et il
588 me mit vite en porte à faux et je ne m'en rends compte qu'aujourd'hui lorsqu'il me
589 disait : « tu crois bien en Dieu, toi, prouves-moi donc qu'il existe ». Je m'en sortais
590 toujours par la même pirouette, qui consistait à lui rétorquer : « et toi, prouves moi donc
591 qu'il n'existe pas ». Match nul, balle au centre en langage footballistique, ce qui bien
592 évidemment ne faisait pas avancé le débat d'un iota.

593 Tout cela pour expliquer, à quel point ce fut à cette période ma Foi, ma représentation
594 en Dieu, qui constituait le seul point d'appui que j'avais trouvé pour mon âme afin de ne
595 pas sombrer dans la folie que je redoutais. Je me souviens, lors de périodes de profondes
596 angoisses, ou je ressentais mon cœur et mon pouls s'accélérer, ma bouche s'asséchée,
597 mes muscles se crispent que j'allais me réfugier chez Nadine, une infirmière en retraite,
598 comme une seconde maman, et lui faisait part de mes « humeurs », de mes querelles, de

599 mes angoisses, de mes ras-le bol. La Foi, était notre véritable point commun, elle qui
 600 avait dans sa vie connu tellement de tristes et de douloureux épisodes, et ce fut pour elle
 601 aussi son meilleur point d'appui pour ne pas sombrer plus.

602 Croire en Dieu, ou en la Vie est un sentiment intérieur que je porte en moi et qui
 603 est difficile à expliquer par des mots. Ce n'est pas quelque chose que je peux
 604 appréhender par mes sens habituels, ce n'est pas une sensation, c'est un ressenti d'un
 605 genre particulier, seul les gens comme moi ayant vécu ce que l'on peut appeler « une
 606 expérience mystique » me comprendront je pense tout à fait. C'est de l'ordre « du
 607 Sensible » justement, cela s'éprouve, se vit, par son corps et dans son corps, et dans sa
 608 tête et dans son cœur, et tout cela en même temps. J'ai pleuré sans raison et sans peine,
 609 j'ai ri sans raison et sans gaieté, et ce sans être fou, et sans avoir eu peur de l'être non
 610 plus. J'avoue m'être quelques instants posé cette question, mais plus comme si mes
 611 habitudes cartésiennes d'utiliser mon cerveau gauche rationaliste essayaient d'avorter
 612 une expérience irrationnelle de cerveau droit, la raison qui raisonne en soi, dans son soi
 613 profond, tout entier et sans prise avec la matière. Je cite ici pour mieux définir ce
 614 « rationnel » dont je parle, H. Bremond pour qui « ... *connaissance mystique, [et]*
 615 *contemplation se distingue[nt], et de la connaissance rationnelle et de la sensible* » (H.
 616 Bremond, 2006, Histoire du sentiment religieux) et celle de C. Bonnet, pour qui le
 617 rationnel en question est ce « *que l'on ne conçoit que par l'entendement* » (Bonnet,
 618 2010, Contemplation de la nature). Dans mon appartenance à la *mystique*, qui n'est pas
 619 la religion au sens courant, ma Foi est une *Confiance* absolue dans l'Être suprême et
 620 elle prend la forme de la dévotion et se manifeste dans une *expérience*. C'est en ce sens
 621 aussi qu'il faut comprendre en Inde la foi chez Ramakrishna, chez Ramdas, ou Ma
 622 Ananda Moyi Ramakrishna qui est passé d'une religion à une autre pour y retrouver
 623 Dieu à chaque fois, sous une forme différente. Les visiteurs qui rencontraient Ma
 624 Ananda Moyi repartaient en ayant le sentiment qu'elle était chrétienne, hindoue,
 625 bouddhiste, musulmane...

626 Cette forme de la foi est la seule qui enveloppe à une appréhension universelle
 627 de l'esprit religieux et un esprit de tolérance, et je me reconnais pleinement en cela. Je
 628 crois « en Jésus », doit être compris dans le sens où je le crois digne de ma confiance,
 629 j'ai confiance dans cet être dont la personnalité est exceptionnelle et suscite mon
 630 adhésion, mon admiration, c'est quelqu'un en qui je me reconnais, sa vie comme sa
 631 mort fait du sens pour moi.

632 Et je trouve indiscutable que Jésus soit une personnalité charismatique
633 exceptionnelle, et je pourrais en dire autant de Shakyamuni, le Bouddha, ou de Krishna.
634 Mais dans ma construction de vie, ce fut Jésus, et j'en suis heureux, cela aura toujours
635 une saveur particulière en moi et pour moi.

636 En résumé, je dirais que ma foi est une croyance-foi et non une croyance-
637 opinion, et cette foi n'engage pas seulement la représentation, mais surtout le sujet lui-
638 même que je suis, certes elle appartient pour les penseurs à l'irrationnel, mais comme
639 Claude Bernard l'a lui-même reconnu, « *une idée ne doit pas être repoussée pour la*
640 *seule raison que ses conséquences dérangent une théorie régnante. L'absurde suivant*
641 *nos théories n'est pas l'impossible suivant la Nature.* » N'en serait-il pas de même pour
642 ma foi, si elle est considérée comme une idée ? Et quoique l'on dise, quoique l'on
643 pense, comme Jésus, je pense que seul l'Amour peut tout transformer, tout guérir,
644 l'Amour est pour moi la solution universelle à tous nos maux d'Humain. Et désireux de
645 moral sans pour autant être moralisateur, je fais mienne comme devise de vie celle que
646 donnait Kant : « *Agis de telle sorte que la maxime de ta volonté puisse être érigée en loi*
647 *universelle.* »

648

649

650 **Date : 22 Janvier 2008**

651 **Thème : Devenir soignant**

652

653 Le fait que je sois devenu kinésithérapeute, un soignant n'est pas pour moi une
654 surprise. Depuis tout petit, je voulais aider les autres, mais avais-je pleinement
655 conscience que j'avais besoin d'aide aussi ? Et aujourd'hui être spécialiste du traitement
656 du mouvement par le mouvement a comme je l'ai décrit dans le cœur de ma quête, été
657 ce qui a donné sens à ma vie de l'âge de vingt quatre ans à l'âge de trente six ans. Je me
658 suis donné corps et âme dans mon travail, heureux et désireux d'aider les gens et de
659 sentir que cela m'aidait aussi. Douze années passées à travailler d'arrache pied, tôt le
660 matin jusqu'à tard le soir, samedis, dimanches et jours fériés inclus, tout en accumulant
661 sans discontinuités des formations complémentaires diverses et variées, désireux de
662 posséder une main thérapeutique digne de ce nom et satisfaisante à mes exigences
663 personnelles, soucieux de trouver le geste juste, adapté, soignant, efficace, efficient,
664 respectueux de l'être que j'avais en charge et en responsabilité sous mes mains.

665 Je désirais appréhender au mieux la connaissance du corps humain, et de
666 l'Homme en général, de son fonctionnement d'un point de vue physiologique,
667 mécanique, énergétique, émotionnel, psychologique, comportemental. Le but de mon
668 existence, a été en quelque sorte de chercher qui « je suis », et je me demande
669 aujourd'hui, si ces nombreuses années d'études, avec un travail surhumain, des fêtes, de
670 l'alcool, de la drogue, ne furent pas des moyens inconscients d'arrêter de me confronter
671 consciemment je dirais à cette interrogation essentielle et existentielle, qui « suis-je » et
672 ne m'occuper que du que « suis-je » socialement. Par contraste, ce que j'apprenais
673 pour mes patients étaient valables pour moi. Car même si je suis peut-être ignorant du
674 sens de mon existence, je ne suis pas du vent qui peut prendre n'importe quelle forme.
675 Mon essence et venue à l'être *avec* mon existence, mais je me suis tellement coupé de
676 qui je suis que je me suis égaré. Et Coïncider avec Soi, c'est retrouver mon état naturel
677 et au sein de cet état tracer ma route, qui regardée en arrière me montre
678 qu'effectivement je ne suis pas ici pour rien, mais ne répond pas forcément de façon
679 satisfaisante et suffisante à l'ensemble de mes interrogations originelles.

680

681

682 **Date : 13 Février 2008**

683 **Thème : Le toucher fluidique**

684

685 Et un jour, si j'ose l'expression, je suis tombé amoureux du toucher fluidique
686 que j'appris en ostéopathie qui me surprit et me permit par mon toucher de soigner
687 différemment, d'une façon douce et qualitative et me permit aussi, et la encore ce fut
688 une surprise de ressentir en moi les gens que je soignais. C'était incroyable. En
689 soignant, j'ai eu le sentiment d'exister, mais ce sentiment est encore différent du
690 sentiment d'existence que je vécu et que je porte en moi depuis ma rencontre, mon
691 expérience du « Sensible » où je me suis rencontré.

692 Je porte en moi toute mon histoire, mes joies et mes peines, mes réussites
693 comme mes échecs, et les sentiments et les émotions qui m'animèrent alors font elles
694 aussi partie de moi, de cette histoire, dans mon être tout entier, dans mon psychisme,
695 dans mon âme, dans mon corps. Et, peu après mon début de formation en ostéopathie,
696 j'ai eu le sentiment pendant longtemps de ressentir par mon corps et dans ma chair des
697 algies lorsque je ne me sentais pas bien, déprimé, fatigué. Quelles en seraient les
698 mécanismes ? D'ailleurs, je me souviens en écrivant ces lignes que souvent il m'est

699 arrivé en quittant mes patients après une séance de traitement, alors qu'ils me
 700 remerciaient de mes bons soins et me faisaient part de l'amélioration des symptômes qui
 701 les avaient poussé à consulter, avoir ressenti et porté en moi des symptômes
 702 comparables à l'identique à ce qu'il m'avait été décrit. Comme si par enchantement, le
 703 « mal » avait quitté le corps du patient, et s'était à l'identique fixé dans le mien. Par
 704 exemple, un jour, un patient se plaignait d'une douleur violente entre les omoplates,
 705 comme un coup de poignard permanent et lancinant qui le gênait et finissait par
 706 l'obséder et le rendait irritable, et après la séance au moment même où je lui disais au
 707 revoir, il me remercia et me dit que cette gêne avait disparu, j'ai ressenti en moi
 708 brutalement, dans mon corps exactement les symptômes douloureux qui m'avaient été
 709 décrits. J'ai ressenti ce poignard me transpercé de part en part, entre mes omoplates,
 710 cette douleur a mis plusieurs jours à se dissiper, et j'ai même demandé à un de mes
 711 associés de l'époque de me faire une manœuvre ostéopathique structurelle, tant cette
 712 gêne m'agaçait et me rendait nerveux. Je me suis alors demandé, comment cela était-il
 713 possible ? Était-ce juste un hasard, une coïncidence temporelle, sans rapport avec ce qui
 714 avait été fait et vécu presque simultanément, sans explication rationnelle, scientifique ?
 715 Connaissant désormais la notion de réciprocité-actante sous le regard du « Sensible »,
 716 et faisant référence à C. Courraud citant C. Rogers qui pense que « *Les attitudes et les*
 717 *sentiments du thérapeute importent bien plus que son orientation théorique. Ses*
 718 *processus et ses techniques sont moins importants que ses attitudes* » (Rogers, 1998,
 719 p.31) et que « *J'ai depuis longtemps acquis la conviction profonde que les relations*
 720 *thérapeutiques ne sont qu'une forme des relations interpersonnelles, en général, et que*
 721 *les mêmes lois régissent toutes les relations de ce genre* » (Rogers, 1998, p.27) (C.
 722 Courraud, 2007, Toucher psychotonique et relation d'aide, p.50).

723 Je me pose les questions suivantes, aurais-je été l'initiateur de gestes justes
 724 adaptés à la problématique du patient, mais d'une intentionnalité non juste concernant
 725 mon implication personnelle ? En d'autres termes, aurais-je été la victime de la « non
 726 justesse » de mon action concernant ma propre implication ? Le fait de donner plus
 727 d'importance à l'autre qu'à moi-même aurait-il été ou pu être, à l'origine de ce
 728 phénomène que je ne m'expliquais pas ? Le langage tissulaire non verbal conscient
 729 prodigué aurait-il été empathique pour le patient mais sans empathie de moi pour moi ?
 730 Aurais-je été la victime de ma propre mauvaise auto-estime ? Et dans ce cas, un soin
 731 juste, implique-t-il autant le soignant que le soigné ? Des anecdotes dans ce genre, j'en

732 ai plusieurs, sur de nombreuses années d'expériences, mais je m'en tiendrai à celle-ci,
733 que je juge suffisamment claire et explicite pour expliquer mon propos.

734 De plus, j'ajouterais qu'à cette période de mon existence, mon corps ainsi que
735 mes sentiments propres m'intéressaient peu, l'essentiel était pour moi d'être un bon
736 soignant et d'aider au mieux les autres, la vie que je sentais en moi était à mon sens une
737 vie de don de moi aux autres, j'étais sur terre pour aider les autres, moi qui avait depuis
738 tout petit eu tellement eu besoin d'aide, j'étais conscient de l'importance et de la beauté
739 de la relation d'aide. Ma manière à moi, de servir Dieu, aussi, de servir la vie, et comme
740 je n'avais pas le courage de tout sacrifier et de partir au bout du monde faire de
741 l'humanitaire, au moins dans mon milieu naturel et social je réalisais le même dessein.
742 Car, un de mes rêves d'enfant était de devenir médecin sans frontières, un rêve de plus
743 qui ne se réalisera jamais, mais qui n'est pas vécu complètement comme un échec, ce
744 qui fait qu'il n'occasionna jamais en moi de réelle souffrance, mais quelques furtifs
745 sentiments de regrets, de sensations de passer à côté de ma vraie vie, comme une
746 douleur commune à l'humanité, on ne fait pas et ne deviens pas tout ce que l'on désire,
747 je me suis résigné à cela. Je ne suis pas non plus joueur de football professionnel, ni
748 curé, ni pilote de rallye.

749

750

751 **Date : 16 Février 2008**

752 **Thème : Attentes profondes de ce Mestrado**

753

754 Aujourd'hui, les choses sont bien différentes, je ne travaille plus à temps
755 complet, et j'ai un projet de recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de
756 soi, et cela m'aide et me permet de m'accomplir, ici et maintenant, et j'y mets l'espoir
757 de retrouver ma place dans ma propre vie, dans ma vie relationnelle, et de me sentir
758 vivre ma vie, tout en me permettant de mieux me connaître. Ce « pro-jet » me « pro-
759 pulse » en avant dans le temps, vers un futur certes que j'anticipe, qui n'existe pas car je
760 n'existe que dans le présent, mais ce dernier a le mérite de m'arracher au maintenant et
761 de me tirer vers un « ce qui adviendra » plus conforme à mes attentes d'être en paix
762 avec moi-même et d'accéder au bonheur et à la joie.

763 C'est aussi pour moi un excellent moyen de rétablir un équilibre relationnel avec
764 les autres, avec le monde. Je ressens quelque chose en moi de fragile et incomplet. Et en
765 me référant à ce que l'éditeur Nagel publia en 1946 (sans l'accord de J.P Sartre,

766 d'ailleurs), je pense, et je sens que « *Pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut*
 767 *que je passe par l'autre. L'autre [étant] indispensable à mon existence, aussi bien*
 768 *d'ailleurs qu'à la connaissance que j'ai de moi [et que] Dans ces conditions, la*
 769 *découverte de mon intimité me découvre en même temps l'autre... Ainsi, [je découvre]*
 770 *tout de suite un monde qu'[il nomme] l'intersubjectivité et c'est dans ce monde que*
 771 *[que je souhaite décider] ce que [je suis] et ce que sont les autres...[et même] ..., s'il est*
 772 *impossible de trouver en chaque homme une essence universelle qui serait la nature*
 773 *humaine, ...[et, que je ne fais pas exception à ce fait, mais au moins dans le domaine du*
 774 *possible, du réalisable, mon projet de recherche, comme] tout projet, quelque individuel*
 775 *qu'il soit a une valeur universelle. » (Nagel, 1946, *L'existentialisme est un humanisme*,*
 776 *p.66-69). Ce projet de recherche me semble donc pertinent, et dans ma quête*
 777 *personnelle d'accéder et de comprendre au mieux mon intériorité, ainsi que dans son*
 778 *inscription dans la relation aux autres et au monde que je brigue. Peut-on réellement*
 779 *penser être heureux, se sentir vivant, porteur de ce sentiment d'existence fort en*
 780 *sensation paroxystique dont je parle, en harmonie relationnelle avec les autres, avec le*
 781 *monde et sans se connaître ?*

782

783

784 **Date : 17 Mars 2008**785 **Thème : Colère contre la France et ses représentants**

786

787 Après donc, des années d'activité en France, je décidai en Octobre 1996 de
 788 cesser mon activité de Kinésithérapeute installé pour n'être plus qu'un remplaçant
 789 occasionnel, et redonner sa véritable place à ma vie personnelle en somme. Jusque là, je
 790 ne me sentais être qu'un professionnel dévoué et une bonne vache à lait de libéral
 791 célibataire pour un état français, qui ne me respectait pas, ne me reconnaissait pas pour
 792 qui j'étais, ne se souciant pas ni de la qualité de mon travail, ni de mon savoir-faire. Ce
 793 ras-le-bol de la non-reconnaissance ressentie, dépasse le simple cadre professionnel, il
 794 touche ma « fibre identitaire culturelle ». Je suis issu du peuple portugais, peuple choisi
 795 par De Gaulle pour reconstruire la France d'après guerre, un peuple qui s'est intégré
 796 formidablement sans soucis majeurs et qu'en France on méconnaît, « Les portugais de
 797 France sont la plus grande et la plus méconnue des communautés étrangères...[et] alors
 798 que, dès les années 70, les études sur l'immigration prennent leur essor, l'immigration
 799 portugaise reste largement oubliée », c'est ce qu'affirme A. Cordeiro, économiste et

800 chercheur au CNRS (Magazine Marianne, N°507, Janvier 2007, p.60). Je ne souhaite
801 pas m'élargir davantage sur le sujet, me sentant d'une part rentrer dans une colère subite
802 que je ne souhaite pas laisser aller, et souhaitant garder mon son froid pour suivre mon
803 propos dans les meilleurs conditions de mon être, et aussi, de peur que cela n'apporte
804 rien de bien significatif à ma recherche scientifique. Cependant, comme il s'agit de
805 recherche qualitative et que j'écris mon journal, ce qui s'est passé et se passe en moi
806 tout entier, dans mon cœur et dans ma tête, porte un certain intérêt. Et chaque fois que je
807 lis cet article, ses témoignages me remémorent les nombreuses fois où j'ai subi la
808 discrimination et le racisme en France, et les ressentis de colère et de haine que j'ai pu
809 connaître dans mon passé enfant et adolescent remontent à la surface. C'est comme si je
810 ne parvenais plus à contenir certains sentiments enfouis au plus profond de moi,
811 certaines colères cycloniques.

812 Le souvenir de professeurs xénophobes et racistes que j'aurais enfant aimé
813 pouvoir « biffer » me reviennent en une fraction de seconde, mon passé est en train de
814 m'éclater à la figure, mon âme se sent triste, et cela me surprend. Je m'aperçois, que
815 finalement j'ai souffert de cela aussi et je ne voulais plus y penser, j'avais refoulé ces
816 souvenirs.

817 Je repense même, à un camarade de classe, au doux prénom de Nicolas, « le
818 fumier », et ne voyez pas là quelconque vulgarité ou écart de langage de ma part, c'est
819 ainsi réellement par ces mots que je me le représente et le vis intérieurement, trouver
820 d'autres mots, plus littéraires et politiquement corrects seraient à mon sens une
821 hypocrisie, un manque d'authenticité de ma part. Et dans ce projet de recherche sur le
822 sentiment d'existence et la connaissance de soi, qui est mien, j'assume mes mots,
823 j'assume mes pensées, j'assume mes attitudes, comme j'assume mon vécu, mon
824 existence, ma vie singulière. J'explique rapidement l'épisode vécu, afin d'expliquer ce
825 qu'il s'est passé en moi à ce moment là, en nous, car heureusement pour moi deux de
826 mes bons et loyaux camarades étaient présents et vécurent la même horreur relationnel
827 que moi, ce qui me permit de ne pas faire de cela uniquement une affaire personnelle.
828 Ce fils de général français, général français le plus décoré de France, était un de mes
829 camarades de classe en terminale. Il était un élève médiocre qui avait raté son bac et
830 avait été dirigé dans une autre filière. Le soir de la remise d'armes de son cher père, il
831 me demanda en toute fin de soirée ainsi qu'à d'autres camarades, de nous réunir dans un
832 salon privé du bel hôtel particulier que la République met à disposition de ses braves
833 serviteurs, car il avait quelque chose d'important à nous dire. Ce que j'entendis me

834 glaça immédiatement, et je ressentis une telle colère, un tel dégoût pour cet être, je me
835 sentis haineux, pour sa façon de penser, pour sa façon d'être en société, que je partis sur
836 le champ accompagné d'un ami, avant de lui « en coller une ». Ce soit disant camarade
837 de classe, nous a expliqué que nous ne faisons pas partie du même monde, et que son
838 père allait se débrouiller pour le faire entrer à Sciences-Politiques, qu'il lui demandait
839 de ne plus nous voir et qu'il le regrettait sincèrement mais qu'il désirait qu'à l'avenir
840 nous n'ayons donc plus de contact du tout, et il nous demanda même de le comprendre.
841 Je me suis senti humilié, considéré comme un moins que rien, nié dans mon être, dans
842 mes valeurs, et aujourd'hui encore, cet épisode a un goût étrange, comme une
843 expérience formatrice, je venais sans doute d'apprendre de la vie que les relations
844 humaines ne sont pas toutes basées sur l'honnêteté, sur la valorisation de ce que la
845 personne est, fait, car les actes comptent plus que les mots, d'ailleurs seuls les actes
846 comptent, seules nos actions sont le prolongement incarné de ce que l'on porte en nous.
847 Nicolas, sans le vouloir je présume, venait par ces actes de me blesser plus qu'il ne
848 l'aurait voulu, plus profondément que je ne l'aurais imaginé. Au combien cet épisode a
849 joué sur le fait que j'éprouve tant de difficultés à faire confiance ? Cet événement
850 aurait-il joué inconsciemment un rôle déterminant dans mon individualisme que
851 j'entretiens même sans en sentir le profond désir ou besoin ? Aurais-je ainsi appris à me
852 protéger de ces douleurs relationnelles en m'individualisant et en ne comptant que sur
853 moi-même ?

854

855

856 **Date : 01 Avril 2008**

857 **Thème : Remémoration de colères**

858

859 Je viens de relire ce que j'avais écrit le 17 Mars et je repense à la façon
860 irrespectueuse dont j'ai été accueilli au CERAP. J'estime qu'il en va de mon honneur
861 que de me permettre de dire ce que je pense à ma façon, que cela plaise ou non. De
862 toute façon, je ne suis pas un diplomate en mission, et aucun risque de conflit n'est en
863 jeu, puisque je n'attaque personne, j'attaque des attitudes, je critique des actions, donc
864 uniquement des faits et je ne fais de procès d'intention à personne et ne cite aucun nom.
865 Et j'avouerai malicieusement, que si ma manière frontale peut parfois choquer quelques
866 petits esprits renfermés et hypocrites, cette idée personnellement ne me déplaît pas. Mon

867 sens de l'honneur est tout ce que j'ai de « non sali », de non souillé depuis ma
868 naissance, il est comme un cœur nécessaire et indispensable à ma vie.

869 C'est fou, mais je n'arrive pas à me calmer, la colère monte et monte, les
870 différents souvenirs douloureux remontent à ma mémoire à la vitesse de la lumière,
871 l'épisode de l'armée française, est là aussi, en moi, je sens mon corps ressentir ce que je
872 ressentais en vivant mes galères, je sens que je dois lutter contre ma tête qui se
873 positionne tête en avant, mon tronc en avant, je me sens prêt au combat, c'est fou...je
874 me sens surpris de cette mémoire que je sens incarnée en moi, et heureux de ne jamais
875 avoir vraiment failli à mon sens de l'honneur et de respect lors de mes situations
876 conflictuelles, car refouler à été la solution adoptée, la conduite choisie, et ce très bel
877 article extrait du Magazine Marianne dont j'ai parlé plus haut rentre pleinement dans le
878 cadre de ce projet de recherche, mon projet de recherche, moi, portugais de souche qui
879 recherche à mieux comprendre le sentiment d'existence et la connaissance de moi ; la
880 question identitaire naturelle à laquelle je suis par essence confrontée fait partie
881 intégrante de la construction de mon être.

882 Les sensations se rapportant à cette colère que je porte en moi, m'amènent à un
883 ressenti étrange que je connais bien, qui est celui de se sentir coupé du monde. Pendant
884 des années, j'ai agi de manière schizoïde, tant l'image que je me forçais à donner de moi
885 était loin de ma réalité intérieure, de mes sentiments profonds, de mes désirs profonds
886 d'aller vers l'accomplissement de moi-même, ce moi enfoui en moi que je n'osais
887 laisser s'exprimer et que je protégeais, qui avait peur. Mais peur de quoi en somme ?
888 Peur de moi ? Peur de l'inconnu que j'étais à moi-même ? Peur du changement ? Peur
889 d'être différent de ce que je pensais que l'on attendait de moi ? Peur que l'on ne m'aime
890 plus si je dévoilais au grand jour ma sensibilité et qui j'étais vraiment ? Peur d'avouer
891 que j'étais perdu et malheureux ? Peur d'être pris pour un fou ? Peur que l'on abuse de
892 ma sensibilité ? Peur du bonheur ? Une chose était certaine, je ne pouvais plus et ne
893 désirais plus vivre la vie que j'avais, aussi envieuse et enviée fut-elle par mes amis, par
894 mes proches, mes collègues, mes patients, mes conquêtes amoureuses. Comment
895 pouvait-on me dire que j'avais de la chance d'être toujours de bonne humeur ?
896 Comment pouvait-on me dire que l'on m'enviait ? Ma stratégie de défense devenait de
897 plus en plus un piège qui se refermait sur moi, pour ne pas être victime des autres, je me
898 sentais de plus en plus être victime de moi...quel paradoxe cruel, non ? Et moi, qui
899 voyais et sentais souvent mes amis, ma famille, mes collègues de travail, mes patients,
900 si tristes et malheureux, eux tous qui me faisaient de la peine, qui me faisaient

901 confiance, pouvais-je les décevoir étant donné qu'ils me disaient que j'étais un bon et
902 généreux exemple pour eux qui avaient besoin de moi ? Comment faire ? Quoi faire ?

903 Et bien, la solution fut un grand « Stop... ça suffit », « un grand coup de pied
904 dans la fourmilière » et c'est le troisième tiers d'impôt sur le revenu de 2006 qui fut
905 pour moi ressenti comme l'expérience fondatrice qui finalement me sauva la vie en
906 quelque sorte. En faisant ce gros chèque, je me suis dit « c'est le dernier de ce genre que
907 je ferai, je ne suis pas heureux et en plus je ne me sens même pas respecté dans cette
908 société, soit disant en passant, le Pays des Droits de l'Homme » et tel fut le cas. Depuis,
909 je suis très peu imposable sur le revenu, et je ne me suis jamais senti aussi libre dans la
910 vie. Beaucoup plus pauvre matériellement parlant, mais juste, et c'est ce qui pour moi
911 importe actuellement. En écrivant ces lignes je me remémore la scène, c'était dans ma
912 cuisine, où je faisais tous les soirs la partie administrative de l'activité, fumant cigarette
913 sur cigarette, écoutait de la musique en buvant de l'alcool. J'étais nerveux, excédé
914 même et je portais en moi une colère grosse comme une montagne, une colère contre le
915 système, une colère contre moi surtout qui me sentais vivre une vie que j'acceptais et
916 que je savais ne pas ressembler à celle qu'il me fallait, ma vie me paraissait être la vie
917 d'un autre. Et cette vie, était en réalité, une vie d'apparence belle mais au goût amer,
918 aux couleurs ternes, à la texture visqueuse et gluante, à l'odeur rance, de sonorité
919 électrique. J'étais tout simplement malheureux et las, fatigué de tant d'efforts, fatigué de
920 chercher un véritable sens à ma vie, qui me remplisse et pas seulement me vide, j'étais
921 honteux face à moi-même de ne pas oser prendre ma vie en main telle que je
922 l'entendais : j'en avais assez d'aider les autres, et pour la première fois de ma vie à mon
923 petit frère je le lui ai exprimé et je l'ai senti surpris, j'allais mettre autant d'énergie
924 désormais à m'occuper de moi que j'en avais mis à m'occuper des autres.

925

926

927 **Date : 02 Mai 2008**

928 **Thème : The *burn-out syndrome* ou le syndrome d'épuisement professionnel du**
929 **soignant**

930

931 Mon médecin traitant et ami Benoît, m'avait depuis de nombreuses années invité
932 à ralentir l'intensité avec laquelle je travaillais. Mais je ne l'écoutais pas et tout
933 naturellement j'ai été victime du syndrome d'épuisement professionnel du soignant. Je
934 me suis brûlé.

935 Afin d'expliquer le plus scientifiquement possible ce qui m'est arrivé et ce que
936 j'ai vécu, je résume ici l'article de D. Barbier (2004, vol. 33, n°6, p.394-398) qui nous
937 explique que des prisonniers du travail, les Anglo-Saxons ont été les premiers à évoquer
938 le *burn-out syndrome* auquel les Canadiens préfèrent le terme de brûlure pour bien
939 insister sur ces situations où l'individu est « comme consumé par son travail ». Le burn-
940 out touche plus spécifiquement tous ceux qui ont choisi d'aider autrui et qui ne le font
941 pas seulement dans un but égoïste. Il concerne particulièrement les soignants, parce
942 qu'ils sont en prise directe avec la souffrance, la misère, le malheur, la maladie et la
943 mort : les facteurs favorisants. Il n'y a pas de personnalité pré-morbide particulière. En
944 revanche, plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un syndrome d'épuisement : les
945 motivations inconscientes du choix de la profession, les capacités d'adaptation aux
946 difficultés du travail, l'excès d'idéalisation de la profession, le manque de
947 reconnaissance et l'absence de possibilité de promotion. L'installation se fait en 4
948 étapes Le syndrome d'épuisement professionnel du soignant (SEPS) s'installe en
949 général insidieusement. Schématiquement, la première étape est celle de l'enthousiasme
950 idéaliste vis-à-vis du travail. Puis vient la stagnation inefficace avec désinvestissement
951 progressif, suivie par une phase dominée par le sentiment de frustration, avant que ne
952 s'installe une apathie désabusée avec recherche d'une position de sécurité. De
953 nombreux points communs avec la dépression II existe, comme lors d'un épisode
954 dépressif, des troubles du sommeil, des troubles digestifs, une baisse de la rentabilité,
955 une sensation progressive d'épuisement avec retentissement familial, de l'irritabilité à
956 l'égard des proches, un manque de dialogue, une sensation d'être vidé. Il y a trois volets
957 pour les possibilités thérapeutiques. Le premier consiste à améliorer les conditions de
958 travail en modifiant l'environnement, le deuxième à améliorer la communication en
959 favorisant la sortie de l'isolement, le troisième à modifier la vie personnelle. Il peut
960 s'agir d'un réaménagement du mode d'existence qui permet de déconnecter et de
961 s'épanouir en dehors du travail.

962 J'ai quant à moi choisi d'arrêter mon activité professionnelle et changé mon lieu
963 de vie et je suis parti au Portugal, à Estoril afin de me rétablir et me reconstruire pour
964 poursuivre ma vie à nouveau dans de bonnes conditions.

965

966 **Date : 02 Juin 2008**

967 **Thème : Mon psycho-tonus**

968

969 Pour faire suite à ce que j'ai écrit hier, je dirais que lors de mon expérience du
 970 « Sensible », la puissance de mon psycho-tonus avait surpris les quelques thérapeutes
 971 qui m'avaient traité, et ce ne fut qu'en tant qu'étudiant que je compris réellement ce que
 972 cela signifiait, et pour citer de nouveau C. Courraud (Ibid, p.32) citant lui-même
 973 Lemaire, je compris que celui-ci était un témoignage émotionnel de mon intériorité par
 974 le biais de mon corps, puisque « *Ainsi, l'émotion comprend une participation psychique*
 975 *affective et une **manifestation tonique**. On peut dire qu'il n'y a pas d'émotion sans une*
 976 *certaine **expression somatique tonique** » (Lemaire, 1964, p.43). Et comme je me suis*
 977 *senté exister dans mon corps et par mon corps, en même temps que dans mon*
 978 *psychisme, dans ma profondeur, dans ma globalité, présent à moi-même, je me souviens*
 979 *parfaitement m'être posé la question à maintes reprises : « mais par quels mécanismes*
 980 *suis-je en train de ressentir cela ? Que se passe-t-il en moi ? Quels sont les circuits*
 981 *neuronaux qui ont été actionnés ? » J'étais perplexe et béat de sentir et de vivre en moi*
 982 *une « expérience corporelle » qui m'a bluffé et métamorphosé. J'ose à peine l'écrire,*
 983 *mais c'est pourtant pour moi la plus pure vérité, j'ai vécu l'expérience de ma vie,*
 984 *comme si j'étais né une deuxième fois à partir d'un être corporéisé déjà né et vivant,*
 985 *mais il y a eu un plus, ce plus c'est ce sentiment d'existence, et ce sentiment d'existence*
 986 *est ce qui m'a fait réfléchir depuis sur ce moi, qui m'a permis d'accéder à mon*
 987 *intériorité à laquelle jusqu'alors je ne pouvais sereinement accéder.*

988 De l'existence et de la joie se sont greffées à de la vie, un sentiment de vie a
 989 donné sens à une vie déjà existante, comme un éveil, comme un réveil, comme un
 990 éclairage, comme un nettoyage, comme une mise au point et au clair et en simultané. Ce
 991 réveil perceptivo-cognitif a été vécu comme un grand voyage et restera un des énormes
 992 et bons souvenirs de mon existence. Cet être, cet homme, s'est créé et transformé sous
 993 mes yeux en temps réel, dans l'immédiateté, dans le silence, et ce qui fut formidable,
 994 c'est que cet homme qui a vécu ce sentiment d'existence et une meilleure connaissance
 995 de lui avec quiétude : c'est moi. Et j'ose dire comme H. Bremond pour l'avoir ressenti
 996 ainsi en le vivant : « La quiétude peut être définie comme 'saisie immédiate de Dieu'. »
 997

998 **Date : 04 Juin 2008**

999 **Thème : Besoin de comprendre le vécu de mon expérience du Sensible**

1000

1001 Aujourd'hui, je porte en moi dans mon corps et dans mon âme ainsi que dans
 1002 mon esprit, mes souvenirs, mes représentations, mes représentations de représentations,
 1003 et un profond désir, comme une nécessité pour me sentir plein, chargé de sens et de vie,
 1004 pour me sentir vivant appartenant au vivant, celui de mieux comprendre ce que j'ai vécu
 1005 lors de mon expérience avec le « Sensible », avec cette notion de corps sensible, moi le
 1006 thérapeute manuel passionné par mon art et recherchant sans cesse de mieux cibler mes
 1007 indications de soin et ajuster la pertinence de mes actions, recherchant les limites de
 1008 mes gestes afin de cerner au mieux l'efficacité prodiguée, la validation en quelque sorte
 1009 de ce qui a réellement été donné et vécu lors du soin, le soin étant aussi du reste, comme
 1010 dans le paradigme du « Sensible », une expérience extra-quotidienne. Et de ce fait,
 1011 faisant partie intégrante du soin, étant l'initiateur, l'artiste dans le sens de celui qui est
 1012 en action, l'exécutant désireux de ne pas oublier cette partie du soin se trouvant chez le
 1013 soignant que je représente, j'ai besoin de mieux comprendre mon implication réelle, ma
 1014 pertinence, la valeur de mon action ainsi que de mon intentionnalité : j'ai besoin d'un
 1015 bilan de moi en quelque sorte en qualité de soignant afin de me soigner d'une part et de
 1016 mieux soigner les autres d'autre part. Le sentiment d'existence et la connaissance de soi
 1017 me semble être deux notions autant essentielles qu'existentielles, pouvant apporter de la
 1018 pertinence dans le sens de mes objectifs à la fois professionnels et personnels. J'ai été
 1019 surpris, surpris en moi et par moi de ce que j'ai vécu, de ce que j'ai appréhendé, donc il
 1020 m'est complètement naturel de vouloir comprendre cette expérience qui s'est donnée à
 1021 moi dans l'immédiateté, « extra-quotidienne » et « extra-ordinaire » oserais-je dire.

1022 Et tentant de mieux appréhender ces notions vastes que sont et le sentiment
 1023 d'existence et la connaissance de soi, des interrogations d'emblée me viennent,
 1024 auxquelles je dois trouver des réponses. L'existence, c'est communément *le fait* d'être
 1025 *dans l'expérience*. Lors de mon expérience du Sensible, j'ai ressenti en moi « le
 1026 vivant » et que je portais la vie, une vie plus vaste et plus riche que la simple vision
 1027 réductrice de la biologie, qui réduit la vie au simple phénomène vivant, objet d'étude de
 1028 cette discipline. Sous le regard du « Sensible », j'ai été mis en rapport avec une autre
 1029 signification de la vie, la vie que je vis est aussi ce qui se manifeste à moi-même dans le
 1030 *vécu* de ma conscience. Cette vie dont je parle ne relève donc pas que de la biologie,
 1031 mais plutôt de l'approche d'une phénoménologie de la Vie. Mais si l'existence est ce

1032 que je vis, et ce que je vis est différent de ce que je peux seulement penser de la Vie,
 1033 alors exister serait-ce plus qu'un concept, serait-ce la réalité elle-même ? Et de ce fait,
 1034 ma vie serait-elle ma réalité qu'il faut que j'appréhende pleinement ainsi ?

1035 Je ne peux nier que je suis vivant et que cette vie que j'expérimente m'est
 1036 propre, qu'elle est unique et singulière, jamais vécue auparavant par quiconque et qui ne
 1037 le sera pas après moi non plus, puisque ma vie se vit dans le présent, dans l'immédiat,
 1038 mon présent et mon immédiat, en rapport avec mon essence, mon intériorité, ce moi
 1039 profond que je ressens et reconnais comme moi. Lors de l'expérience du « Sensible »
 1040 j'ai été surpris par ce sentiment fort, puissant de me sentir exister, de me sentir global,
 1041 fort, équilibré, serein et connecté à un moi, comme à une partie de mon être qui m'avait
 1042 échappé jusqu'alors et que je reconnaissais pourtant. Sentiment troublant et qui me
 1043 motive aujourd'hui à m'inscrire comme un praticien-chercheur, en quête de la
 1044 compréhension de ce que j'ai vécu et ressenti. Et comme nous le montre Sartre dans *La*
 1045 *Nausée*, l'existence s'impose à moi avant la connaissance que je puis en avoir. Dans les
 1046 termes de l'existentialisme sartrien, *l'existence précède l'essence*. Alors je me demande,
 1047 me suffit-il d'exister pour *savoir* ce que signifie mon existence puisque cette existence
 1048 s'impose à moi avant la connaissance que je puis en avoir ? En ce qui concerne le vécu
 1049 que j'ai eu, je n'ai pas ressenti de nausée, bien au contraire, j'ai vécu de la plénitude à
 1050 tous les niveaux de mon être, heureux et joyeux de me sentir vivant, de me sentir
 1051 appartenir au monde qui m'entoure et porteur d'un sentiment d'amour que je
 1052 qualifierais d'Universel. Je me suis rencontré moi dans mon intériorité et je n'ai pas le
 1053 sentiment d'avoir rencontré un personnage, même le mien, mais « moi », « qui je suis ».
 1054 Sartre aurait-il manqué d'amour de lui-même au point d'être victime de la négation de
 1055 son intériorité, de son être, puisqu'il assimilait l'intimité à un bruit de déglutition de
 1056 lavabo !? Cette réflexion me fait repenser à A. Damásio, dans son ouvrage scientifique
 1057 « Spinoza avait raison », et au fait que pour Spinoza, l'essence précédait l'existence, le
 1058 contraire de J.P Sartre. Quant à moi, qu'ai-je vécu lors de mon expérience du
 1059 « Sensible » ? Et dans quel ordre s'est donné à moi à vivre et mon rapport à mon
 1060 essence, et mon rapport à mon existence ? En termes de sensations vécues, je dirais que
 1061 pour moi, j'ai vécu le rapport à mon essence et à mon existence en même temps de
 1062 façon simultanée, et comme dans cette expérience du « Sensible » c'est par mon corps
 1063 que j'ai vécu et appréhender l'expérience, la relation au corps serait-il un élément
 1064 manquant à nos deux philosophes et qui permettrait de réconcilier dans l'immédiateté la
 1065 temporalité essence-existence ? En d'autres termes le corps « sensible » jouerait-il un

1066 rôle déterminant ou primordial à la compréhension et à l'appréhension de mon essence
1067 et de mon existence ? Voire, de ce sentiment d'existence lors de mon expérience du
1068 « Sensible » ?

1069

1070

1071 **Date : 06 Juin 2008**

1072 **Thème : Mon expérience du Sensible**

1073 Durant la semaine à Saint-Hilaire où j'ai rencontré le Sensible je me suis
1074 questionné sans réponses claires et acceptables pour moi sur ce que je vivais et sur ce
1075 que je ressentais tant j'étais extrêmement surpris. La surprise était double, j'étais à la
1076 fois surpris de ce que je ressentais et de ce qui se passait en moi. J'étais également
1077 surpris de ne pouvoir me l'expliquer, moi qui avais pourtant confiance en mon savoir.

1078 Je me souviens qu'à la fin de la deuxième journée en allant prendre ma douche,
1079 j'étais chaud bouillant et surpris car il faisait bon certes, mais rien d'excessif, et pour
1080 moi rien d'extraordinaire qui connait et adore la chaleur. Rien à voir avec la chaleur et
1081 le climat d'Afrique centrale, des caraïbes, avec la chaleur tropicale du nord au sud du
1082 Brésil, du Sahara entre autres. Et je sais pour l'avoir vécu ce que c'est que de « griller
1083 au soleil » pour reprendre l'expression de mes amis du Burkina Faso, mais là cela
1084 n'avait rien à voir, la température extérieure à Saint Hilaire était une température
1085 vendéenne normale pour la saison. De plus, je n'avais fait aucune activité physique
1086 intense qui aurait pu m'expliquer cette sensation de chaleur interne et intense que je
1087 ressentais. Alors, je m'étais dit que le long voyage en voiture avait dû me fatiguer plus
1088 que je ne le pensais et que je ne m'étais peut-être pas suffisamment hydraté durant la
1089 journée, telles étaient les explications rationnelles que j'avais validé sur place.

1090 Le lendemain, une autre surprise de taille m'attendais. Alors que j'étais allongé
1091 sur la table en qualité de soigné, les yeux fermés, détendu, je me suis senti traversé dans
1092 ma chair de part en part par la main qui s'est posée sur moi. J'ai conservé les yeux
1093 fermés pour ne pas rompre avec cette sensation nouvelle, jamais personne ne m'avait
1094 touché comme cela auparavant. Mon corps ne faisait qu'une seule unité globale, la main
1095 posée sur mes côtes semblait pénétrer en moi et ressortir de l'autre côté, sans violence et
1096 en douceur, de manière agréable et tranquille. Je me souviens m'être dit : « quel toucher
1097 extraordinaire que celui-ci » et « quelle agréable surprise qualitative ».

1098 Le jour suivant, alors que je me sentais joyeux et étrangement bien dans ma
1099 peau, ayant le choix à propos de plusieurs ateliers, je choisis l'atelier du mouvement

1100 codifié. Ce qui me surprit le plus, fut de sentir en direct de l'action lors de l'exécution
1101 des mouvements, mes hanches claquées et mes chevilles et mes têtes radiales et mes
1102 épaules...tout mon corps me sembla se délier et chaque articulation semblait reprendre
1103 sa place juste en exécutant de simples mouvements. Je ressentis cela comme une magie
1104 de justesse de mouvement et de justesse articulaire. Tout ce que je savais
1105 intellectuellement sur les articulations et les muscles étaient en direct validé par ce que
1106 je vivais et par ce que je faisais. C'était comme une mise en pratique de mes
1107 connaissances en y rajoutant de la vie, de la conscience, du sens, ainsi qu'un bien être
1108 physique et psychique admirable. Tout mon être était en mouvement en même temps et
1109 joyeusement.

1110 Le jour d'après ce qui me surprenait le plus, était de me sentir encore plus
1111 joyeux et si confiant. Une confiance en moi, en la Vie, un état d'âme que je n'avais plus
1112 ressenti aussi fort depuis tellement d'années, c'était bon, puissant.

1113 Le dernier jour pendant l'introspection sensorielle, la mémoire de mon grand-
1114 père maternel, Alberto est venue à moi. C'était émouvant et j'ai pleuré pendant cette
1115 introspection, mais je pleurais en ressentant de la joie. Et ce qui m'avait surpris est le
1116 fait que dans mon histoire, dans ma vie, mon grand-père était la personne la plus
1117 joyeuse que je n'ai jamais connue, et au jour d'aujourd'hui il représente encore dans
1118 mon cœur le symbole vivant même de la Joie. C'était comme si mon état de joie que je
1119 ressentais durant cette semaine de rencontre avec le Sensible de plus en plus dans mon
1120 être s'était lié à ce souvenir de mon papi disparu. J'avais le sentiment que je ressentais
1121 la même joie que je percevais chez lui lorsqu'il vivait encore parmi nous et que ce fut
1122 cette émotion de joie qui me reliait à sa mémoire. Et après cette dernière introspection
1123 sensorielle, moi qui avais du mal à parler en public, j'ai été surpris de ressentir ce besoin
1124 d'offrir ma parole au groupe, aux autres et de leur faire partager l'Amour
1125 incommensurable qui vivait alors en moi. Je me sentais puissamment exister, fort,
1126 confiant, joyeux et en amour avec la Vie, avec la nature et les autres. Je m'étais senti
1127 transformé en un moi débarrassé de mes doutes, de mes tristesses, de mon manque de
1128 confiance en moi. L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa
1129 place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de
1130 merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était
1131 installée en moi jour après jour.

1132 Cette semaine durant laquelle je m'étais fortement questionné et où j'apprenais
1133 beaucoup, je sentais jour après jour une spirale intérieure de changements de sensations,

1134 de sentiments, de ressentis et d'émotions. Et la finalité fut de ressentir le sentiment
1135 d'Amour avec un grand « A » : j'ai vécu l'agapè.

1136

1137

1138 **Date : 16 Juin 2008**

1139 **Thème : Pensées générales sur le sentiment d'existence**

1140

1141 Existence et sentiment d'existence sont deux choses distinctes, de colorations
1142 bien différentes. Et je sais que J.J Rousseau, dans ses « Rêveries du Promeneur
1143 solitaire » parle bien de son expérience au bord du lac, de son vécu et non d'une
1144 construction purement intellectuelle, théorique, plate comme celle de « La Nausée » de
1145 J.P Sartre, dont j'ai déjà parlé. Et lors de mon expérience du « Sensible » je me suis
1146 senti détendu, serein. Aurais-je vécu ce sentiment de l'être, débarrassé de tout pathos
1147 psychologique, comme une sorte de rāsa, comme le formule l'esthétique de l'Inde, cette
1148 saveur pleine du sentiment d'exister ? Et m'étant senti exister, heureux, pleinement et
1149 globalement empli de bonheur, dans mon présent, dans mon immédiateté, aurais-je vécu
1150 lors de cette expérience extra-quotidienne du « Sensible », ce que J.J Rousseau appelle
1151 le « lien précis entre *le sentiment de l'existence* et le bonheur » ? Lui qui pense que la
1152 poursuite d'une satisfaction dans le temps est une illusion et que le bonheur réel est
1153 simplement dans la conscience d'être *ici et maintenant*, aurais-je été amené à vivre lors
1154 de mon expérience du « sensible » cette conscience d'être ici et maintenant dont il
1155 parle ? De ce fait, cette expérience du « Sensible » en plus de permettre un fort
1156 sentiment d'existence, un meilleur rapport à soi, pourrait-elle être utilisée lors de mes
1157 soins à proposer à mes patients, dans l'immédiateté, à se retrouver entièrement dans leur
1158 être, et se sentir exister, et ainsi goûter à leur propre bonheur ?

1159 Dans le dessein, dont j'ai déjà parlé de briguer à apporter le meilleur soin
1160 possible de qualité à mes patients, espérer en plus de mes simples corrections ostéo-
1161 articulaires ou myo-tensives, pouvoir apporter par un geste juste, doux, en plus un
1162 sentiment d'existence, du bonheur, un moyen efficace de les débarrasser de tout pathos
1163 psychologique, et tout cela dans l'immédiateté, connecté au silence, en simultanée me
1164 paraît une possibilité nouvelle et incroyablement novatrice et pertinente de soigner
1165 mieux, plus vite, plus loin, plus justement tout en respectant le principe thérapeutique
1166 du « primum non nocere ». Cette éventualité, comme ce que j'ai vécu lors de mon

1167 expérience est pour moi une source de joie, et de bonheur, espérant ainsi accéder à une
1168 action plus juste, de soignant-soigné que je suis devenu.

1169

1170

1171 **Date : 18 Septembre 2008**

1172 **Thème : Surprise vécue lors de l'expérience du Sensible**

1173

1174 Lors de mon expérience du « Sensible », j'ai été très sensible au fait que j'ai
1175 ressenti une forte présence à moi, ce sentiment me surprit beaucoup, et je n'aurais pu
1176 continuer à vivre, et je n'exagère pas mes mots sans comprendre ce qu'il m'était arrivé,
1177 ce qu'il s'était passé, ce que j'avais vécu. D'autant plus, que les professionnels qui
1178 m'entouraient ne semblaient pas être surpris par ce que je disais de mes ressentis, et
1179 trouvaient cela normal et bien. Certains étaient même des confrères, et je n'aime pas le
1180 sentiment de savoir moins que les autres, surtout par rapport à mes propres pairs, cela
1181 me fait me sentir comme un soignant de seconde zone, et j'aime l'excellence qui elle
1182 seule me rassure et me remplit. J'ai la tête et le cœur assez bien fait naturellement, pour
1183 savoir au fond de moi que j'aurai toute ma vie à apprendre et à m'améliorer, que le
1184 chemin de la connaissance est un chemin sans fin fait d'humilité et de respect. Mais,
1185 lors de mon expérience avec le sensible, le ciel m'était tombé sur la tête et la douleur
1186 était toute intérieure, celle d'avoir l'impression de ne plus rien comprendre et de ne rien
1187 savoir. Tout mes acquis ont été fortement ébranlé, qu'il m'a fallu un an et demi, pour
1188 que je reprenne possession de « mes mains » dont je suis pourtant habituellement si fier,
1189 car elles sont le prolongement de moi, un moi éthique qui se veut profondément honnête
1190 et aimant, le plus juste possible. Mes mains représentent mon moi en action, elles sont
1191 la partie de mon corps dont j'ai le plus besoin pour vivre.

1192 A Saint-Hilaire, lors de cette expérience extra-quotidienne où j'ai rencontré le
1193 « Sensible », je me souviens très bien, que j'étais là, *sous* le bruissement de ma pensée,
1194 dirait Merleau-Ponty, entouré du don du silence, à l'aurore de la présence au cœur du
1195 sentiment de moi. Et cette présence à moi dont je parle, n'est pas une réflexion de mon
1196 intellect qui se saisirait lui-même sous la forme d'une représentation de moi, j'étais sans
1197 conscience réflexive, puisque je ne comprenais même pas ce qu'il m'arrivait, j'étais
1198 surpris, étourdi par ce sentiment, cette nouveauté, incapable de réflexion digne de ce
1199 nom, mais sans peurs. Je suivais les consignes qui m'invitaient à ne rien faire, sans
1200 hantise d'une non-conformité de moi-même avec la représentation d'une attente ou d'un

1201 but quelconque. Tout ce que je peux dire, c'est que j'ai eu conscience de moi comme
 1202 jamais auparavant et comme je n'aurais pas pu me l'imaginer du reste. Serait-ce cette
 1203 conscience de moi dont parlait Rousseau qui pensait que la conscience-de-soi est en
 1204 réalité un pur *sentiment d'être* qui n'est investi d'aucune valeur appartenant à la pensée
 1205 emportée dans le temps, et qui se donne à elle-même « sans prendre la peine de
 1206 penser » ? Et moi qui me représentais moi-même fortement cartésien, aurais-je
 1207 finalement été déstabilisé, surpris, par le fait de ressentir en moi que « la pensée est dans
 1208 la représentation une présence *seconde* et non la présence *originnaire* » comme le pensait
 1209 Rousseau ? Et donc que penser alors du « je pense, donc je suis de Descartes » ? Car
 1210 moi qui identifiait ma conscience avec ma pensée, qui ne reconnaissais mon existence
 1211 que dans la saisie de ma pensée par elle-même, comment puis-je me sentir autant exister
 1212 et présent à moi sans penser et sans réflexion ? Cela a été pour moi très déstabilisant
 1213 intellectuellement, j'en ai perdu mon latin, surpris surtout, mais paradoxalement sans
 1214 me sentir mal, juste étourdi et un peu perdu, mais me sentant mieux qu'avant. Que se
 1215 passe-t-il ne cessais-je de me demander ? Que m'arrive-t-il ? Que suis-je entraîné de
 1216 vivre ? Cela me paraissait assez fou. Et j'avoue que pendant des années pour des raisons
 1217 finalement que je ne m'explique pas, je n'aimais pas la philosophie de Rousseau, une
 1218 sorte de préjugé intellectuel de ma part dont je ne me sens pas très fier aujourd'hui, je
 1219 me demande si finalement je n'ai pas vécu en expérience ce qu'il disait, et que
 1220 manifestement je ne comprenais pas, ne saisisais pas le sens de ses propos. Et comme il
 1221 disait que la pensée est « comme un vol d'oiseau dans le ciel de l'être, une pensée passe,
 1222 puis une autre pensée et ainsi de suite, mais la pensée ne crée pas l'Être, elle le
 1223 *représente* ... la pensée ne crée pas le soi, elle se déploie sur un Fond », aurais-je donc
 1224 été dans le silence de l'expérience du « Sensible » le témoin vivant, mon propre témoin
 1225 vivant de ma propre vie, saisissant mon « je suis » comme étant le séjour originnaire de
 1226 ma conscience ? Et donc ce fond dont parle Rousseau serait-ce « mon moi », aurait-il
 1227 été mon être, donc moi tout entier ? En effet, lors de mon expérience du « Sensible »
 1228 puisque je n'avais pas de pensées claires (je me rendais compte que je ne savais que
 1229 penser), n'arrivant pas à comprendre et à me représenter ce que je vivais, et que penser
 1230 n'aurait pas créé le moi, serait-ce ce fond que j'appréhendais et qui m'a tellement
 1231 surpris ? Aurais-je moi-même été surpris par moi-même, par la rencontre de mon être
 1232 profond, autrement dit, surpris par le contact et la relation avec mon Être ?
 1233

1234 **Date : 19 Janvier 2009**

1235 **Thème : Surprise vécue lors de l'expérience du Sensible (suite) et Védanta**

1236

1237 Pour Rousseau, son « expérience relève d'un véritable sentiment de l'existence
1238 et il pense que le sentiment d'être contient en soi sa propre plénitude et que ce qui
1239 semble à ce moment là s'imposer, c'est que l'essence ne succède pas à l'existence, mais
1240 est donnée *avec* elle ». Et comme lors de mon expérience du « Sensible », j'ai ressenti la
1241 présence à moi, j'en ai déjà parlé préalablement, ainsi qu'un sentiment de globalité
1242 totale de mon être, ce que je trouve intéressant pour mon projet de recherche et que j'ai
1243 moi aussi ressenti un sentiment comparable, mais est-il question du même sentiment
1244 d'existence que j'ai vécu, étant donné le fait que dans mon cas, mon corps a fait partie
1245 intégrante de mon expérience, alors que le corps est absent dans l'expérience et discours
1246 du philosophe ?

1247 Pendant l'expérience du « Sensible » et encore aujourd'hui, je me suis senti
1248 profondément vivant, éveillé, éveillé à la vie et éveillé à moi-même, j'ai senti en moi
1249 résider la pure conscience, j'ai senti qu'en moi transcendait toute l'activité de ma
1250 pensée, et qu'en de ça du penseur de ma réflexion que je suis, il y avait un moi-témoin
1251 de ma pensée. J'ai compris en moi, en le vivant, en le ressentant vivre en moi, le sens de
1252 ce qui est écrit et qui suit, et cela a été vécu dans ma chair et mon âme et mon esprit tel
1253 quel, sans complaisance, sans faux semblant, sans que je puisse tolérer que l'on mette
1254 ma parole en doute, je me sentirais ainsi tout autant nié que calomnié. Le sens dont je
1255 parle est parfaitement explicité dans cette phrase du Védanta : « *Quand le silence de ce*
1256 *qui est devient profondément vivant, l'éveil à l'objet devient éveil à Soi* », et lors de
1257 cette expérience du « Sensible » le silence auquel je fus confronté était non seulement
1258 un silence extérieur, mais aussi un silence de mon intérieur qui me semblèrent ne faire
1259 plus qu'un. Ce silence me sembla vivant, et l'éveil à l'objet dont je fais référence ici,
1260 c'était moi comme objet qui me sentait devenir un moi vivant éveillé à lui-même et en
1261 conscience et en sensations. Le Védanta, comme doctrine métaphysique hindoue dit que
1262 « Dieu est la cause immédiate de tous les changements, sans qu'il en soit jamais
1263 affecté » Et le personnage Apollonius de Tyanes de M.P Leroux qui *reproduit*
1264 *fidèlement ce point fondamental du védantisme*, (Leroux, De l'*Humanité*, t. 2, 1840,
1265 p.443), comprendrait aisément de quoi je parle et à quoi je fais référence. J'ai
1266 préalablement expliqué que la foi avait fait partie de mon parcours de vie, qu'elle
1267 m'avait été un appui précieux. Et aujourd'hui depuis l'expérience du Sensible, ma foi

1268 s'est amplifiée, bien que sa représentation se soit radicalement modifiée, et pour moi qui
1269 suis le seul à pouvoir me comprendre lorsque j'aborde cette foi, qui m'est par définition
1270 personnel, sait au combien il m'est bon et surprenant de me sentir porteur d'encore plus
1271 de foi malgré les changements de représentation qui se sont opérés en moi, et qui
1272 s'opèrent encore dans ma relation personnelle de moi au monde, de moi à la vie, de moi
1273 à Dieu. Le « Sensible » n'a pas tué ma foi, il me l'a révélé sous une autre forme, sous
1274 une autre représentation avec encore plus de puissance, plus de vie, plus de sens. Tel est
1275 mon ressenti, tel est mon vécu, tel est mon témoignage.

1276 Et aujourd'hui, je n'ai plus peur d'être fou, comme lorsque j'étais enfant et
1277 adolescent, je sais parfaitement que je ne le suis pas et ne l'ai jamais été, et bien au
1278 contraire, je me sais et sens bien éveillé, bien vivant, bien conscient.

1279 Le védanta est une interprétation philosophique des védas, il est un système
1280 doctrinal dominant aujourd'hui encore « la réflexion hindoue » qui prône un monisme
1281 reposant sur la notion de l'unité du moi individuel et du soi universel, constituant la
1282 seule réalité spirituelle. C'est ainsi que je tente vivre ma spiritualité, et c'est très
1283 important pour moi qui me suit tant appuyé lors de la construction de mon être sur la
1284 « foi » comme point d'appui, et qui ai très tôt eu comme question existentielle le « qui
1285 suis-je ». Ma référence parle et de la relation que l'on a avec soi-même, comme celle
1286 que l'on a avec Dieu (la Vie), qui sont des relations invariantes de tout être humain. De
1287 ce fait elle me paraît être intéressante pour quiconque ait un intérêt par le sujet du
1288 sentiment d'existence et de la connaissance de soi, et elle rentre bien dans le cadre du
1289 thème de mon projet de recherche.

1290

1291

1292 **Date : 22 Février 2009**

1293 **Thème : Me rencontrer « moi »**

1294

1295 A mon sens, ce journal perdrait de sa pertinence en ce qui concerne la recherche
1296 de la place du sentiment d'existence et de la connaissance de soi-même, si j'omettais de
1297 dresser une sorte de bilan que je fais de moi par moi depuis mon « expérience du
1298 sensible ». Je m'en explique. Vivre une expérience sans en rechercher les impacts sur
1299 ma vie à partir de ce qui a été vécu, me ferait perdre de la qualité d'analyse et surtout
1300 limiterait les possibilités de connaissances nouvelles qui peuvent apparaître et
1301 susceptibles d'être intégrées lors de leur mises en action, ceci dans la profonde volonté

1302 de changement qui m'anime, ainsi que dans mes motivations de me connaître moi-
1303 même le mieux possible et de narrer les choses telles quelles sont vécues et comprises
1304 par moi dans mon for intérieur. Ultérieurement je ferai des thèmes distincts sur ce que
1305 j'ai ressenti et sur ce que j'ai appris de mes ressentis vécus lors de ma rencontre avec le
1306 « Sensible ».

1307 Comme dans toute expérience formatrice ou fondatrice, il y a un avant et un
1308 après distinctement identifiés. Le dénominateur commun est mon moi profond et mon
1309 existence qui se déroule et vit mes expériences, qui se transforme ou non au gré de ces
1310 dernières du reste.

1311 Or, je peux aujourd'hui affirmer des faits pour les avoir vécu dans ma chair et mon
1312 esprit, pour m'être analysé sans complaisances. Et ceci en ayant pris le temps, car deux
1313 années et demi passées à analyser mes comportements, mes réactions, mes habitudes,
1314 mes attitudes, dans le but de me connaître, de savoir qui je suis et ainsi être rassuré,
1315 n'est pas rien. J'ai vécu cette période comme un luxe que je me suis offert afin de me
1316 découvrir tranquillement et sereinement, sans pression et en toute bienveillance pour
1317 mon être : je désire sincèrement et réellement être heureux et avoir une connaissance de
1318 moi stable et juste.

1319 Depuis cette « expérience du Sensible », depuis cette rencontre avec le
1320 « mouvement interne », c'est moi et moi seul que cela m'a permis de rencontrer. J'ai
1321 découvert un « moi » unifié tout d'un coup dans l'immédiateté ce qui m'a donné je
1322 dirais au niveau perceptif cette si grande sensation de puissance retrouvée. Car passer
1323 d'un état à un autre si différent procure nécessairement par contraste une perception
1324 paroxystique. Je prendrais comme exemple afin de pouvoir être compris de tout lecteur,
1325 une expérience que je fais vivre quasi systématiquement à mes patients lors d'un
1326 traitement. J'invite par exemple le patient à ressentir son membre inférieur posé sur la
1327 table, d'apprécier de façon sensorielle son état, le membre semble-t-il être bien plaqué
1328 sur la table ? Lui paraît-il lourd ? Le sent-il de la même longueur que le membre
1329 controlatéral ? Etc. Ainsi le patient est convié à se connecter à sa proprioception.
1330 Ensuite, après un étirement d'un muscle ou d'un groupe musculaire que je choisis en
1331 fonction du soin prodigué et de mes visées thérapeutiques, je repose les mêmes
1332 questions. La sensation nouvelle leur apparaît comme paroxystique, par contraste de ce
1333 qui avait été ressenti préalablement, dans l'immédiateté. Par le relâchement musculaire,
1334 toute la tension musculaire préexistante désormais normalisée permet de ressentir le

1335 poids de l'os, qui jusque là n'était pas perceptivement accessible du fait même de cette
1336 tension musculaire périphérique, c'est l'explication physiologique en quelque sorte.

1337 Et lors de ma rencontre avec le « Sensible », la sensation ressentie fut de ce
1338 genre : « paroxystique ». Et plus le différentiel sensitif est grand est plus la sensation est
1339 paroxystique. En d'autres termes, plus chez les patients la tension musculaire est grande
1340 est plus la nouvelle sensation perçue paraît importante, comme je dirais que plus on est
1341 éloigné de son soi intérieur et plus cette sensation de se reconnecter à soi corps-esprit-
1342 émotions en même temps paraît importante. Pour moi, l'adjectif qualificatif que j'ai
1343 utilisé sur place en direct définissant mon ressenti fut celui d' « énorme ». J'en retire en
1344 différé comme indication personnelle que j'étais vraiment très éloigné de mon moi
1345 profond, de mon essence, et je comprends pour le vivre et l'avoir vécu toute la véracité
1346 de mes propos : quelle surprise !

1347 Je parle en qualité d'homme en recherche, à l'esprit scientifique, désireux de
1348 mieux parfaire ses connaissances tout en ayant comme objectif d'accéder à ma propre
1349 qualité d'être et tenter d'accéder au « connais-toi toi-même » de Socrate, dans le but et
1350 l'espoir d'accéder au bonheur. C'est en qualité de chercheur dans le domaine qualitatif
1351 qu'il faut me lire et me comprendre et de ce fait saisir la justesse et l'intérêt porté à cette
1352 expérience extra-quotidienne du Sensible et la véracité de ses effets.

1353 Et comme Socrate, je partage l'idée que la connaissance de soi éclaire tout
1354 homme sur ce qu'il est et ce qu'il peut ; elle le sauve des illusions souvent funestes qu'il
1355 se fait sur lui-même. De plus, « *N'est-il pas évident, cher Xénophon, dit Socrate, que les*
1356 *hommes ne sont jamais plus heureux que lorsqu'ils se connaissent eux-mêmes, ni plus*
1357 *malheureux que lorsqu'ils se trompent sur leur propre compte ?* »

1358 En effet, en me connaissant je suis instruit de ce qui me convient et peut donc
1359 distinguer les choses dont je suis capable ou non. Je me borne ainsi à parler de ce que je
1360 sais, cherchant à acquérir ce qui me manque et m'abstient complètement de ce qui est
1361 au-dessus de mes capacités ; j'évite ainsi les erreurs et les fautes. Si je ne me connais
1362 pas et me trompe sur moi-même, je suis alors dans l'ignorance par rapport aux autres
1363 hommes et aux choses humaines en général. Je partage avec Socrate la notion que La
1364 connaissance de soi est la « Science première ». Me connaître moi-même veut dire que
1365 je renonce à chercher hors de moi, à apprendre par des moyens extérieurs ce que je suis
1366 réellement et ce qu'il me convient de faire ; reviens à moi, non pas certes pour me
1367 complaire en mes opinions, mais pour découvrir en moi ce qu'il y a de constant et qui
1368 appartient à la nature humaine en général. Conception d'une extrême importance car

1369 elle proclame qu'en tout esprit humain existe la science, qui intéresse l'Homme et qui
1370 n'a besoin que d'être extraite. Par ce projet de recherche qui m'anime je suis l'acteur
1371 éprouvé et approuvant cette idée.

1372

1373

1374 **Date : 24 Avril 2009**

1375 **Thème : Me connaître « moi-même »**

1376

1377 Je souhaite aujourd'hui encore réfléchir à la pertinence de se connaître soi-même
1378 de manière juste, et fidèle au « Connais-toi toi-même » signifie que je m'interroge sur
1379 mon savoir. Je pense que me connaître est prendre conscience de moi et par là de mon
1380 ignorance.

1381 Je fais mien les propres mots de Socrate en disant que « *Je ne sais qu'une chose,*
1382 *c'est que je ne sais rien* », et ceci sans nier l'existence de la vérité. Car la « Vérité »
1383 existe même si je ne la connais pas ; il vaut mieux en effet une ignorance qui se connaît
1384 qu'une ignorance qui s'ignore. Et me référant à la Pythie qui aurait déclaré : « *est le plus*
1385 *savant celui qui, comme Socrate, sait que son savoir est en fin de compte nul* », je
1386 découvre que comme le philosophe j'ai au moins une science, celle de mon ignorance.
1387 Et comme il vénérât les dieux tout en avouant son ignorance à leur égard, j'ai la foi en
1388 moi, et cet aphorisme loin de prouver mon scepticisme, témoigne de mon désir de
1389 vérité. Je ne souhaite pas porter en moi ce que Socrate appelait la « double ignorance »,
1390 le fait de ne pas savoir et de vivre dans l'illusion de son savoir. C'est-à-dire que je
1391 refuse de ne pas avoir conscience de mon ignorance. A ce propos disait, d'après Platon,
1392 Socrate à Alcibiade « *Non seulement tu ignores les choses les plus importantes, mais tu*
1393 *crois les savoir* ».

1394 J'ajouterais que je ne m'analyse pas avec complaisance, et que la connaissance
1395 de moi que je brigue n'implique pas le repliement sur moi, mais elle signifie que je
1396 cherche à connaître le meilleur de moi, à voire ce que j'aspire à être, ce que je suis
1397 virtuellement, ce qui est mon modèle. Je désire être un homme qui connaît ses propres
1398 excès. Ce n'est donc pas une introspection narcissique et égotiste que je fais mais : un
1399 programme de vie morale.

1400 En effet, la connaissance de moi-même dont je parle n'est pas seulement une
1401 spéculation théorique, simple savoir, elle a des applications. Je pense que chaque
1402 homme doit se découvrir lui-même, prendre conscience de ses idées, de ses capacités,

1403 pour ensuite en faire l'examen critique et voir si sa pensée s'accorde ou non avec son
1404 action et inversement, comme je le fais.

1405 Et j'ai comme objectif personnel de me connecter à la vertu. J'entends par ce
1406 terme que je cherche un comportement permanent, une force avec laquelle en tant
1407 qu'individu je me porte volontairement vers le bien, vers ce que je considère comme
1408 mon devoir, et me conforme à mon idéal moral, religieux, en dépit des obstacles que je
1409 rencontre.

1410 D'après Aristote d'ailleurs, la démarche prioritaire de Socrate fut de définir les
1411 vertus, d'en saisir l'Universel et à partir de là de rendre les hommes vertueux. De ce fait
1412 connaître la vertu est donc une condition nécessaire, pour moi comme pour les hommes.
1413 Et lorsque l'on succombe au mal, c'est bien qu'on ne le connaît pas, sinon, comment
1414 pourrait-on le désirer puisqu'il rend malheureux ? Certes, je pense que la vertu n'est pas
1415 toujours accompagnée de bonheur, mais il me semble évident que le mal, le vice, qui si
1416 souvent satisfont nos désirs égoïstes de jouissance, entraînent le malheur. Et je trouve
1417 que l'une des grandeurs de la pensée de Socrate à mon sens fut de ne pas accepter
1418 l'opposition du bonheur et de la vertu ; pour les accorder, il fit référence aux maximes
1419 de sagesse qui identifiaient la bonne action avec les satisfactions ou les avantages
1420 qu'elle procure. Il proclama que le bonheur complet ne peut être obtenu que par la
1421 vertu. Ce principe a paru indiscutable à toutes les morales. La discussion ne saurait
1422 porter que sur les moyens d'atteindre cette fin par une volonté déterminée. J'atteste
1423 quant à moi, qu'après avoir rencontré le « Sensible » et être depuis soigné par le traitement de
1424 fasciathérapie de façon régulière est un moyen éprouvé qui satisfait et remplit mes
1425 attentes tout comme mes exigences.

1426 Je me revendique être un moraliste, à différencier d'urgence du moralisateur, et
1427 comme tout bon moraliste qui se respecte et suit les enseignements socratiques je me
1428 dois donc de m'interroger sur ce que je crois être, pour que cela me conduise à
1429 découvrir qui je suis et ainsi dénoncer ma fausse sécurité, mon « faux self » pour
1430 employer un terme plus moderne cher aux coachs. J'affirme également adhérer à la
1431 conception stoïcienne de la sagesse qui ressurgit avec Montaigne et Descartes et qui me
1432 semble avoir survécu jusqu'à nos jours.

1433 Ma rencontre avec le « Sensible » m'a permis de me reconnecter avec moi-
1434 même et à ce qui fait mon essence, ma morale, ma sagesse, et le projet de recherche
1435 mené depuis lors, ainsi que le récit que je tente de réaliser ici en témoignent : depuis
1436 cette rencontre, j'ai changé, je me suis rencontré, j'ai appris à commencer à m'aimer et

1437 j'ai retrouvé la force de cet esprit moral et sage que je sentais faiblir en moi en
1438 vieillissant et après avoir accusé des déceptions de toutes sortes.

1439 Cette expérience du Sensible m'a permis de me percevoir moi-même et par moi-
1440 même dans un registre nouveau pour moi, celui de me sentir exister et de ce fait être à la
1441 fois connecté et relié à tout mon être. J'ai vécu dans ma chair un fort sentiment
1442 d'existence et cela m'a permis de vivre en moi et par moi, en conscience, « l'unité » de
1443 toute ma personne.

1444 J'ai été surpris de tout ce que j'ai ressenti, et ce, autant positivement que négativement.
1445 En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de
1446 sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de
1447 douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. Quelle joie que de sentir dans
1448 son corps tout cela en percevant que l'on se sent exister, pleinement vivant. Cela a été
1449 surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que
1450 j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. Je me suis rencontré en
1451 me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de
1452 l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser.

1453 Je me souviens en vivant ces moments que j'oserais qualifier « d'extatiques »,
1454 avoir été en lame de fond connecté à un sentiment mélancolique, proche de la tristesse.
1455 J'avais vécu simultanément et l'agréable surprise de me sentir unifié et la désagréable
1456 découverte que si j'avais accédé à cette nouveauté cela signifiait que jusque-là je vivais
1457 donc désuni, morcelé. C'était comme si jusque-là je n'avais pas totalement vécu ma vie
1458 et ceci me déstabilisa énormément par la suite.

1459

1460

1461 **Date : 28 Juin 2009**

1462 **Thème : Diverses pensées en rapport avec la pensée de Socrate**

1463

1464 Je me permets ici de confronter Socrate en différé lorsqu'il arpenterait les rues
1465 dans le but de persuader qu'il ne faut pas donner de l'importance au corps et aux
1466 richesses, mais qu'il faut s'occuper du perfectionnement et de la vertu. Cet éloignement
1467 du corps me gêne, moi le thérapeute manuel, ayant comme « porte d'entrée » ou
1468 « terrain d'expression » de mon art le corps de mes patients. De plus, par l'expérience
1469 du Sensible, ce corps qui est le mien m'a révélé des éléments sur moi-même et a même
1470 été l'élément essentiel de l'expérience. C'est par son biais que j'ai pu réaliser et vivre ce

1471 que j'ai vécu, et c'est par lui et à travers lui que j'ai pu percevoir ce que j'ai perçu. Il me
1472 semble donc que Socrate à cette époque n'avait pas envisagé l'importance du corps dans
1473 la représentation idéale de la construction et de la connaissance de l'homme. En écrivant
1474 ceci je souris et me sens fier de sentir que je porte en moi un zeste, un soupçon de
1475 l'évolution de la pensée humaine, que je m'inscris dans sa chronologie et en tout
1476 modestie je ressens appartenir au courant « des philosophes thérapeutes manuels du
1477 mouvement ». J'émets cette remarque à Socrate de façon respectueuse voire affectueuse
1478 tant je suis humble et me sens petit par rapport au génie de son esprit et de sa
1479 philosophie ; en effet il n'est pas seulement pour moi l'incitateur à la connaissance de
1480 soi-même, il l'est aussi à l'étude de la pensée et de la condition humaines, et je sais au
1481 combien il est à juste titre reconnu comme le père de la philosophie et l'initiateur des
1482 sciences de l'Homme. Et comme en bon fils de sage-femme il comparait la pratique
1483 philosophique à la maïeutique (art de faire accoucher), je le remercie de m'avoir aidé
1484 moi aussi à faire accoucher mon esprit il y a quelques années déjà.

1485 Socrate allait des uns aux autres et interrogeait non sur les idées mais sur le vécu
1486 quotidien, n'était-t-il pas déjà en quelque sorte à sa façon un précurseur à ce qui
1487 deviendra un jour le courant phénoménologique ? S'il avait eu connaissance de la
1488 notion de « corps sensible » aurait-il pensé autrement ? Il m'est plaisant de me faire
1489 cette interrogation car j'arrive à me dire que cela aurait sans doute changé le cours de la
1490 pensée humaine et de ce fait de l'histoire de l'homme.

1491 Sa mort, comme celle de Jésus font partie de mes souvenirs de révolte profonde
1492 et sincère envers le genre humain que j'éprouvai durant de très nombreuses années et
1493 qui débuta lorsque j'étais adolescent. La bêtise, l'intolérance et l'injustice sont des
1494 caractéristiques des sociétés humaines que j'ai encore aujourd'hui du mal à accepter de
1495 manière calme. Tous deux furent accusés d'introduire la critique dans l'esprit de leurs
1496 contemporains, de faire appel à un autre dieu : « la Raison » pour Socrate et
1497 « l'Amour » pour Jésus, et ainsi mépriser la religion d'État et corrompre la jeunesse.
1498 Leurs attitudes au long de leur procès respectif firent figure de provocation eux qui
1499 acceptèrent lucidement leur condamnation. Avant de mourir ils firent l'éloge de la mort
1500 qui délivre l'âme, chacun à leur façon. Ils sont pour moi le symbole de l'homme
1501 subissant l'injustice de la cité et de la religion.

1502 Je terminerai mon propos sur la connaissance de soi, de moi en l'occurrence par
1503 quelques vers en vieux français écrits par Ronsard, qui résume pleinement et mon propos

1504 et mon dessein personnel : connaître la vertu, me connaître moi-même afin d'être mon
1505 propre maître et mon propre roi. J'ai retyrouvé ces notes dans de vieux cours de Lycée.

1506 « *Le vray commencement pour en vertu accroître*

1507 *C'est (disait Apollon) soy-même se cognoitre*

1508 *Celui qui se cognoit est seul maistre de soy*

1509 *Et sans avoir royaume, il est vraiment un roy »*

1510

1511

1512 **Date : 12 Septembre 2009**

1513 **Thème : Cœur de ma quête : 1^{ère} partie**

1514

1515 Enfant et jeune adolescent, j'aurais aimé être un « Chevalier », sans peurs et sans
1516 reproches, aimant le sens de l'Honneur, de l'Honnêteté, du Courage, du Sacrifice et
1517 ayant un cœur plein d'amour et de compassion, certaines qualités que je reconnaissais à
1518 cet « *esprit chevaleresque* », prêt à aimer comme prêt à tuer...

1519 Aujourd'hui, un peu plus âgé et plus mûr, je ne désire plus être un chevalier,
1520 heureusement pour moi, mais j'avoue que je me sens toujours quelque part en moi
1521 « être habité » par « cet esprit chevaleresque ». Je suis certes ordinaire, mais je me sens
1522 être un serviteur de la Vie pour les autres. Et ce, sans cheval, ni armure, sans préparation
1523 au combat, et ayant pour « Excalibur » mon cœur, mon esprit, mon âme, épée commune
1524 à l'humanité toute entière qui est en vie, ceci au service de la Vérité, de la Liberté, de
1525 l'Égalité, de la Fraternité, de la Dignité, de la Morale, de l'Éthique et du Respect.

1526 Ces années passées n'ont pas été vaines et ma quête se précise et ce Mestrado en
1527 psychopédagogie perceptive m'apporte sans contestation possible « les points d'appuis
1528 nécessaires » à aboutir à ma quête, à découvrir « ce graal », cette « recherche de
1529 l'essentiel », ce symbole de l'intériorité que je « suis » depuis toujours (au sens
1530 « *suivre* » et « *être* »). J'effleure l'espoir d'enfin parvenir à savoir, à comprendre et ainsi
1531 accepter la Vie, conditions nécessaires à mon épanouissement, à mon bonheur et à mon
1532 accomplissement. Tous mes amis m'invitèrent depuis longtemps à apprendre à penser
1533 plus à moi et moins aux autres, je tiens cela de ma mère, et aujourd'hui je comprends à
1534 ma façon ce que peut-être ils voulaient me dire chacun à leur façon, ce que c'est que
1535 l'« individuation ».

1536 Déjà tout petit et aussi loin que ma mémoire se souvienne, je me rappelle que je
1537 désirais tout comprendre, tout connaître, les pourquoi ceci ou les pourquoi cela étaient

1538 pour moi naturels. Apprendre, comprendre, connaître, savoir, ont toujours été pour moi
1539 des verbes essentiels voire « vitaux » sans vouloir exagérer le terme. De plus, le monde
1540 m'angoissait et je voulais comprendre et savoir comment était fait ce monde. Par qui et
1541 Pourquoi ? Autant de questions sans réponses, auxquelles je désirais en grandissant
1542 tenter d'apporter de la lumière.

1543 Et je l'appris bien plus tard, et l'apprend encore quotidiennement aujourd'hui,
1544 qu'en guise de réponses on ne perçoit que des bribes de réponses, des mises en sens qui
1545 plus est changent au fur et à mesure. Difficile donc de répondre à cela ne façon non
1546 équivoque.

1547 J'apprends pour finir par apprendre que je ne sais rien, qu'il en sera toujours ainsi
1548 malgré ce que l'on apprend tous les jours. Et c'est finalement pour moi très rassurant
1549 d'intégrer le fait que tant de savoir n'est pas l'essentiel et sert moins que je ne me le
1550 représentais.

1551 De plus, depuis tout petit aussi, j'avais au fond du cœur de l'amour, de
1552 l'empathie pour les gens même si je ne les comprenais pas toujours, mais je les sentais
1553 déjà bien, j'étais empli d'une naïveté déconcertante mais pure ; j'étais affecté lorsqu'ils
1554 étaient heureux, tristes, angoissés, énervés, telle une éponge, au point de ne me
1555 demander qui j'étais et de ne pas toujours savoir ce que moi-même je ressentais ou
1556 pensais.

1557 Les autres deviendront donc à mes yeux les collaborateurs de ma recherche de
1558 vie, mes frères de vie, recherche débutée tout petit et finalement comme tout le monde ;
1559 je voulais savoir qui j'étais, ce qu'était un être humain et comment expérimenter les
1560 douloureuses épreuves de la vie : je souffrais trop. J'ai longtemps cru que je pouvais
1561 être fou et que la seule façon de me sortir de ces angoisses existentielles douloureuses et
1562 précoces était de mourir et deux tentatives de suicide tout de même ont fait partie de
1563 mon parcours.

1564 Et puis un jour, sur les bancs de la faculté de médecine lors d'un cours intitulé
1565 « mouvement », je fus immédiatement passionné. Rien à voir avec le mouvement en
1566 physique mécanique ou quantique, mouvements conceptuels sans saveur pour moi,
1567 c'était ici un mouvement vivant sur le vivant. Un véritable « bonheur cognitif », enfin
1568 du macroscopique, du palpable, du reconnaissable, du concret, du reproductible, du lien
1569 avec soi et les autres.

1570 C'est étrange, cela n'a pas de rapport avec ce que je viens d'écrire et d'exposer,
1571 mais en écrivant, je viens de penser à mon frère aîné qui est mort bébé et que je n'ai

1572 même pas connu, et je ressens de la tristesse, pourquoi ? Je n'aurais bien sûr pas de
1573 réponse satisfaisante et absolue à cette question mais le fait de prendre conscience que
1574 je puisse penser de telles choses m'interpelle, et je me demande si le décès de ce frère
1575 aîné fantôme a joué dans mes envies de mort ? J'ai comme dans l'idée que d'avoir
1576 depuis tout petit pris conscience d'avoir eu un frère aîné décédé sans l'avoir connu et de
1577 porter la moitié de son prénom n'a rien arrangé à mes préoccupations profondes.

1578 Comme on parle ici, du cœur d'une quête, alors je veux que le mien sois joyeux
1579 et authentique, les gens me semblent souvent tristes, comme je le suis devenu trop
1580 souvent, et j'ai envie de pouvoir dire « comme je l'étais... ».

1581 D'ailleurs lors de ma rencontre avec « le Sensible » à Saint-Hilaire, j'y suis allé
1582 joyeux et c'est l'image de mon grand-père joyeux qui est venue à moi lors de notre
1583 dernière méditation et durant laquelle j'ai pleuré envahi d'une « mélancolie joyeuse », il
1584 m'a manqué mais ce fut bon et joyeux, comme un clin d'œil de la Vie, et ce fut à
1585 nouveau le cas lors d'une méditation à l'Université Moderne de Lisbonne.

1586 J'ai envie et besoin de comprendre mieux qui je suis, de faire une globalité de
1587 tout ce que mon corps, mon esprit et mon âme ont vécu ensemble, dans ma globalité, et
1588 ainsi de me faire bénéficier à moi aussi totalement tout ce que j'ai appris. Je n'ai pas
1589 envie d'arrêter de donner, d'aider, mais je ne veux plus m'oublier, me sentir et me
1590 penser être moins important que les autres. Cela, je l'ai bien compris.

1591 Depuis tout petit, je désire savoir ce qu'est un être humain, comment il est fait,
1592 comment il fonctionne, à quoi sert-t-il, et aussi et surtout, *qui suis-je*, moi en tant
1593 qu'humain parmi les autres humains ? Difficile interrogation lorsque l'on est si jeune, si
1594 vulnérable, si candide, et que vos propres parents sont à des années lumières de se poser
1595 ce genre de question, et par-dessus le marché vous traitent sans arrêt de fou.

1596 En écrivant ces lignes, je me dis que mes parents avaient « leurs raisons » de dire
1597 sans arrêt « mais, il est fou celui-là avec ses questions bizarres et sa manière de
1598 penser », car depuis très jeune vraiment, deux ou trois ans à en croire ma mémoire et
1599 celle des autres, trop jeune à en croire mes parents, je suis curieux de tout et
1600 malheureusement pour eux, entêté, obstiné, je ne « lâche rien » comme diraient les
1601 jeunes de France d'aujourd'hui. Ce qui ne leur a pas facilité la tâche.

1602 La « connaissance reconnue socialement » commence à l'école, c'est
1603 « l'instruction », et mes parents n'ont fréquenté que « l'école de la Vie », ils n'ont pas
1604 eu accès à l'enseignement de « matières » au sens propres comme au figuré d'ailleurs.
1605 Ils n'ont aucune idée sur ce qu'est la chimie et ses atomes, ni sur le mouvement, ou bien

1606 encore l'énergie...Je me suis souvent demandé comment ils s'imaginent le monde, la
1607 Vie, et comment peut-on être sûr de vraiment se comprendre n'ayant pas les mêmes
1608 connaissances. Je pense que l'amour est notre dénominateur commun.

1609 Je me souviens vraiment encore très vivement de l'intérêt et de l'émotion que fut
1610 en première année de médecine, ce premier cours parlant de mouvement et de
1611 mobilisation active, passive etc....depuis ce cours, c'est comme si ma vie avait changé
1612 et je m'en souviens très clairement. A l'intérieur de moi les choses avaient changé, les
1613 cours ont commencé à avoir « du sens pour moi », à avoir un réel intérêt. Je
1614 n'emmagasinais plus seulement des connaissances les unes après les autres, sans liens,
1615 mais en intégrant chaque nouvelle connaissance dans une vision globale du monde et de
1616 la vie en mouvement.

1617

1618

1619 **Date : 13 Septembre 2009**

1620 **Thème : Cœur de ma quête : 2^{ème} partie**

1621

1622 Devenir kinésithérapeute, « soignant du mouvement par le mouvement » (en
1623 grec, kinésis veut dire mouvement) m'avait alors semblé une évidence, je me sentais
1624 fais pour cela, je venais de trouver ma voie, je venais de trouver un sens à ma vie.

1625 Mon objet ici, ma quête c'est apprendre, et pouvoir restituer et transmettre un
1626 petit morceau de savoir à la génération d'après, être un maillon vivant utile et
1627 empathique dans la farandole de la vie et de l'Histoire de l'Homme, et me dire enfin
1628 finalement « je sais qui je suis... » Et dire au sens « attester » que la rencontre avec le
1629 « Sensible », avec « le mouvement interne » m'a soigné, m'a aidé.

1630 Apprendre m'est vital, et ne pas comprendre me torture et me fait peur. Par ce
1631 Mestrado j'apprends avec pertinence et après tant d'années de labeurs, quasi
1632 masochistes, qui je suis, et non par un apprentissage théorique plat, mais en trois
1633 dimensions : en vivant « le projet de recherche que je suis », car dans ce projet de
1634 recherche, je cherche, je vis, j'agis, je réfléchis, je m'interroge, me transforme, me
1635 libère, j'apprends, je m'actualise dans l'immédiateté. Je vis enfin pleinement au présent,
1636 mon présent, vivant, sentant et sachant que je vis. Je me rassure aussi, c'est bon. C'est
1637 énorme. J'ai enfin le réel sentiment que j'existe et j'ai le sentiment de m'être reconnecté
1638 avec le temps, avec ma propre temporalité et mon propre rythme, avec moi-même, avec
1639 ma vraie Vie.

1640 En Octobre 2006, j'ai arrêté mon activité libérale de kinésithérapeute installé en
1641 France pour reprendre celui de remplaçant, cela faisait des années que je préparais ce
1642 changement de vie que je voulais comme tremplin à me découvrir et me sentir moi dans
1643 ma vie, et pas dans celle que l'on n'avait créée et pensé pour moi. Telle était ma façon
1644 de le percevoir.

1645 Au mois de Juillet 2007, alors que je commençais depuis un mois à m'installer
1646 au Portugal, lors du premier retour en France, pour y travailler et effectuer mes mises à
1647 jour administratives, ainsi que régler les charges sociales et les impôts astronomiques, je
1648 reçus un courrier adressé par Point d'appui.

1649 Plusieurs mois auparavant, un de mes patients m'avait conseillé avec insistance et à
1650 plusieurs reprises de rencontrer Danis Bois, pour disait-t-il, passer du niveau de très bon
1651 thérapeute que j'étais à celui d'excellent thérapeute que je deviendrais sans aucun doute.
1652 Il me disait que je méritais de devenir un très « grand », lui seul sait ce qu'il entendait
1653 par là. Mais la confiance et l'affection que je portais à ce patient, âgé de plus de quatre
1654 vingt ans et qui était lui-même soignant manuel en médecine chinoise, et magnétiseur,
1655 fit que je me connectai à internet, et après quelques recherches je fus acheminé sur le
1656 site de point d'appui. J'y ai demandé de me tenir au courant des prochains évènements,
1657 et c'est ainsi que l'on m'adressa ce dit courrier dont le thème était « Vers
1658 l'accomplissement de soi-même ».

1659 Pendant des années, à Besançon je travaillais d'arrache pieds pour arriver à
1660 finaliser tout ce dont j'avais rêvé petit et pour poursuivre mes rêves, j'ai économisé de
1661 l'argent durant plusieurs années afin de recommencer une nouvelle vie, car je ne me
1662 sentais pas être dans « ma vie » mais dans la vie d'un « moi incomplet », un moi sans
1663 possibilité de renouvellements, bloqué par un système de penser qui m'oppressait, c'est
1664 dire comme cette « invitation à s'accomplir » tombait du ciel, et comme j'y suis allé
1665 avec enthousiasme, curiosité et le cœur plein d'espoir. Ce que je ne savais pas en
1666 parcourant en voiture, seul, ces 4000 Kms aller-retour depuis Estoril, au Portugal, c'est
1667 ce que j'allais vivre une telle expérience humaine incroyable aux yeux du « novice »
1668 que j'étais. J'y ai rencontré D. Bois, « le Sensible » et moi-même en même temps, et les
1669 trois rencontres furent « Énormes ».

1670 Je garderai en mémoire vive toute ma vie ce moment, où après la première
1671 séance de travail assis sur une chaise, alors que ma thérapeute me demandait comment
1672 j'avais vécu cette séance, je lui répondis spontanément plusieurs fois à la suite : c'est
1673 « Énorme, énorme, énorme... ». Dans la minute qui suivie Danis Bois, commençant à

1674 parler au microphone et brusquement se leva et dis plusieurs fois de suite, et ceci « ... »,
1675 c'est énorme, et cela « ... » c'est énorme etc....j'ai regardé Sylvie qui au même moment
1676 me mis la main sur l'épaule et me dit en riant et avec beaucoup d'humour : « et bien je
1677 crois que c'est clair, c'est énorme ! ». Excellent souvenir amical, intellectuel, sensitif,
1678 réflexif, proprioceptif, cognitif, j'ai été pris dans le tourbillon du « Sensible », surpris en
1679 même temps qu'heureux, je n'aurais pas cru possible que l'humain puisse vivre de telles
1680 expériences, de manière presque si simple au fond : se sentir « exister » sans efforts
1681 pénibles, sans douleurs et avec plaisir.

1682 Tout ceci justifie le cœur d'une quête sur la connaissance de soi et le sentiment
1683 d'existence. Naïf du sensible, peut-être en Août 2007, mais non sans références
1684 (première année de médecine, institut de formation à la masso-kinésithérapie, formation
1685 en ostéopathie crânienne, viscérale et générale, formation à la méthode Mézières,
1686 formation biomécanique psychocorporel en chaînes musculaires selon Godelieve Denys
1687 Struyff, rolfing, rebirth, reiki en j'en passe)...et plus j'apprenais, et plus j'avais le
1688 sentiment d'en savoir encore moins sur l'essentiel et sur ma quête profonde de vie, sur
1689 « moi ». J'ai longtemps cru que « La Connaissance au sens large » m'apaiserait, me
1690 soulagerait de mes incompréhensions et il n'en fut rien. J'étais finalement encore plus
1691 perdu au fond. Je me sentais juste plus fort, moins vulnérable. Et lorsque bien perturbé,
1692 juste avant de reprendre la route du retour je demandais à Danis Bois, « et qu'est-ce que
1693 je vais faire maintenant dans la vie après ça ? ». Il m'a répondu alors : « pour toi c'est
1694 simple, fais comme avant mais en intégrant ce que tu as appris ici ». Je me suis alors
1695 senti rassuré d'une part, Danis Bois pensait que c'était simple, et pleins d'interrogations
1696 d'autre part. Qu'ai-je finalement appris durant cette semaine de séminaire ? Et comment
1697 intégrer cela ensuite dans ma vie, dans mon travail ?

1698 En arrivant à Saint-Hilaire, j'étais finalement déjà arrivé tel un chercheur, sur
1699 l'humain bien sûr, mais surtout un chercheur de moi-même, car bien qu'ayant eu
1700 toujours eu conscience d'être un « praticien-chercheur de ma vie », comme devise
1701 « marche ou crève » et « on a la vie que l'on se construit », je venais ici pour aller à la
1702 rencontre de moi-même, espérant mieux me connaître.

1703 Et il n'est pas facile de grandir et de se construire entre d'un côté des parents étrangers
1704 parlant peu et mal ma langue et qui vous disent que « nous ne sommes pas comme eux »
1705 (les français) alors que je ne me sentais pas différent d'eux, et de l'autre côté,
1706 d'entendre les autres (ces mêmes français) vous dire que « tu n'es pas comme nous ».

1707 La recherche identitaire comme un allant de soi s'est imposée à moi, mais est-t-il si
1708 important d'avoir une identité pour se sentir exister et permettre de mieux se connaître ?

1709 J'ai toujours eu le besoin de penser ou croire ou espérer pouvoir comprendre, je
1710 devais trouver un sens à la Vie, à ma vie, pour ne pas devenir un vrai fou. Heureusement
1711 pour moi j'avais comme socle et point d'appui inébranlable, « la foi en Dieu » qui est la
1712 « foi en la Vie ». Et pour espérer comprendre, il faut chercher, les informations
1713 pertinentes ne tombant pas du ciel, et avec le Sensible, je viens de prendre en
1714 profondeur « connaissance de ma matière, de mon esprit, de mon être », de ce que c'est
1715 que d'être en vie, mais vivant, au sens où il s'agit de savoir, sentir et percevoir que l'on
1716 est en vie, que l'on porte la Vie. Aujourd'hui je me sens pleinement vivant, et je le sens.

1717 Jésus a toujours été pour moi comme un guide, une référence spirituelle dirons-
1718 nous, un point d'appui spirituel pour contenter les athées ou bien les agnostiques. Et
1719 ceci, à quelques exceptions près, car depuis le catéchisme il m'est difficilement
1720 concevable le fait de tendre une joue après avoir été frappé sur l'autre. Le pardon est
1721 pour moi une chose difficile. Doit-on toujours pardonner ? Peut-on tout pardonner ? Et
1722 lui, comme Socrate, Descartes, Voltaire, Rousseau, Diderot, Gandhi, sont des hommes
1723 qui ont participé grandement à mes yeux au changement du monde, en ouvrant des
1724 chemins de pensées et d'attitudes justes, de valeurs morales, de valeurs éthiques. Des
1725 points d'appui là aussi. Bref, autant que les chevaliers et les templiers m'ont passionné
1726 pendant un temps, toutes ces figures sont importantes pour moi et m'imposent le
1727 respect. Ce ne sont pas eux d'ailleurs, qui vont à mon respect, c'est mon respect qui
1728 vient à eux, c'est n'est pas seulement un cheminement différent mais un chemin
1729 totalement opposé que je veille à ne pas perdre.

1730

1731

1732 **Date : 14 Septembre 2009**

1733 **Thème : Cœur de ma quête : 3^{ème} partie**

1734

1735 J'ai vécu mon expérience personnelle et subjective du Sensible en percevant et
1736 en ressentant en même temps que mon corps et mon esprit ne faisaient qu'un.

1737 « Au nom du père et du fils et du saint esprit », c'est ma vision de ce que je retiens du
1738 message « de Jésus en *crystallisation* », la tête (notre cerveau) représentant le père que
1739 chacun de nous possède pour un fils (notre corps) que nous possédons aussi, et cette tête
1740 reliée donc intelligemment au cœur permettra l'utilisation de notre axe corporel que sont

1741 les bras pour entrer en relation avec les autres et le monde. C'est ma façon subjective de
1742 comprendre et vivre le message du « Christ » comme c'est ma représentation de
1743 comment je vis « l'accordage somato-psychique ». Ceci est pour moi plus qu'une
1744 image, c'est un « symbole », une ligne de conduite. Avec Danis Bois, la boucle peut
1745 espérer se boucler, même si la spirale du Sensible va refaire une boucle, et une autre et
1746 ainsi de suite, mais sa pensée scientifique mise au service du thérapeute manuel qu'il a
1747 su rester a permis ce travail en profondeur corps-esprit et donc c'est là tout la dimension
1748 de l'humain qui est sollicitée.

1749 Aujourd'hui j'ai pris conscience au plus profond de moi et de ma grandeur et de
1750 ma petitesse en même temps : j'ai appris la « relativité de l'être ». Et ainsi c'est en
1751 homme libre, vivant et indépendant que je veux vénérer la Vie, en moi et en dehors de
1752 moi.

1753 Pour moi le bisontin, habitant « au cœur de la boucle du Doubs », une « boucle
1754 bouclée » est plus que symbolique, c'est une réalité, un vécu. Et ma ville, ma capitale
1755 régionale est si belle ! C'est tout de même, Jules César en personne qui choisit de
1756 s'établir là, d'y construire un arc de triomphe, situé 200 m d'où j'ai grandi et d'y
1757 débiter la construction de cette perle, fruit de la civilisation humaine. Cela me surprend
1758 d'écrire cela, cela n'a rien à voir avec mon thème de projet de recherche mais je le garde
1759 quand même. Cela me vient du cœur. Je pense aussi à Victor Hugo, 200 m plus bas,
1760 sans oublié la maison d'en face, celle des frères Louis et Auguste Lumière qui ont
1761 inventé le Cinéma. Je dirais avec humour, que bien que l'appartement que la famille
1762 habitait était des plus modestes, le quartier quant à lui a toujours été très bien fréquenté,
1763 par « des gens biens » et importants.

1764 J'aimais la biologie, la biologie cellulaire, l'histologie, la chimie, la physique, la
1765 biophysique, l'anatomie, la physiologie, la biomécanique, la neurologie, la philosophie,
1766 la sociologie, l'histoire, la géographie, la poésie, la littérature, la philosophie, la peinture
1767 etc., et le « Sensible » est le maillon de taille, « énorme » qui manquait à mon parcours
1768 personnel, à ma vie pour me sentir plein, pour que toutes ces connaissances qui sont si
1769 minimes à coté du monde infini du savoir.

1770 Depuis tout petit j'ai le souvenir d'avoir envie et surtout d'éprouver le besoin de tout
1771 comprendre, d'être rassuré en somme ; d'en avoir besoin surtout pour vivre, pour me
1772 sentir exister, pour sortir de ma condition sociale et pour que la Vie ait un sens et que
1773 ma vie de ce fait en ait un aussi. Certains camarades de mon passé que j'ai pu revoir au
1774 fur et à mesure des années se sont écoulées, ont toujours parlé de moi comme un enfant

1775 curieux et attentif à tout ce qui se passait autour de moi et à tout ce qui se disait, ils me
1776 surnommaient « l'intellectuel » et je me souviens ne pas aimer du tout ce sobriquet, ce
1777 qui me mettait en colère.

1778 Alors pour moi, tenter de réfléchir et me questionner sur le sentiment d'existence et la
1779 connaissance de soi est « ma quête », depuis toujours, et j'espère ainsi mieux
1780 comprendre mon essence. Pourquoi dois-je naître pour mourir ? Une autre question qui
1781 me tortura pendant des années, cela paraît injuste voire cruel non ? Porter la vie pour la
1782 voir disparaître. Et pourquoi dois-je un jour mourir puisque je n'ai pas demandé de
1783 naître ? C'est ce genre de questions que je posais à mes parents tout petit.

1784 De plus, ironie du sort, pourquoi le fils aîné des voisins, auprès de qui j'ai
1785 grandi, que je revois encore et que j'ai toujours considéré comme mon grand frère, porte
1786 quant à lui l'autre moitié du prénom de mon frère défunt ? A nous deux, José et moi, on
1787 reconstitue un José-Carlos disparu. Coïncidence étrange, ne m'aidant manifestement pas
1788 à oublier ce frère inconnu mais pourtant encré dans ma mémoire. Avoir en mémoire
1789 quelqu'un que l'on n'a pas connu, avec qui on n'a pas de souvenir, avec qui on n'a rien
1790 partagé, me paraît quelque chose d'insensé non ? Existe-t-il une raison connue à cela ?
1791 Il me semble qu'il y a là une voie à creuser dans une recherche plus personnelle sur la
1792 connaissance de moi-même.

1793 Pour mon jeune âge, les aînés pour ne froisser personne, me disent souvent que
1794 j'ai une maturité de la vie qui ne se voit pas au premier coup d'œil car il paraît que je
1795 fais plus jeune que mon âge, ce qui surprend toujours. Moi, je suis ravi, je transpire bien
1796 ma jeunesse qui partira bien assez vite et s'il était possible que cela se fasse dans la
1797 lenteur et avec le Sensible, cela me conviendrait bien.

1798 J'ai toujours dans mes recherches et apprentissages de connaissances sur
1799 l'humain en général, eu la particularité de ne jamais morceler l'humain, toujours corps-
1800 esprit et âme unis. Ce qui me joua d'ailleurs des tours, car plusieurs professeurs de
1801 l'école de masso-kinésithérapie m'ont bien fait comprendre que mes questions,
1802 questionnements et points de vues dérangeaient et que je devais apprendre ce que l'on
1803 me disait, le restituer en examens comme enseigné, et qu'une fois diplômé j'aurais toute
1804 la vie pour chercher et trouver des réponses plus pertinentes à mes questionnements :
1805 On me pria à plusieurs reprises de cesser d'être un perturbateur. Un comble pour moi
1806 d'entendre des professeurs parler de la sorte, en utilisant leur supériorité hiérarchique
1807 pour empêcher d'apprendre, de réfléchir, de comprendre, d'avancer, d'être pertinent, de
1808 poser des questions. Je croyais rêver, je suis là pour apprendre, mais non, telle était ma

1809 triste réalité, apprendre sans questionnements mais simplement emmagasiner de
1810 manière plate des connaissances théoriques et pratiques : Quelle horreur ! Quelle honte
1811 aussi au pays des Droits de l'Homme, de la Connaissance et des Lumières, de vivre cela
1812 et quelle souffrance pour moi cela a été, et je jure que je n'exagère en rien mon ressenti,
1813 ce qui généra tant de colères en moi.

1814 Et on rassemble les morceaux du puzzle quand ? Afin que l'on puisse commencer à
1815 penser et à être des humains en relation avec les autres avec des gestes justes, des
1816 paroles adaptées au service des autres et de notre art. Et la globalité et l' « essentiel »
1817 dans tout ça ? Je me souviens de la frustration vécue pendant cette période, je me sens
1818 nerveux en repensant à cette période, c'est surprenant, je me sens être en pleine réaction
1819 à ce que je viens d'énoncer.

1820

1821

1822 **Date : 17 Septembre 2009**

1823 **Thème : Cœur de ma quête : 4^{ème} partie**

1824

1825 Depuis ma rencontre avec le Sensible, ma relation à mon corps, ma relation avec
1826 mon psychisme, ma relation avec mon esprit, ma relation avec mon être, ma relation
1827 avec les autres, ma relation avec le monde, ma relation avec l'univers, ma relation avec
1828 Dieu ont changé : « Ma vie » a changé !

1829 Je suis en train d'écrire de la façon la plus spontanée possible, la plus
1830 authentique aussi, je suis présent à moi-même et ne veux pas arrêter de taper de peur
1831 que ma dernière idée ne s'envole, elle s'envole pourtant quand même, il faut dire qu'il y
1832 a un paquet hallucinant de choses qui se bousculent dans ma tête en même temps à une
1833 vitesse surprenante.

1834 A Saint-Hilaire, j'ai eu des réponses confirmant mes intuitions, mes croyances
1835 propres et profondes, mes espoirs. Je me suis senti aimé de moi-même par moi et ça fait
1836 du bien, car je n'ai plus envie de mourir vite et ça personnellement, c'est également
1837 énorme.

1838 Mais qu'est ce vraiment que ce « mouvement interne » que j'ai ressenti vivre en moi,
1839 faire partie de moi, et qui me connecta au sentiment d'existence, à la confiance, à
1840 l' « Amour », à moi-même ? Il me faut comprendre, je ne peux laisser de côté cette
1841 question sans y apporté une réponse que je souhaite « juste ».

1842 Danis Bois m'a demandé de sortir des choses de moi, je viens de le faire. Ça a été
1843 douloureux parfois, plusieurs jours pour quelques lignes que l'on efface le lendemain, et
1844 puis une page d'un trait sans interruption, c'est un vrai chemin de croix, c'est une
1845 véritable quête qui me reconnecte à mon cœur, à ma partie sensible, à mon essence, à
1846 ma vie. Et la meilleure façon d'appréhender et de penser le Sensible ne serait-ce pas de
1847 l'expérimenter comme je l'ai fait ? Et ne serait-ce pas cela la posture du praticien
1848 chercheur que je suis ?
1849 C'est tout cela qui sous-tend ma quête.

1850

1851

1852 **Date : 06 Janvier 2010**

1853 **Thème : Mon itinéraire professionnel**

1854

1855 Je dresse ici succinctement ce que je sais en fonction de ce que j'ai appris et
1856 expérimenté sur le corps en relation avec le mouvement avant ma rencontre avec le
1857 Sensible :

1858 1) Je suis masso-kinésithérapeute D.E et soigne donc la gestuelle humaine en vue
1859 de rendre au corps une fonction qui s'est altérée et sait apprécier avec finesse un
1860 mouvement dans sa globalité, connaissant analytiquement et précisément
1861 l'ensemble des pièces structurelles composant le mouvement.

1862 2) Je suis également diplômé en ostéopathie, c'est-à-dire qu'en qualité de
1863 thérapeute manuel je vise à la conservation ou la restauration de la mobilité des
1864 différentes structures de l'organisme me basant sur l'idée selon laquelle toute
1865 perte de mobilité naturelle des organes les uns par rapport aux autres apparaît au
1866 niveau des muscles, des tendons, des viscères, du crâne ou des enveloppes
1867 (*fascia*) et induit des dysfonctionnements. Et, je considère donc que la remise en
1868 fonction de la mécanique corporelle peut entraîner une régulation de
1869 l'homéostasie. Cela me permet de traiter les pathologies fonctionnelles,
1870 éventuellement psychosomatiques, ne relevant pas de rééducation en
1871 kinésithérapie. Je connais et utilise donc le mouvement fluïdique et la
1872 potentialité de malléabilité du corps et de ses structures corporelles, ainsi que
1873 l'inter-réaction et interrelation qui existent par les chaînes myo-fascia-
1874 squelettiques ascendantes et descendantes de compensation lors du mouvement.

- 1875 3) Je suis aussi un rolfer, c'est-à-dire formé au « rolfing » qui est une méthode de
1876 travail corporel dont le but est d'harmoniser le corps avec les forces de gravité.
1877 Par une logique d'interdépendance, tous les segments s'installent dans une
1878 redistribution spatiale, économique, fluide et fonctionnelle. Je manipule les
1879 tissus conjonctifs, et vise l'éducation par le mouvement et la perception. Mon
1880 objectif est de redonner au corps le sens de la gravité en procédant à un travail
1881 complet de tout le corps. Le patient fait alors l'expérience d'une stabilité
1882 nouvelle, respire profondément et avec davantage de facilité, ses mouvements
1883 sont plus libres et sa présence plus authentique. Je pense que souvent nos
1884 habitudes posturales sont ancrées dans nos grilles perceptives. Accéder à une
1885 meilleure posture ou à une nouvelle coordination dans nos gestes devra passer
1886 par un travail de découverte sensorielle. Cela permettra ensuite d'élaborer une
1887 plus grande efficacité de nos mouvements, aussi bien pour la motricité
1888 quotidienne comme la marche et la respiration, que pour les gestes plus
1889 spécifiques liés à une activité sportive ou professionnelle. La répétition
1890 journalière de mauvaises coordinations est souvent à la base d'accidents ou de
1891 douleurs physiques récurrentes qu'il est difficile de traiter sans reconsidérer leur
1892 origine.
- 1893 Je pense que l'expressivité de chacun est souvent limitée par l'image que l'on se
1894 fait de son propre corps et qu'à travers un remodelage de cette image et la
1895 sécurité que donne une meilleure posture, autorise une plus grande diversité
1896 dans les contacts et l'expression.
- 1897 4) Je suis aussi méziériste, c'est-à-dire spécialiste de la méthode Mézières, et
1898 comme à travers le Rolfing, je cherche ici une restructuration du corps qui
1899 devrait être harmonieux dans la symétrie, heureux dans un fonctionnement
1900 unifié. Il s'agit d'une recherche intérieure, d'un effort de synthèse. Je brigue à ce
1901 que le patient apprenne à assumer son corps (à s'assumer) et à le transformer,
1902 l'amenant de la raideur à la docilité, de la douleur à la détente : lutte patiente,
1903 laborieuse, parfois pénible contre les déformations, les déviations rachidiennes,
1904 les blocages de la nuque, des hanches, des genoux, des pieds, etc. Notre corps
1905 comporte une sorte de déséquilibre anatomique originel entre la musculature
1906 antérieure et postérieure, on peut dire que l'avant est moins bien doté que
1907 l'arrière et que ce premier déséquilibre est renforcé au niveau fonctionnel. Ainsi
1908 nous trouvons chez la plupart de nos contemporains ont un corps raccourci,

1909 comme tassé sur lui-même par l'exagération des courbes normales de la colonne
1910 vertébrale et une désaxation des jambes qui se mettent en « *rotation interne* »
1911 avec déformation fréquente des genoux et des pieds. Une respiration « *nouée* »
1912 en inspiration (des poumons qui ne sont jamais réellement vides) accompagne
1913 ces déformations et indique leur origine de peurs et d'angoisses. Ces
1914 « *mauvaises attitudes* » auraient donc pour conséquence un blocage de la
1915 circulation du sang en différents secteurs et une irritation du système nerveux
1916 végétatif (avec les symptômes psychosomatiques inévitablement liés).

1917 5) Je suis aussi un sachant en chaînes musculaires G.D.S, et sais le
1918 fonctionnement du corps et ses liens indissociables avec le comportement
1919 psychologique, respectant l'unité profonde entre l'appareil locomoteur et
1920 l'appareil psychique. Je m'intéresse donc aux rapports entre la mécanique
1921 corporelle et le comportement et vise chez le patient, par le biais
1922 d'expériences perceptives, une prise de conscience comportementale et
1923 corporelle stimulant la créativité de chacun dans sa propre prise en charge.
1924 Et comme toutes les parties du corps sont dépendantes les unes des autres,
1925 ce sont les muscles et leurs enveloppes organisés en chaînes qui les relient
1926 entre elles. Ces muscles sont par ailleurs les outils de l'expression
1927 psychocorporelle : nos états de tension, nos émotions, nos sentiments et
1928 nos manières d'être s'expriment au travers du système musculaire qui
1929 influence nos postures, notre respiration et nos gestes. Lorsque de telles
1930 tensions ou des attitudes se répètent et se prolongent dans le temps, un
1931 excès de tonus musculaire s'installe et gagne de proche en proche, des
1932 muscles bien spécifiques jusqu'à faire apparaître sur le corps de véritables
1933 bandes tensionnelles.

1934 Voilà succinctement et synthétiquement ce que je connais du corps et du
1935 mouvement avant mon expérience du Sensible et la rencontre surprenante avec les
1936 potentialités du « mouvement interne ».

1937 Jusqu'alors j'utilisais déjà dans mes traitements les potentialités de changements
1938 de forme, comprenant que la qualité du mouvement dépend de la forme et que la qualité
1939 de la forme découle du mouvement. Je comprenais déjà et appréhendais la globalité du
1940 corps et aspirais à la globalité de la personne. Je connaissais déjà le mouvement interne,
1941 que je nommais à l'époque « mouvement respiratoire primaire » de manière
1942 ostéopathique.

1943 Avec le Sensible j'ai appris un nouveau « sens », en plus de la vue, de l'odorat,
1944 de l'ouïe, du goût, du toucher, de la proprioception, que je connaissais déjà, j'ai appris
1945 qu'il y avait un septième sens qui est le « sens du sensible », le sens de la prise de
1946 conscience incarnée.

1947 Je sais donc aujourd'hui pour l'avoir expérimenté, être en mesure pour mes
1948 patients de les aider à développer une nouvelle potentialité qui est celle de prendre
1949 conscience dans leurs corps de leur conscience intime, à devenir les témoins vivants et
1950 actant de leur conscience de vivre.

1951

1952

1953 **Date : 20 Février 2010**

1954 **Thème : Qu'est-ce que la philosophie ?**

1955

1956 Pour répondre à cette interrogation je me reporte au « Blog du journal le
1957 Monde » du 04 septembre 2008 », où nous trouvons l'article suivant :

1958 *« Le mystère de la philosophie tient, entre autres, à ce qu'elle fait d'une activité*
1959 *proprement humaine une discipline de spécialistes. Portant le nom de ce que chacun*
1960 *fait, elle se rend obscure en prétendant à l'exclusivité. Philosopher c'est penser –*
1961 *pense-t-on à juste titre. Mais quel homme n'en fait-il pas autant, en société, au travail,*
1962 *en lisant ou simplement par devers lui en réfléchissant ?*

1963 *Mystère donc d'une discipline qui s'arroge le nom de ce que tout le monde fait et se*
1964 *rend opaque en doublant la chose la plus humaine du monde. Y aurait-il un art de la*
1965 *pensée ? Une manière spéciale, profonde, réservée aux initiés, de penser ? Ou tout*
1966 *homme est-il philosophe sans le savoir, et les philosophes des prétentieux et prétendus*
1967 *techniciens ? Qu'y a-t-il donc de singulier en elle, d'unique, de critique, de radical ?*

1968 *L'étymologie est claire : philosopher c'est aimer le savoir, vouloir la sagesse, désirer*
1969 *penser. Le philosophe n'est pas l'homme sage, mais celui qui désire le plus l'être ; il*
1970 *n'est pas celui qui sait, mais qui veut savoir. Il n'a pas une pensée spéciale, mais*
1971 *possède un désir particulier, une conscience particulière, infiniment modeste, de*
1972 *toujours manquer, de n'en avoir jamais fini d'être sûr de sa pensée. Par définition, par*
1973 *vocation, le philosophe n'est pas un initié... Croyant n'être jamais du côté du savoir, il*
1974 *n'en finit pas d'interroger, de préciser, de discuter. Rempli d'un appétit avide, portant*
1975 *sur un objet illimité, il poursuit indéfiniment sa quête, à mi-chemin entre l'idéal du*
1976 *savoir et ses anciens préjugés. Ce qui le caractérise n'est donc ni son savoir, ni sa*

1977 *pensée, mais la force d'un désir qui ne sait pas, ou si peu, s'arrêter de chercher et de*
1978 *cheminer. »*

1979 Tout ce qui vient d'être écrit me sied parfaitement, et raisonne en moi si
1980 profondément que j'aurais aimé avoir écrit ces lignes. Citer ce texte ici est une façon de
1981 m'approprier le plus important qui est le fond de la pensée qui se dégage ici et qui me
1982 permet de dire et d'affirmer : Je suis moi aussi un Philosophe.

1983 De plus, *a posteriori*, je retire une certaine satisfaction au fait qu'étudiant
1984 masseur-kinésithérapeute, mon surnom inscrit sur ma faluche était « le philosophe ». J'attire l'attention au lecteur sur le fait que ce n'est pas l'étudiant qui choisit son
1985 surnom, mais que celui-ci lui est attribué par ses pairs sans qu'il soit présent lors de la
1986 dénomination faisant suite à une décision collégiale. Ce qui signifie que m'avoir
1987 « surnommer » ainsi, fut une manière de me montrer comment j'ai été perçu, qui
1988 « j'étais » à leurs yeux.

1990 Dans cette recherche sur le thème du « sentiment d'existence et connaissance de
1991 soi », bien que cette recherche soit scientifique par nature, traiter le thème de l'existence
1992 sous le regard de la philosophie est inéluctable. Et comme je suis un humain, donc par
1993 essence un philosophe, que je l'ai été reconnu qui plus est expressément par mes pairs
1994 comme tel, je n'ai pas comme dans le reste de mon mémoire, à expliciter chacune de
1995 mes pensées en citant des spécialistes pour voir valider ce que j'avance.

1996 Je suis moi-même un philosophe, et de ce fait ma pensée est intime et
1997 personnelle, et il n'en tient qu'aux autres dans leur âme et conscience de valider mes
1998 propos ou non à leur façon. Ceci n'a aucune importance pour moi, ne cherchant pas à
1999 me voir attribuer une quelconque « vérité » sur ce que je pense et dis, mon seul objectif
2000 étant la pertinence et l'élargissement de la compréhension.

2001 Je me souviendrai toute ma vie d'une anecdote philosophique qui se passa en
2002 1989 lors d'un « baccalauréat blanc de philosophie ». Nous avons quatre heures pour
2003 faire notre devoir, et le texte qui nous avait été proposé était un texte de Rousseau sur
2004 l'homme social. Après une heure et demi d'examen, je remis ma copie et quittai la salle
2005 d'examen sous les critiques de mon professeur de philosophie qui vint me retrouver
2006 dans le couloir à cet effet. Lorsque quelque temps plus tard, cette dernière nous remis
2007 nos copies, la classe eut le droit à une « engueulade générale », pardonnez le terme mais
2008 c'est le plus juste, et elle s'insurgea sur la médiocrité affligeante de nos productions à
2009 quelques semaines de l'examen final ; sur vingt six élèves, seuls cinq notes au-dessus de
2010 la moyenne. Deux dix sur vingt, un onze, un treize, et un quatorze sur vingt. Ce jour là,

2011 j'avais obtenu la note de treize sur vingt avec très peu de commentaires sur ma copie si
2012 ce n'est le suivant : « bon devoir dans l'ensemble, mais n'oubliez pas une chose
2013 essentielle, le philosophe c'est Rousseau, pas vous ».

2014 Cette remarque est encore très présente en moi aujourd'hui, vingt ans après.
2015 Qu'avait-elle voulu dire par là ? Je ne le saurai jamais puisque ne lui ayant jamais
2016 demandé d'explication. Mais si dans ce mémoire je relève cette anecdote philosophique
2017 en ce qui me concerne, c'est qu'aujourd'hui adulte, je ne permettrai plus à quiconque de
2018 dévaloriser à ce point ma pensée.

2019 Cette recherche d'inspiration phénoménologique est euristique, et de ce fait
2020 singulière et personnelle. Par conséquent que l'on me confronte, voire que l'on me
2021 déjuge dans la spécialité de somato-psychopédagogie ne me poserait aucun problème, je
2022 désire apprendre, et il me semble souhaitable, normal et élémentaire que d'éventuelles
2023 erreurs puissent être corrigées ; par contre que l'on ne vienne pas utiliser un abus de
2024 pouvoir ou d'autorité en ce qui concerne ma façon de penser, cela je ne le tolérerais pas.

2025 Et comme tous les philosophes, ma finalité reste de donner un sens à ma propre
2026 existence, et par là, d'en proposer un à ceux qui vivent avec moi pour que de concert,
2027 tous nous parvenions à mieux-vivre ensemble.

2028 Et je terminerai cet aparté en remémorant que dans « Les quatre grandes
2029 erreurs », Nietzsche avait dressé un bilan des erreurs métaphysiques qui avaient entraîné
2030 des millénaires d'ignorance, de mensonges et de souffrance. Qui en sont responsables
2031 selon ? Les prêtres, bien sûr, connaissant bien la pensée nietzschéenne, mais aussi les
2032 philosophes eux-mêmes. Écoutez l'ironie de Nietzsche : « Que personne ne croit que si
2033 Platon vivait de nos jours et avait des idées platoniciennes il serait un philosophe : ce
2034 serait un maniaque religieux. »

2035 En ce qui me concerne, je me revendique comme un scientifique qui comprend
2036 que l'on ne peut se passer de la philosophie pour comprendre et prétendre savoir. C'est
2037 tout ce que je voulais signaler dans cette annexe, afin que ma pensée soit intelligible,
2038 claire et précise, qu'elle soit admise ou non là n'est pas ma préoccupation première.

2039 Heidegger était un philosophe reconnu de tous les spécialistes et pourtant il était un nazi
2040 convaincu et militant du III^{ème} Reich durant les horribles périodes de la seconde guerre
2041 mondiale. Alors dans une recherche de sagesse, fut-il plus philosophe que moi qui suis
2042 horrifié par ce qu'il a pu faire ou dire dans sa vie privée ? Une philosophie qui
2043 appliquée ne donnerait rien de sage, est-ce réellement de la philosophie ?

2044 **Date : 02 Mars 2010**

2045 **Thème : Qu'ai-je ressenti lors de mon expérience du Sensible ?**

2046

2047 Je me sens aujourd'hui en écrivant mon journal de bord être habité d'une envie
2048 d'être « ultra-synthétique » et de mettre fin à ce journal de manière définitive d'ici la fin
2049 de la semaine. Je sens en moi que le temps presse. Il me semble désormais presque
2050 complet. Il me reste encore à réfléchir à certains éléments essentiels, pour moi et mon
2051 objectif personnel d'avoir une connaissance scientifique de moi, et pour le projet de
2052 recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de soi.

2053 J'ai envie aujourd'hui de réfléchir et de mettre par écrit tout ce que j'ai ressenti
2054 lors de mon expérience du Sensible et de ma rencontre avec le mouvement interne. Et
2055 plus particulièrement, lorsque j'ai éprouvé un si intense sentiment d'existence qui a
2056 depuis modifié toute ma vie. Depuis ma rencontre avec le Sensible, j'ai mis en « stand
2057 by » mes projets professionnels futurs. J'ai décidé de faire une pause dans ma vie et
2058 reprendrai le cours de mon existence normale lorsque je serai satisfait de la qualité des
2059 réponses à mes questions et de la qualité de mon bagage de connaissance et de savoir
2060 faire. J'éprouve donc naturellement le besoin pour ce faire d'avoir un discours
2061 scientifique, seul discours crédible qui est « irréfutable » par essence, puisque basé sur
2062 l'expérience, et de ce fait pouvant être partagé par tous. Seul ce qui peut être partagé par
2063 tous m'intéresse, sinon, nous nous trouvons dans le domaine du personnel et de
2064 l'intime, de la vie privée, et là se trouve la frontière entre la curiosité positive qui est
2065 celle du chercheur et la curiosité négative qui est celle du voyeur.

2066 Et comme je suis une personne curieuse dans le sens positif du terme et que je
2067 me sens l'âme d'un chercheur et d'un philosophe, il me paraît naturel et nécessaire pour
2068 moi que de vouloir comprendre et savoir ce que j'ai vécu lors de cette expérience extra-
2069 quotidienne du Sensible. Et quoi de plus sérieux et raisonnable qu'un Mestrado, une
2070 étude scientifique pour y répondre ?

2071 Lors de cette expérience du Sensible, j'ai été agréablement surpris et ému par le
2072 fait d'éprouver un fort sentiment d'existence et de m'être « rencontré » d'une façon
2073 nouvelle, intense, douce, agréable, soignante et aimante. J'ai été surpris de percevoir
2074 mon « êtreté ». Une chose extraordinaire s'est produite, de façon pleine en moi et non
2075 morcelée, lors de la dernière méditation en groupe, j'ai senti pour la première fois de
2076 mon existence ce qu'est : « l'Unité », « mon unité ». J'ai rencontré ma personne, mon
2077 essence : j'ai fait ma rencontre et je me suis rencontré. Cela peut paraître fou en le

2078 lisant, mais pour parfaitement comprendre il faut en faire l'expérience. J'ai senti qu'il
2079 n'y avait pas de séparation entre mon corps, mon esprit et mon âme, que le tout ne
2080 faisait qu'un en moi et par moi, et que mon corps : c'était « moi ». Et cela tout en me
2081 sentant appartenir au monde, aux autres et en ressentant que le Monde et que ces autres
2082 personnes du groupe, je les ressentais en moi. Tout ne faisait plus qu'un. Je faisais
2083 partie du monde en même temps que le monde faisait partie de moi. Et ce, tout en
2084 ressentant fort en moi un Amour incommensurable : je vivais l'agapè, cet Amour
2085 Universel et inconditionnel qui était jusque-là mon trésor intime, une partie de moi que
2086 je protégeais et que je me sentais vivre et partagé alors avec le Monde, avec les autres et
2087 avec la Vie elle-même.

2088 J'ai vécu en le ressentant ce que je qualifierais la « trinité incarnée », c'est-à-dire
2089 que j'ai senti ma vie, en même temps que je ressentais la « Vie », tout en ressentant
2090 mon corps, mon âme et mes émotions et mon esprit et ma pensée en même temps.

2091 C'était incroyable et douloureux pour moi, car je n'avais pas le bagage de
2092 connaissances nécessaire à comprendre intellectuellement ce que je vivais dans sa
2093 globalité, je me sentais résister car je ne comprenais pas ce que je vivais et ce qu'il
2094 m'arrivait. Et cela m'a fortement déstabilisé, et un curieux mélange de malaise était
2095 relié au sentiment de bonheur en devenir que je pressentais au fond de moi, au fond de
2096 mon être et de mes tripes, comme une rivière qui se transformait petit à petit au gré des
2097 obstacles de parcours inéluctablement en fleuve. Ma peur d'être fou depuis petit était là
2098 avec moi lors de mon expérience du Sensible, et j'ai toujours eu besoin de comprendre,
2099 car cela m'a toujours rassuré et m'a permis d'accéder au sens et donc au fait d'être
2100 certain de ne pas être fou. Sans compter le fait que je n'aime pas, ne pas savoir.

2101 Cela a été une « énorme » et agréable surprise perceptive donc que de vivre en
2102 moi le phénomène de « la trinité incarnée », où mon corps, mon esprit et mon âme ne
2103 faisait plus qu'un, avec un ressenti puissant comme jamais : un ressenti de « sentiment
2104 d'exister » et une rencontre, la rencontre avec moi-même et la rencontre avec la Vie,
2105 avec Dieu. Je me suis rencontré unifié dans ton mon être, corps, esprit et émotions avec
2106 le divin et ce fut celle-là la plus troublante des surprises. Je sentais, j'existais et me
2107 sentais exister, en me ressentant, en ressentant la vie, en ressentant Dieu, en ressentant
2108 le Sensible. C'était fabuleux que cette « trinité de rencontre » : moi, la Vie et Dieu.

2109 Durant la semaine de mon expérience du Sensible, j'ai perçu mon corps qui se
2110 transformait et lâchait des tensions. J'ai senti certaines de mes articulations retrouver un
2111 mouvement plus libre, j'ai senti mes tensions viscérales et principalement intestinales se

2112 dissiper, et je me souviens d'avoir constaté avec surprise et joie que mon ventre était
2113 détendu et que cela ne m'était pas arrivé depuis je ne savais plus quand. Donc, mon
2114 corps fait partie de moi mais il est essentiellement « moi ». Cela fut un sacré
2115 apprentissage et un apprentissage sacré également.

2116 Ressentir un tel sentiment d'existence est un phénomène rare, car il n'est pas
2117 commun, ni fréquent, que de vivre de façon paroxystique la plénitude de son être, se
2118 sentant global, présent à soi-même, en confiance, en joie, dans un état de plénitude et de
2119 paix intérieur, en confiance et en Amour : de goûter au bonheur. C'est ainsi que j'ai
2120 vécu et ressenti ce fort sentiment d'existence qui depuis a énormément occupé mes
2121 pensées et réflexions.

2122 Et comme par magie, lors de cette expérience du Sensible j'ai commencé à sentir
2123 ce qu'est « se donner à la Vie », et ce, jour après jour lors d'un processus dynamique
2124 émouvant et incontrôlable, et en portugais on utilise l'expression « entregar-se à vida »
2125 pour parler du fait de se donner à la Vie corps et âme. Cela signifie l'acte de se donner,
2126 de se livrer, de se remettre, de se rendre, de se vouer, totalement et j'ai senti que
2127 j'accédais ainsi en rompant avec des liens du passé à un état nouveau. Cet état nouveau
2128 était celui de me sentir exister pleinement jour après jour, l'expérience du Sensible me
2129 permettait de me reconnecter à la joie, à la confiance en moi et à la confiance en la Vie,
2130 et d'avoir une qualité de présence à moi exceptionnelle, la même que j'aimerais toujours
2131 avoir au golf lorsque je sens que je manque d'attention et de concentration dans certains
2132 coups. Et finalement de me sentir heureux, de goûter finalement au bonheur.

2133

2134

2135 **Date : 12 Mars 2010**

2136 **Thème : Qu'ai-je appris de mon ressenti vécu lors de mon expérience du Sensible ?**

2137

2138 Aujourd'hui, je me sens joyeux et éprouve un réel plaisir à poursuivre la
2139 rédaction de mon journal, et j'ai comme objectif de réfléchir à ce que j'ai appris de mes
2140 ressentis lors de mon expérience du Sensible et de ma rencontre avec le mouvement
2141 interne. Je me sens l'envie d'être aujourd'hui encore « ultra-synthétique » car le temps
2142 qui passe me stresse et je n'ai pas envie de me sentir mal. Ce que j'ai appris de mes
2143 ressentis est la connaissance nouvelle de moi, c'est ma prise de conscience.

2144 J'ai éprouvé de manière paroxystique un sentiment nouveau qui est le sentiment
2145 d'existence et en même temps, j'ai éprouvé la « Vie ». Je souhaite donc tout

2146 naturellement me questionner à ce que j'ai pu apprendre de mes ressentis en lien avec
2147 l'objet de mon étude qui est le sentiment d'existence. Avant mon expérience du
2148 Sensible je me sentais global mais me savait et sentait morcelé en moi, car je
2149 m'apercevais bien que mon corps me parlait souvent avec son langage de « douleurs »,
2150 mais sans que je le relie réellement, convenablement et efficacement avec mon esprit et
2151 encore moins avec mon âme. Des prises de consciences étaient là, mais effectuer des
2152 véritables changements était très difficile pour moi.

2153 Par contraste, j'ai senti et compris à la fois que je n'existais pas vraiment
2154 pleinement jusqu'alors et que mon corps : c'était « moi », et j'ai été surpris d'être à
2155 même capable de ressentir mon existence simultanément au fait que je me sentais
2156 vivant. Je me souviens m'être senti perturbé et triste de sentir que je ne m'étais pas senti
2157 jusqu'alors pleinement vivant et existant. J'ai pris conscience que mon corps ne me
2158 délimitait pas seulement matériellement dans l'espace, dont l'enveloppe et la membrane
2159 entre mon intériorité et mon extériorité est la peau, mais que mon corps était ma
2160 personne. Et pourtant en moi, ceci conceptuellement parlant je le connaissais déjà et ne
2161 cesser de répéter à mes patients que leur corps c'était eux et que de maltraiter leurs
2162 corps c'étaient eux qu'ils étaient entrain de maltraiter. Paradoxalement je n'appliquais
2163 pas ces bonnes paroles à ma personne et comme nombreux d'entres nous, je faisais
2164 partie du groupe humain des cordonniers les plus mal chaussés. Un classique somme
2165 toute.

2166 Me sentir exister ainsi, de façon paroxystique m'a ébloui et bluffé. Je croyais à
2167 l'époque de l'expérience avoir un bagage scientifique assez puissant et conséquent qui
2168 ne me mènerait jamais à la surprise mais à la connaissance uniquement. Je me trompais
2169 et ce fut l'expérience qui me le prouva. Je croyais alors que la surprise provenait juste
2170 de ce qui n'était finalement pas intellectuellement connu, de ce que l'on ne connaissait
2171 pas, pour ne pas l'avoir appris et enregistré dans son cerveau, ou de tout ce qui n'était
2172 pas prévu. J'avais en fait minimisé l'importance essentielle de la Connaissance
2173 provenant de l'expérience et surtout minimisé le corps dans son potentiel perceptif. J'ai
2174 pris conscience que jusqu'alors j'étais incomplet puisque je ne donnais pas à mon corps
2175 sa véritable importance et que de ce fait que je ne me donnais pas non plus toute ma
2176 juste importance. Je ne pouvais donc de toute évidence trouver ma place dans la vie
2177 puisque je ne me donnais pas ma place dans la façon dont j'avais de me penser, de me
2178 représenter qui j'étais. Je ne donnais pas sa juste place à mon corps et donc je ne me
2179 donnais pas de ce fait ma juste place. J'ai ainsi appris que je ne m'aimais pas jusque là,

2180 que je m'étais oublié, que je n'avais pas pris toute ma place dans la Vie et que
2181 jusqu'alors je pensais plus aux autres qu'à moi-même. C'est par contraste que cette
2182 information s'était donné à moi, à ma conscience, c'est après avoir ressenti tout ce que
2183 j'ai déjà écrit sur mes ressentis que j'ai constaté le manque antérieur que j'avais,
2184 aujourd'hui ayant vécu cette expérience et m'ayant ressenti « moi et la Vie », « moi
2185 dans la Vie » et « la Vie en moi ». J'ai ainsi compris en moi qu'il n'était donc pas
2186 étonnant que j'ai été victime d'un « Burn-out », qui est le résultat le plus terrible de tout
2187 soignant qui n'a pas pris sa juste place personnelle et qui de ce fait donne aux autres
2188 plus de place qu'il n'en faudrait. Dans mon journal j'ai déjà parlé de ce phénomène et je
2189 comprends aujourd'hui les choses avec encore plus de pertinences.

2190 Et une fois de plus, je dois dire à mes potes Mickaël et Renaud, à mon grand
2191 frère José, à mon frère Luis, à mon ami Philippe, que tous avaient raison depuis
2192 tellement longtemps : souvent ils m'invitèrent à penser plus à moi et moins aux autres,
2193 de m'occuper de moi, et j'avoue que jusqu'alors ceci était difficile pour moi qui depuis
2194 petit avait eu pour mission de veiller à ma famille et d'aider et soigner les autres.

2195 Vivre un sentiment d'existence comme celui que j'ai vécu est une surprise de
2196 taille, c'est vivre son « unité » ainsi de façon si simple en somme. En effet, simplifier au
2197 maximum les étapes de mon expérience se résumait sur place, au moment de
2198 l'expérience et comme je l'analysais sur place à me dire : je suis touché (par un toucher
2199 fasciathérapeutique que je pensais connaître déjà plus ou moins), je médite (les
2200 spécialistes parlent quant à eux d'introspection sensorielle) et je bouge de façon
2201 séquentielle (la encore, les puristes préféreront le terme de mouvement codifié), le tout
2202 en ouverture de conscience et en ouverture de perception. Donc que se passe-t-il ? Je
2203 suis capable d'analyser ces différents éléments, j'ai déjà touché et été touché, j'ai déjà
2204 médité, et même prié, j'ai déjà fais bouger et on m'a déjà fait bouger, et jamais une telle
2205 chose ne s'était produite de cette façon : jamais je ne m'étais senti exister avec autant
2206 d'intensité et d'une façon si particulière.

2207 A ma manière j'ai donc ainsi appris que jusqu'alors j'étais morcelé en moi, et
2208 qu'un lien de qualité n'existait pas entre mon corps, mon esprit et mon âme. J'ai pris
2209 conscience par mon ressentir du mon mal être qui perdurait et contre lequel je luttais en
2210 conscience depuis toujours. Et j'ajoute que j'ai depuis longtemps la conscience d'avoir
2211 une attitude autodestructrice et que celle-ci n'a pas cessé depuis pourtant cette
2212 formidable rencontre avec le sensible et avec moi-même.

2213 Je me suis surtout rendu compte pour moi qu'un lien de qualité entre mon corps,
2214 mon esprit, mon âme, le monde, la vie et les autres était primordial et nécessaire au
2215 bonheur que je brigue et que je tente de me construire. Et je sais aujourd'hui pour
2216 l'avoir expérimenté, pour l'avoir étudié et pour savoir en parler et l'expliquer, que ce
2217 lien de qualité se nomme « le Sensible » et qu'il est possible de convoquer en moi le
2218 bonheur en me reliant au mouvement interne, et en faisant son expérience. J'ai appris
2219 donc qu'il était possible de me connecter au bonheur, si tel était mon désir, via la
2220 perception du mouvement interne à partir de l'état dans lequel je me trouve au moment
2221 de la convocation du Sensible. Je pense donc aujourd'hui que la possibilité d'accéder au
2222 bonheur est présente en moi et qu'il ne tient qu'à moi de faire les efforts en ce sens.

2223 Et comme l'intelligence est la faculté de pouvoir créer des liens, et comme le
2224 Sensible est le lien perceptif me permettant d'accéder à mon unité, alors j'ai donc appris
2225 que le Sensible est en fait une intelligence que je porte en moi, et que le mouvement
2226 interne est une partie perceptible de cette intelligence sensible incarnée en moi.

2227 De part mon expérience et compétence professionnelle et mon statut de
2228 kinésithérapeute, soignant du mouvement par le mouvement, amoureux du mouvement
2229 sous toutes ses formes, connaître, comprendre et utiliser le mouvement interne qui est le
2230 mouvement du Sensible, la facette perceptible corporisée du Sensible, me permet
2231 désormais de parfaire tous mes gestes thérapeutiques en leur donnant en plus une qualité
2232 sensible et escompter ainsi des résultats sensibles, permettant ainsi à la personne
2233 soignée sensible que je suis devenu depuis l'expérience du Sensible d'entrer en
2234 véritable relation thérapeutique avec une personne en phase d'accompagnement. Le
2235 patient devenant patient sensible.

2236 Et puisque le mouvement interne fait partie du monde du sentir, et comme dirait
2237 Damásio : « je sens donc j'existe », alors utiliser le mouvement interne dans mes
2238 traitements me donne accès à de nouveaux résultats. J'obtiens les résultats habituels,
2239 mécaniques mais je peux ainsi accéder et espérer une qualité différente de résultats
2240 sachant que j'accompagne le corps dans tous ces mouvements, mouvements de l'âme y
2241 compris et relation de la personne à elle-même et à la Vie. Permettre de redonner de la
2242 vie au mouvement du corps et de connecter le corps à percevoir la vie est un objectif
2243 qualitatif digne de ce nom.

2244 Je sais aujourd'hui, être un kinésithérapeute complet, et j'appréhende avec plus
2245 de justesse et pertinence l'ensemble des divers éléments constituant l'être : le corps,

2246 l'esprit et les émotions, et me sens et sais être en mesure d'accompagner mes patients
2247 plus justement.

2248 Par le Sensible un lien s'est créé entre ces différents éléments, et j'ai le sentiment que je
2249 suis parvenu après ces 18 ans d'études successives, et les résultats d'expérience que sont
2250 mes soins me le montrent, à parvenir à soigner manuellement et globalement une
2251 personne dans sa totalité, à la recherche de son unité et de la qualité de ses mouvements,
2252 physiques, psychologiques et émotionnels. J'ai appris à fédérer tous les mouvements :
2253 j'ai appris le Sensible et le mouvement interne.

2254 J'ai appris aussi et pour moi, qu'il ne me suffit pas d'ouvrir mon cœur aux autres
2255 pour être heureux, il faut aussi que j'ouvre mon cœur à moi-même et que les sentiments
2256 doivent s'extérioriser pour pouvoir toucher ceux qui en sont l'objet. Car les vrais
2257 sentiments ne sont muets.

2258

2259

2260 **Date : 01 Avril 2010**

2261 **Thème : Quelle connaissance de moi nouvelle s'est donnée après avoir vécu ce**
2262 **sentiment d'existence sensible ?**

2263

2264 J'ai depuis avoir vécu le sentiment d'existence sensible, compris beaucoup de
2265 choses me concernant qui m'ont surpris là encore. Tout d'abord que ce n'est pas parce
2266 que je vivais ma vie que je me connaissais totalement, moi qui pensais pourtant très
2267 bien me connaître. Et, je fais aujourd'hui la distinction entre ma biographie et ma vie, ne
2268 dissociant plus aujourd'hui ma vie de mon sentir.

2269 Avoir vécu le sentiment d'existence sensible m'a révélé mon moi profond, celui
2270 avec lequel je n'étais pas connecté et ce, consciemment par choix et stratégie de vie,
2271 n'aimant pas la sensiblerie que je trouve être une attitude facile et enfantine et désireux
2272 que j'étais de gravir les échelles sociales, ce qui m'a naturellement amené à apprendre à
2273 me battre et à ne compter que sur moi-même, comprenant que la lutte était la seule voie.
2274 Vivre ce sentiment d'existence m'a relié à mon essence, à ma douceur, à ma tranquillité,
2275 à ma paix intérieure, au goût du partage qui m'anime, à ma confiance, à l'amour
2276 incommensurable qui m'habite, et surtout m'a montré par contraste que ma biographie
2277 composée de tous les événements vécus m'avaient amené inexorablement et malgré moi
2278 à devenir un « moi » déconnecté de son essence, insensibilisé, parce que déçu par

2279 l'humanité, et en colère contre Dieu, contre la vie, plus que je ne l'aurais imaginé et
2280 plus que je ne l'avais initialement souhaité et choisi.

2281 Éprouver ce sentiment d'existence sensible m'a révélé avec surprise que je ne
2282 me sentais pas global mais morcelé, façon puzzle, corps, cœur et esprit connectés les
2283 uns aux autres sans relation de qualité. J'ai appris également que je n'étais pas présent à
2284 moi-même mais absent à moi-même, beaucoup plus passif que je ne le croyais et que je
2285 vivais finalement une vie biologique plate et sans saveur, sans confiance ni aux autres,
2286 ni dans la vie, que je vivais sans plénitude et sans paix intérieure. J'ai été surpris de
2287 m'apercevoir par contraste que la tristesse avait petit à petit remplacé la joie en moi et
2288 que je ne m'aimais pas. Cela m'a révélé aussi que j'avais eu peur de me sentir, me
2289 sachant hypersensible et que finalement ce que j'avais admis comme stratégie n'était
2290 pas la meilleure puisqu'elle m'empêchait d'être en relation avec moi-même, avec mon
2291 essence, ma douceur : cela m'empêchait d'être totalement moi-même en me privant
2292 d'une certaine authenticité. Toutes ces prises de conscience se sont faites par le mode du
2293 sentir et cela a été la surprise la plus grande, ayant jusqu'alors dans ma vie tout misé
2294 dans la connaissance rationnelle pure.

2295 Me sentir exister m'a révélé que j'étais mon pire ennemi et que le secret de la
2296 Vie était caché au-dedans et au profond de mon être, dans mon corps, mon esprit et mon
2297 âme, et surtout que convoquer la vie sous le regard du Sensible pouvait m'apaiser de
2298 maux dont j'ignorais les contours, mais qui sournoisement opéraient en moi.

2299 J'ai appris aussi de cette expérience au combien j'ai une envie de vivre en moi
2300 « intense », une énergie débordante et à toute épreuve. J'ai depuis identifié un paradoxe
2301 puisque je suis fumeur, aime la fête et l'alcool, j'aime me coucher tard et n'ai guère de
2302 limites si ce n'est la limite physiologique qui s'impose à moi. Et bien qu'ayant vécu
2303 cette extraordinaire expérience extra-quotidienne du Sensible, je n'aime pas pour autant
2304 la modération et aime vivre tel un artiste, les choses passionnément et intensément. Les
2305 choses pour moi sont ou ne sont pas, et ce, sans faux semblant. Ceci est ma manière
2306 singulière de fêter la vie et de laisser s'épanouir l'épicurien que je suis, digne héritier de
2307 Papi.

2308 **Date : 02 Juin 2010**

2309 **Thème : Les changements opérés dans ma vie depuis l'expérience du Sensible**

2310

2311 Avant de clore définitivement mon journal, il me semble essentiel de répondre à
2312 cette ultime question cruciale : qu'est-ce qui a changé pour moi depuis mon expérience
2313 du Sensible ? En d'autres termes, je dirais qu'ai-je compris de nouveau de mon
2314 expérience et depuis elle ? En effet, je sais et sens que j'ai changé depuis, et il me
2315 paraîtrait étrange voire inquiétant de ne pas avoir changé, cela m'aurait montré que je
2316 n'ai rien compris. Comment en effet pourrait-on ne pas changer, lorsqu'une information
2317 nouvelle vient déstabiliser aussi puissamment et profondément nos représentations
2318 antérieures ?

2319 Comme je l'ai déjà préalablement écrit, j'ai été bluffé par ce que j'ai vécu et
2320 ressenti lors de l'expérimentation du Sensible. Donc il me semble naturel et nécessaire
2321 de me questionner sur les impacts que cette expérience eut sur moi, puisqu'elle m'a
2322 touché profondément et totalement dans tout mon être, dans tout ce que je suis : j'ai été
2323 touché dans mon esprit, dans mon cœur, dans mon corps.

2324 J'ai le sentiment depuis d'être un « nouveau moi-même », semblable au Carlos
2325 d'avant mais différent, qui ne pense plus, qui ne travaille plus, qui ne vit plus de la
2326 même façon.

2327 Afin d'être synthétique, je vais tenter de m'interroger sur les changements opérés en
2328 moi depuis ma rencontre avec le Sensible dans mon esprit et ma pensée, dans ma vie
2329 personnelle, dans ma vie spirituelle, dans ma vie sociale et professionnelle, dans ma
2330 façon de sentir.

2331 Depuis ma rencontre avec le Sensible et depuis ma rencontre avec moi-même la
2332 première chose qui a changé est que je me donne de l'importance et prend ma place
2333 avec justesse dans ma propre existence, dans ma propre vie et dans tout ce que je fais et
2334 que je vis. Je vis avec plus d'intensité chaque moment de mon existence, je leur donne
2335 une valeur nouvelle, les sachant rares, uniques et temporaires. Je me sens et me sais
2336 aussi depuis différent des autres par ma singularité. Avant moi et après moi aucun
2337 Carlos Clara Morgadinho n'existait et n'existera, je suis unique. Ceci je le savais
2338 intellectuellement déjà certes, mais cela ne raisonnait pas en moi comme cela raisonne
2339 aujourd'hui dans tout mon être. Auparavant je me sentais et me croyais remplaçable,
2340 comme les autres d'ailleurs, je pensais que tout le monde était identique et de ce fait
2341 remplaçable. Alors pour quoi bon tant de vanité ou tant d'énergie dépensée comme si

2342 nous étions immortels ? A cette époque je n'avais pas compris que nous avions tous en
2343 qualité d'humain une singularité propre qui était notre différence profonde : notre
2344 essence singulière et que c'était cette singularité qui nous rendait unique et donc
2345 important. Je pensais que nous étions tous identiques au fond, qu'un humain était un
2346 humain et que les seules différences notoires étaient notre couleur de peau, notre sexe,
2347 notre origine sociale, notre taille, notre poids, notre forme. J'avais omis l'importance de
2348 notre individuation et du coup, je ne me sentais pas au fond si différent des autres,
2349 j'étais juste comme eux à ma manière puisqu'ayant une histoire différente. Je souffrais
2350 du reste de vouloir faire et être comme les autres. Je ne donnais pas à la Vie, à ma vie, à
2351 mon existence une importance particulière, j'attendais que le temps passe et me mène à
2352 la mort qui est la seule certitude du reste que l'être humain a en somme. Qu'on le
2353 veuille ou non, un jour viendra où il faudra bien tirer sa révérence, et cette date est une
2354 inconnue. Et pendant la durée de vie que j'ai, une autre inconnue, j'essayais d'être utile
2355 aux autres et un homme respectueux de certaines valeurs pour moi universelles qui sont
2356 le partage, l'entraide, la compassion, l'amour, mais sans me donner à moi d'importance
2357 particulière, j'appelais cela l'humilité et comme Jésus j'étais un serviteur de la Vie pour
2358 les autres. Aujourd'hui, je me donne de l'importance, je suis unique et sais que j'ai de
2359 ce fait une place singulière qui est la mienne dans la Vie au milieu des autres et dans la
2360 société qui nous relie. Ce que je fais à ma façon, personne ne peut le faire à ma manière.

2361 Avant ma rencontre avec le Sensible, j'étais quelqu'un d'hypersensible, qui ne
2362 laissait rien passé, intransigeant, très réactif, voire belliqueux parfois, car j'en avais
2363 assez de souffrir pour les autres, de m'impliquer corps et âme pour autrui et de ne pas
2364 voir et sentir de reconnaissance ou de compassion chez les personnes que j'aidais, que
2365 j'écoutais, que je conseillais, que j'aimais. Aujourd'hui ma volonté profonde d'aider est
2366 intacte, mais ce qui a fondamentalement changé est le fait de ne plus être touché par ce
2367 qui me dérangeait auparavant. Je suis capable d'écouter des bêtises, voire des horreurs
2368 sans m'exalter et m'emporter, et trouve les mots et attitudes justes qui comme par
2369 enchantement provoquent parfois chez l'interlocuteur des : « tu as raison, c'est
2370 exactement cela, excuses moi, je n'avais pas pensé à ça, je ne m'étais pas rendu compte
2371 de cela... » Cela est d'un grand confort, car ce qui est perçu est Sensible et ni moi ni les
2372 autres ne se sentent jugés, ni se sentent mal à l'aise, tout est plus naturel et tranquille.

2373 Les changements nouveaux que je perçois sont de nature très différente. Même
2374 ma foi et ma représentation en Dieu est différente. Lors de ma rencontre avec le
2375 Sensible, j'ai rencontré l'unité de ma personne en même temps que j'ai rencontré en la

2376 percevant la présence divine en moi et autour de moi. Tout ne faisait plus qu'un, les
2377 membres du groupe étaient perçus en moi et faisaient partie de moi, tout comme je me
2378 sentais faire partie d'eux. J'ai ressenti un fort sentiment d'amour universel, j'ai ressenti
2379 Dieu. Dieu qui est le tout, à la fois moi, la Vie et les autres. J'ai fait l'expérience de
2380 Dieu et cela n'a rien à voir avec la représentation que j'en avais d'une force supérieure
2381 qui était une énergie de mouvement et de vie existant dans l'Univers, qui est l'ensemble
2382 de tout ce qui existe, la totalité des êtres et des choses. J'ai perçu et compris Dieu
2383 comme étant la Vie, et ressentant ce fort sentiment d'existence, j'ai senti que Dieu était
2384 en moi puisque je ressentais la Vie. J'ai ressenti que Dieu faisait partie de moi et que je
2385 faisais partie de Dieu, de la Vie, j'ai perçu que Dieu était Amour et que j'étais Amour
2386 aussi.

2387 Depuis l'expérience du Sensible, je prends plus soins de mes amis et des gens
2388 que j'aime. J'aime prendre de leurs nouvelles, j'aime les écouter et apprécie davantage
2389 tous les moments que je partage avec eux, les sachant en moi être des moments rares et
2390 de ce fait importants. Le plus petit des moments est important, plus rien n'est futile, il
2391 n'y a pas de temps à perdre puisque le temps nous est compté.

2392 Même au niveau de mes relations amoureuses tout à changé. Avant le Sensible,
2393 une aventure sexuelle était quelque chose de normale et naturelle, et je pouvais très
2394 facilement avoir un rapport sexuel sans que cela ne me pose aucun type de problème.
2395 Aujourd'hui les choses ont changé, je ne me sens plus capable de me donner
2396 physiquement sans éprouver de sentiment amoureux pour la personne, mes copains me
2397 disent que je suis devenu une véritable fille, mais cela ne me dérange pas. J'ai besoin
2398 pour partager mon intimité de ressentir de l'amour, et le physique a perdu de son
2399 importance dans le désir. Je ne sais si cela va perdurer car je reste, et Dieu merci, sujet à
2400 ressentir des pulsions sexuelles pour de jolies et plantureuses femmes, mais pour
2401 l'instant je me complais dans mon célibat choisi et suis heureux de dire non aux
2402 diverses propositions de nature sexuelle que j'ai eu depuis ma rencontre avec le
2403 Sensible, avec ma partie sensible, avec mon cœur.

2404 Depuis mon expérience du Sensible, étant un professionnel de santé et spécialisé
2405 dans le mouvement, mon toucher a lui aussi gagné en ressenti et en pertinence. Et je
2406 suis toujours surpris et heureux d'entendre mes anciens patients me dire qu'ils ont
2407 l'impression qu'en une séance on obtient les résultats que l'on obtenait en plusieurs
2408 fois. Dans mes soins et mes gestes thérapeutiques, j'y ai intégré le Sensible et le
2409 mouvement interne, donc je ne touche plus de la même façon et surtout ne me contente

2410 plus d'être simplement mécaniste mais recherche en plus à faire ressentir le mouvement
2411 interne, ce qui permet aux patients et aux soins de gagner en une qualité nouvelle qui est
2412 celle de ressentir la Vie en eux et par eux. Bouger en ressentant la Vie et en se
2413 ressentant vivant est une plus value énorme, désormais je les invite par mes gestes à se
2414 sentir exister. Je sais aujourd'hui percevoir et utiliser dans mes traitements le tissu
2415 fascial de manière différente, et je perçois que la qualité de résultats escomptés est bien
2416 meilleure et que les patients me parlent de leurs sensations d'une manière différente et
2417 souvent nouvelle pour eux.

2418 Avant ma rencontre avec le Sensible je ne golfais presque plus, je m'étais aperçu
2419 que j'avais du mal à me concentrer et à ressentir mes clubs, j'avais perdu confiance dans
2420 mon swing et perdais petit à petit le goût et le plaisir de jouer au golf. Depuis, petit à
2421 petit je me suis remis au golf, j'ai acheté de nouveaux et meilleurs clubs et je suis
2422 heureux de m'apercevoir que je parviens à être plus concentré, à rester plus calme, plus
2423 combattif et confiant. J'ai retrouvé le plaisir et l'envie de m'améliorer, je golfe bien
2424 mieux et prend plus de plaisir. La semaine dernière, par exemple, la vie m'a gâté, et j'ai
2425 eu l'occasion d'aller golfer dans l'un des plus beaux parcours de golf européen, et je me
2426 suis senti présent à moi-même et j'ai été très fier et satisfait de ce que j'ai effectué
2427 comme parcours. J'ai été émerveillé à la fois de mes ressentis golifiques, de mon toucher
2428 de balle et aussi par la nature qui m'entourait. Heureux de jouer au milieu des lapins,
2429 des grenouilles, des papillons et libellules, des parterres de fleurs aux couleurs variées,
2430 des arbres aux essences multiples, des cigognes, des mouettes et autres oiseaux dont je
2431 ne connaissais pas le nom. En faisant l'analogie avec mon expérience du Sensible, je me
2432 suis senti faire partie de la nature et la nature faire partie de moi, et ce sentiment fut lui
2433 aussi un sentiment d'existence extraordinaire qui m'a fait pensé au sentiment
2434 d'existence sensible vécue lors de ma rencontre du Sensible. Ce que j'ai éprouvé est
2435 resté gravé en moi et il m'est agréable et bon que de me sentir vivant ainsi, et que de
2436 pouvoir utiliser ce nouveau savoir dans mes activités quotidiennes, surtout celles qui me
2437 procurent du plaisir.

2438 Aujourd'hui je peux affirmer que j'ai changé, changé pour devenir moi, un moi
2439 plus vrai, plus authentique débarrassé de tensions intérieures insoupçonnées jusqu'à
2440 l'expérience du Sensible et leur disparition. C'est par « la connaissance par contraste »
2441 que j'en prends conscience, et c'est dans mes intentions et par mes actions que ces
2442 changements se produisent. Et premièrement, je m'aime et aime la Vie.

2443 Mes pensées intimes n'échappent pas à ces changements et changer dans son
2444 intimité de soi à soi, n'est-ce pas cela la véritable transformation, le véritable
2445 changement, la réelle métamorphose dont parle tous les professionnels des sciences
2446 humaines et psychologiques en particulier ? Ma vie, mon corps, mon esprit, mes
2447 sentiments, mes émotions, me sont par nature intimement et intrinsèquement propres et
2448 indissociables de ce que je suis, de ce que je deviens, et façonnent jour après jour ce que
2449 j'« adviens » à partir de mes potentialités propres et singulières. Tout cela forme en effet
2450 ma personne et mon « être ». Je ne peux qu'être le meilleur juge de moi-même et de
2451 mes transformations puisque sans complaisance je m'observe et m'analyse depuis
2452 toujours.

2453 Or aujourd'hui, je suis adulte et responsable et j'ai comme devise intérieure et
2454 personnelle le fait de toujours vouloir être objectif et vrai, prenant et assumant les
2455 risques comme les conséquences de gêner et d'agacer certains par mon naturel et mon
2456 franc parler. Et comme l'écrit R. Kipling dans « Le livre de la jungle » au poème « Tu
2457 seras un homme mon fils », je « peux supporter d'entendre [m]es paroles Travesties par
2458 des gueux pour exciter des sots Et d'entendre mentir sur [m]oi leurs bouches folles Sans
2459 mentir [m]oi-même d'un seul mot ».

2460 Depuis ma rencontre avec le « Sensible » et depuis que j'ai vécu ce sentiment
2461 d'existence sensible les réactions de mon corps et de mon esprit ont changé face à des
2462 situations et des comportements que je croyais jusqu'alors faire partie de ma
2463 personnalité. Je suis par exemple souvent surpris et fier de moi de garder mon calme
2464 lors de situations conflictuelles ou de provocations, et ce, tout en acceptant et vivant la
2465 confrontation.

2466 Cependant je dois avouer que depuis ma consommation de tabac a augmenté,
2467 comme si j'avais besoin encore d'une béquille ou d'un acte autodestructeur pour ne pas
2468 m'engager pleinement dans cette voie de l'équilibre que je brigue. Mais ce combat
2469 d'arrêter la cigarette sera le prochain et je le vaincrai ou plutôt je m'en libérerai.

2470 Jusqu'à mon expérience du « Sensible » et la rencontre du mouvement interne,
2471 je gérais ma vie comme il me semblait, ayant juste à l'esprit que j'étais conscient de
2472 participer activement à la destruction de ma santé, mais c'était mon droit et mon choix
2473 et mon incohérence aussi puisque professionnel de Santé. Raconter ici et ainsi mon
2474 intimité n'a rien pour moi d'un acte exhibitionniste, ce qui d'ailleurs est quelque chose
2475 qui m'irrite profondément lorsque je suis confronté à ce genre d'attitude, mais je
2476 demande au lecteur de l'entrevoir comme un exercice libérateur. C'est le moyen que j'ai

2477 choisi et mis en action à cette finalité. En effet, par ce biais je me sens bien et libre en
2478 donnant ma parole et ma vie en témoignage tout en me sentant appartenir à l'humanité.
2479 Je comprends encore mieux aujourd'hui Socrate ou Jésus ou Bouddha et tant d'autres
2480 puisque je vis dans mon intériorité ce que j'estime être la cristallisation de la pertinence
2481 de leurs messages universels et intemporels recherchant l'Amour, la connaissance, le
2482 respect, la tolérance, l'équilibre et la joie. Et pour moi, le plus beau moment c'est celui
2483 où j'écris ces mots par ce que c'est le moment présent, le moment que j'ai choisi pour le
2484 faire. C'est un moment où j'ai pleine conscience de ce que je fais et que je vis
2485 pleinement cet instant. Pour tout l'or au monde je ne voudrais faire autre chose
2486 présentement.

2487

2488

2489 **Date : 07 Juin 2010**

2490 **Thème : Conclusion de mon journal**

2491

2492 Je suis heureux aujourd'hui car je décide en ce moment que mon journal de
2493 recherche me semble désormais complet, et j'ai le sentiment qu'il ne manque rien
2494 d'essentiel, ni pour moi et mon objectif personnel d'avoir de moi une connaissance
2495 scientifique, ni pour le projet de recherche sur le sentiment d'existence et la
2496 connaissance de soi.

2497 Je me suis livré et ai agis au maximum de mes possibilités, et je sais aujourd'hui qui je
2498 suis dans son essentiel à partir de qui j'ai été. Il ne me reste plus qu'à poursuivre ma
2499 route en adulte, à poursuivre certains de mes rêves d'enfants qui sont encore bien vivant
2500 en moi et que je sens accessibles.

2501 J'ai le sentiment aussi d'avoir de façon satisfaisante en ce qui me concerne, fait
2502 le tour de la question qui m'a porté ces trois dernières années, je parle bien sûr du
2503 sentiment d'existence et de la connaissance de soi. Je suis heureux de sentir en moi la
2504 confiance de ce que je sais de moi et de ce que je sais en dehors de moi et de ce que je
2505 sais faire à partir de moi.

2506 Et me dire que je me connais bien avec justesse et que je peux dans mes soins
2507 contribué à apporter de la vie et du bonheur à mes patients en plus de ce que je savais
2508 faire pour eux auparavant au niveau physique et moral, est pour moi une grande joie et
2509 je goûte ceci comme une victoire. Ce match je l'avais débuté tout petit, lorsque mes
2510 parents me disaient de bien travaillé à l'école et mon directeur d'école primaire,

2511 Monsieur Marc Melki me disait à l'âge de dix ans de me battre dans la vie et de ne
2512 jamais rien lâché.

2513 Je goûte aujourd'hui au bonheur, à la joie de me sentir exister et vivant, et je sais
2514 me connecter au mouvement interne, à ce mouvement de vie qui m'anime pour m'aider
2515 à surpasser mes problèmes, je me sens confiant et en confiance, je me sens calme et
2516 concentré, je me sens combattif et humble dans mon être, je me sens complet, c'est-à-
2517 dire profond et global, je suis présent à moi-même et à la Vie et aux autres, je me sens
2518 en paix intérieure. Je me sens en Amour.

2519 Je me sens être devenu un être humain et plus seulement être un humain, ayant
2520 gagné en qualitatif et en connaissances.

2521 J'ai durant ce Mestrado eu maintes et maintes fois l'envie d'arrêter,
2522 d'abandonner, tant l'énergie investie était grande et le moral oscillant, mais je ne
2523 pouvais le faire, je n'avais pas le droit de le faire, comme si une force en moi était là
2524 toujours présente et me poussait à poursuivre, à ne pas abdiquer. Et puis finalement
2525 cette force, je l'ai laissé me pousser et m'emmener vers ce travail existentiel à la
2526 découverte de moi, qui est à la fois un travail scientifique à partir de moi et dirigé vers
2527 la connaissance générale et ainsi dirigé vers les autres, pour les autres et pour moi en
2528 même temps.

2529

2530 Je termine mon journal par une citation de Boris Pasternak (1998) qui synthétise
2531 désormais ma pensée profonde et intime : « l'homme est né pour vivre et non pour se
2532 préparer à vivre ».

Annexe 3 – Analyse classificatoire (premier temps)

Les contours des émotions et des sentiments	Les contours du sentiment d'existence sur le mode du Sensible	Le processus de connaissance en lien avec le sentiment d'existence sur le mode du Sensible	Les impacts du sentiment d'existence et de la connaissance de soi sur le mode du Sensible
<p>Les 6 Émotions Primaires ou Universelles (1999, Damásio, p.71)</p> <p>1) La Surprise :</p> <p>L.91-92 : « Je me sens surpris de me rendre compte à quel point finalement ce passé douloureux est encore en quelque sorte présent et vivant en moi. »</p> <p>L.174-175 : « ... et je me sens surpris car je reconnais ce sentiment de mal être qui m'a accompagné si longtemps enfant dans ma construction d'être humain. »</p> <p>L.247-250 : « Lors de ma première communion... ainsi que lors de ma profession de foi du reste, j'étais surpris de ressentir l'envie de pleurer toute la journée. »</p> <p>L.252-255 : « Je me souviens que je portais en moi ce sentiment d'appartenance à l'humanité et étais rempli d'un amour incommensurable pour tout le monde, pour la Vie, pour les autres mais curieusement non pour moi car je ne méritais pas d'être en vie. »</p> <p>L.429-434 : « Ce qui me paraît surprenant dans tout cela, c'est que je vois aujourd'hui cet état de mélancolie, de mal être, comme quelque chose de réel, de vécu, d'expérimenté, comme faisant partie de mon histoire, comme un savoir</p>	<p>L.976-987 : « Et comme je me suis senti exister dans mon corps et par mon corps, en même temps que dans mon psychisme, dans ma profondeur, dans ma globalité, présent à moi-même, je me souviens parfaitement m'être posé la question à maintes reprises : « mais par quels mécanismes suis-je en train de ressentir cela ? Que se passe-t-il en moi ? Quels sont les circuits neuronaux qui ont été actionnés ? » J'étais perplexe et béat de sentir et de vivre en moi une « expérience corporelle » qui m'a bluffé et métamorphosé. J'ose à peine l'écrire, mais c'est pourtant pour moi la plus pure vérité, j'ai vécu l'expérience de ma vie, comme si j'étais né une deuxième fois à partir d'un être corporalisé déjà né et vivant, mais il y a eu un plus, ce plus c'est ce sentiment d'existence, et ce sentiment d'existence est ce qui m'a fait réfléchir depuis sur ce moi, qui m'a permis d'accéder à mon intériorité à laquelle jusqu'alors je ne pouvais sereinement accéder. »</p> <p>L.988-996 : « De l'existence et de la joie se sont greffées à de la vie, un sentiment de vie a donné sens à une vie déjà existante, comme un éveil, comme un réveil, comme un éclairage, comme un nettoyage, comme une mise au point et au clair et en simultané. Ce réveil perceptivo-cognitif a été</p>	<p>Surprises et nouveautés</p> <p>L.1018-1021 : « J'ai été surpris, surpris en moi et par moi de ce que j'ai vécu, de ce que j'ai appréhendé, donc il m'est complètement naturel de vouloir comprendre cette expérience qui s'est donnée à moi dans l'immédiateté, « extra-quotidienne » et « extraordinaire » oserais-je dire. »</p> <p>L.1028-1034 : « Sous le regard du « Sensible », j'ai été mis en rapport avec une autre signification de la vie, la vie que je vis est aussi ce qui se manifeste à moi-même dans le <i>vécu</i> de ma conscience. Cette vie dont je parle ne relève donc pas que de la biologie, mais plutôt de l'approche d'une phénoménologie de la Vie. Mais si l'existence est ce que je vis, et ce que je vis est différent de ce que je peux seulement penser de la Vie, alors exister serait-ce plus qu'un <u>concept</u>, serait-ce la réalité elle-même ? Et de ce fait, ma vie serait-elle ma réalité qu'il faut que j'appréhende pleinement ainsi ? »</p> <p>L.1039-1044 : « Lors de l'expérience du « Sensible » j'ai été surpris par ce sentiment fort, puissant de me sentir exister, de me sentir global, fort, équilibré, serein et connecté à un moi, comme à une partie de mon être qui m'avait échappé jusqu'alors et que je reconnaissais pourtant.</p>	<p>Dans ma vie réflexive</p> <p>L.969-972 : « lors de mon expérience du « Sensible », la puissance de mon psycho-tonus avait surpris les quelques thérapeutes qui m'avaient traité, et ce ne fut qu'en tant qu'étudiant que je compris réellement ce que cela signifiait... »</p> <p>L.1016-1018 : « Le sentiment d'existence et la connaissance de soi me semble être deux notions autant essentielles qu'existentielles, pouvant apporter de la pertinence dans le sens de mes objectifs à la fois professionnels et personnels. »</p> <p>L.1056-1068 : « ... A. Damásio, dans son ouvrage scientifique « Spinoza avait raison », et sur le fait que pour Spinoza, l'essence précédait l'existence... [] Quant à moi, qu'ai-je vécu lors de mon expérience du « Sensible » ? Et dans quel ordre s'est donné à moi à vivre et mon rapport à mon essence, et mon rapport à mon existence? En termes de sensations vécues, je dirais que pour moi, j'ai vécu le rapport à mon essence et à mon existence en même temps de façon simultanée, et comme dans cette expérience du « Sensible » c'est par mon corps que j'ai vécu et appréhendé l'expérience, la relation au corps serait-il un élément manquant à nos deux philosophes et qui</p>

<p>expérientiel mais ne faisant plus vraiment partie de moi, comme quelque chose se rapportant à l'histoire de mon existence, comme à un autre moi en quelque sorte. Paradoxal non ? Possède-t-on plusieurs moi ? »</p> <p>L.685-688 : « Et un jour, si j'ose l'expression, je suis tombé amoureux du toucher fluïdique que j'appris en ostéopathie qui me surprit et me permit par mon toucher de soigner différemment, d'une façon douce et qualitative et me permit aussi, et la encore ce fut une surprise de ressentir en moi les gens que je soignais. C'était incroyable. »</p> <p>L.873-876 : « c'est fou... je me sens surpris de cette mémoire que je sens incarnée en moi, et heureux de ne jamais avoir vraiment failli à mon sens de l'honneur et de respect lors de mes situations conflictuelles, car refouler à été la solution adoptée, la conduite choisie... »</p> <p>L.969-972 : « Pour faire suite à ce que j'ai écrit hier, je dirais que lors de mon expérience du « Sensible », la puissance de mon psycho-tonus avait surpris les quelques thérapeutes qui m'avaient traité, et ce ne fut qu'en tant qu'étudiant que je compris réellement ce que cela signifiait... »</p> <p>L.1039-1044 : « Lors de l'expérience du « Sensible » j'ai été surpris par ce sentiment fort, puissant de me sentir exister, de me sentir global, fort, équilibré, serein et connecté à un moi, comme à une partie de mon être qui m'avait échappé jusqu'alors et que je reconnaissais pourtant. Sentiment troublant et qui me motive aujourd'hui à m'inscrire comme un praticien-chercheur, en quête de la compréhension de ce que j'ai vécu et ressenti... »</p>	<p>vécu comme un grand voyage et restera un des énormes et bons souvenirs de mon existence. Cet être, cet homme, s'est créé et transformé sous mes yeux en temps réel, dans l'immédiateté, dans le silence, et ce qui fut formidable, c'est que cet homme qui a vécu ce sentiment d'existence et une meilleure connaissance de lui avec quiétude : c'est moi. Et j'ose dire comme H. Bremond pour l'avoir ressenti ainsi en le vivant : « La quiétude peut être définie comme "saisie immédiate de Dieu." »</p> <p>L.1025-1028 : « Lors de mon expérience du Sensible, j'ai ressenti en moi « le vivant » et que je portais la vie, une vie plus vaste et plus riche que la simple vision réductrice de la biologie, qui réduit la vie au simple phénomène vivant, objet d'étude de cette discipline. »</p> <p>L.1048-1052 : « En ce qui concerne le vécu que j'ai eu, je n'ai pas ressenti de nausée, bien au contraire, j'ai vécu de la plénitude à tous les niveaux de mon être, heureux et joyeux de me sentir vivant, de me sentir appartenir au monde qui m'entoure et porteur d'un sentiment d'amour que je qualifierais d'Universel. »</p> <p>L.1103-1109 : « Je ressentis cela comme une magie de justesse de mouvement et de justesse articulaire. Tout ce que je savais intellectuellement sur les articulations et les muscles étaient en direct validé par ce que je vivais et par ce que je faisais. C'était comme une mise en pratique de mes connaissances en y rajoutant de la vie, de la conscience, du sens, ainsi qu'un bien être physique et psychique admirable. Tout mon être était en mouvement en même temps et joyeusement. »</p> <p>L.1113-1115 : « Le dernier jour pendant</p>	<p>Sentiment troublant et qui me motive aujourd'hui à m'inscrire comme un praticien-chercheur, en quête de la compréhension de ce que j'ai vécu et ressenti. »</p> <p>L.1073-1077 : « Durant la semaine à Saint-Hilaire où j'ai rencontré le Sensible je me suis questionné sans réponses claires et acceptables pour moi sur ce que je vivais et sur ce que je ressentais tant j'étais extrêmement surpris. La surprise était double, j'étais à la fois surpris de ce que je ressentais et de ce qui se passait en moi. J'étais également surpris de ne pouvoir me l'expliquer, moi qui avais pourtant confiance en mon savoir. »</p> <p>L.1078-1080 : « Je me souviens qu'à la fin de la deuxième journée en allant prendre ma douche, j'étais chaud bouillant et surpris car il faisait bon certes, mais rien d'excessif, et pour moi rien d'extraordinaire qui connais et adore la chaleur. »</p> <p>L.1085-1089 : « De plus, je n'avais fait aucune activité physique intense qui aurait pu m'expliquer cette sensation de chaleur interne et intense que je ressentais. Alors, je m'étais dit que le long voyage en voiture avait dû me fatiguer plus que je ne le pensais et que je ne m'étais peut-être pas suffisamment hydraté durant la journée, telles étaient les explications rationnelles que j'avais validé sur place. »</p> <p>L.1090-1097 : « Le lendemain, une autre surprise de taille m'attendais. Alors que j'étais allongé sur la table en qualité de soigné, les yeux fermés, détendu, je me suis senti traversé dans ma chair de part en part par la main qui s'est posée sur moi. J'ai conservé les yeux fermés pour ne pas rompre avec cette sensation nouvelle, jamais</p>	<p>permettrait de réconcilier dans l'immédiateté la temporalité essence-existence? En d'autres termes le corps « sensible » jouerait-il un rôle déterminant ou primordial à la compréhension et à l'appréhension de mon essence et de mon existence? Voire même, de ce sentiment d'existence lors de mon expérience du « Sensible »? »</p> <p>L.1146-1158 : « Aurais-je vécu ce sentiment de l'être, débarrassé de tout pathos psychologique, comme une sorte de râsa, comme le formule l'esthétique de l'Inde, cette saveur pleine du sentiment d'exister ? Et m'étant senti exister, heureux, pleinement et globalement empli de bonheur, dans mon présent, dans mon immédiateté, aurais-je vécu lors de cette expérience extra-quotidienne du « Sensible », ce que J.J Rousseau appelle le « lien précis entre <i>la sentiment de l'existence</i> et le bonheur » ? »</p> <p>L.1209-1212 : « Et donc que penser alors du « je pense, donc je suis de Descartes » ? Car moi qui identifiait ma conscience avec ma pensée, qui ne reconnaissais mon existence que dans la saisie de ma pensée par elle-même, comment puis-je me sentir autant exister et présent à moi sans penser et sans réflexion ? »</p> <p>L.1223-1232 : « aurais-je donc été dans le silence de l'expérience du « Sensible » le témoin vivant, mon propre témoin vivant de ma propre vie, saisissant mon « je suis » comme étant le séjour originaire de ma conscience ? Et donc ce fond dont parle Rousseau serait-ce « mon moi », aurait-il été mon être, donc moi tout entier ? En effet, lors de mon expérience du « Sensible » puisque je n'avais pas de pensées</p>
--	--	--	---

<p>L.1073-1075 : « Durant la semaine à Saint-Hilaire où j'ai rencontré le Sensible je me suis questionné sans réponses claires et acceptables pour moi sur ce que je vivais et sur ce que je ressentais tant j'étais extrêmement surpris. »</p> <p>L.1075-1077 : « La surprise était double, j'étais à la fois surpris de ce que je ressentais et de ce qui se passait en moi. J'étais également surpris de ne pouvoir me l'expliquer, moi qui avais pourtant confiance en mon savoir. »</p> <p>L.1078-1080 : « Je me souviens qu'à la fin de la deuxième journée en allant prendre ma douche, j'étais chaud bouillant et surpris car il faisait bon certes, mais rien d'excessif, et pour moi rien d'extraordinaire qui connait et adore la chaleur. »</p> <p>L.1090-1092 : « Le lendemain, une autre surprise de taille m'attendais. Alors que j'étais allongé sur la table en qualité de soigné, les yeux fermés, détendu, je me suis senti traversé dans ma chair de part en part par la main qui s'est posée sur moi. »</p> <p>L.1094-1097 : « Mon corps ne faisait qu'une seule unité globale, la main posée sur mes côtes semblait pénétrer en moi et ressortir de l'autre côté, sans violence et en douceur, de manière agréable et tranquille. Je me souviens m'être dit : « quel toucher extraordinaire que celui-ci » et « quelle agréable surprise qualitative ».</p> <p>L.1098-1103 : « Le jour suivant, alors que je me sentais joyeux et étrangement bien dans ma peau, ayant le choix à propos de plusieurs ateliers, je choisis l'atelier du mouvement codifié. Ce qui me surprit le plus, fut de sentir en direct de</p>	<p>l'introspection sensorielle, la mémoire de mon grand-père maternel, Alberto est venue à moi. C'était émouvant et j'ai pleuré pendant cette introspection, mais je pleurais en ressentant de la joie. »</p> <p>L.1125-1131 : « Je me sentais puissamment exister, fort, confiant, joyeux et en amour avec la Vie, avec la nature et les autres. Je m'étais senti transformé en un moi débarrassé de mes doutes, de mes tristesses, de mon manque de confiance en moi. L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était installée en moi jour après jour. »</p> <p>L.1132-1135 : « Cette semaine durant laquelle je m'étais fortement questionné et où j'apprenais beaucoup, je sentais jour après jour une spirale intérieure de changements de sensations, de sentiments, de ressentis et d'émotions. Et la finalité fut de ressentir le sentiment d'Amour avec un grand « A » : j'ai vécu l'agapè. »</p> <p>L.1145-1146 : « Et lors de mon expérience du « Sensible » je me suis senti détendu, serein. »</p> <p>L.1184-1191 : « Mais, lors de mon expérience avec le sensible, le ciel m'était tombé sur la tête et la douleur était toute intérieure, celle d'avoir l'impression de ne plus rien comprendre et de ne rien savoir. Tout mes acquis ont été fortement ébranlé, qu'il m'a fallu un an et demi, pour que je reprenne possession de « mes mains » dont je suis pourtant habituellement si fier, car elles sont le prolongement de moi, un moi éthique qui se veut</p>	<p>personne ne m'avait touché comme cela auparavant. Mon corps ne faisait qu'une seule unité globale, la main posée sur mes côtes semblait pénétrer en moi et ressortir de l'autre côté, sans violence et en douceur, de manière agréable et tranquille. Je me souviens m'être dit : « quel toucher extraordinaire que celui-ci » et « quelle agréable surprise qualitative ».</p> <p>L.1098-1103 : « Le jour suivant, alors que je me sentais joyeux et étrangement bien dans ma peau, ayant le choix à propos de plusieurs ateliers, je choisis l'atelier du mouvement codifié. Ce qui me surprit le plus, fut de sentir en direct de l'action lors de l'exécution des mouvements, mes hanches claquées et mes chevilles et mes têtes radiales et mes épaules... tout mon corps me sembla se délier et chaque articulation semblait reprendre sa place juste en exécutant de simples mouvements. »</p> <p>L.1110-1112 : « Le jour d'après ce qui me surprenait le plus, était de me sentir encore plus joyeux et si confiant. Une confiance en moi, en la Vie, un état d'âme que je n'avais plus ressenti aussi fort depuis tellement d'années, c'était bon, puissant. »</p> <p>L.1115-1122 : « Et ce qui m'avait surpris est le fait que dans mon histoire, dans ma vie, mon grand-père était la personne la plus joyeuse que je n'ai jamais connue, et au jour d'aujourd'hui il représente encore dans mon cœur le symbole vivant même de la Joie. C'était comme si mon état de joie que je ressentais durant cette semaine de rencontre avec le Sensible de plus en plus dans mon être s'était lié à ce souvenir de mon papi disparu. J'avais le sentiment que je ressentais la même joie que je</p>	<p>claires (je me rendais compte que je ne savais que penser), n'arrivant pas à comprendre et à me représenter ce que je vivais, et que penser n'aurait pas créé le moi, serait-ce ce fond que j'appréhendais et qui m'a tellement surpris ? Aurais-je moi-même été surpris par moi-même, par la rencontre de mon être profond, autrement dit, surpris par le contact et la relation avec mon Etre ? »</p> <p>L.1276-1278 : « Et aujourd'hui, je n'ai plus peur d'être fou, comme lorsque j'étais enfant et adolescent, je sais parfaitement que je ne le suis pas et ne l'ai jamais été, et bien au contraire, je me sais et sens bien éveillé, bien vivant, bien conscient. »</p> <p>L.1379-1380 : « Je pense que me connaître est prendre conscience de moi et par là de mon ignorance. »</p> <p>L.1381-1384 : « Je fais mien les propres mots de Socrate en disant que "<i>Je ne sais qu'une chose, c'est que je ne sais rien</i>", et ceci sans nier l'existence de la vérité. Car la « Vérité » existe même si je ne la connais pas ; il vaut mieux en effet une ignorance qui se connaît qu'une ignorance qui s'ignore. »</p> <p>L.1448-1452 : « Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser. »</p> <p>L.2142-2143 : « Ce que j'ai appris de mes ressentis est la connaissance nouvelle de moi, c'est ma prise de conscience. »</p> <p>L.2264-2268 : « J'ai</p>
--	--	--	--

<p>des mouvements, mes hanches claquées et mes chevilles et mes têtes radiales et mes épaules... tout mon corps me sembla se délier et chaque articulation semblait reprendre sa place juste en exécutant de simples mouvements. »</p> <p>L.1110-1112 : « Le jour d'après ce qui me surprenait le plus, était de me sentir encore plus joyeux et si confiant. Une confiance en moi, en la Vie, un état d'âme que je n'avais plus ressenti aussi fort depuis tellement d'années, c'était bon, puissant. »</p> <p>L.1113-1118 : « Le dernier jour pendant l'introspection sensorielle, la mémoire de mon grand père maternel, Alberto est venue à moi. C'était émouvant et j'ai pleuré pendant cette introspection, mais je pleurais en ressentant de la joie. Et ce qui m'avait surpris est le fait que dans mon histoire, dans ma vie, mon grand-père était la personne la plus joyeuse que je n'ai jamais connue, et au jour d'aujourd'hui il représente encore dans mon cœur le symbole vivant même de la Joie. »</p> <p>L.1122-1126 : « Et après cette dernière introspection sensorielle, moi qui avais du mal à parler en public, j'ai été surpris de ressentir ce besoin d'offrir ma parole au groupe, aux autres et de leur faire partager l'Amour incommensurable qui vivait alors en moi. Je me sentais puissamment exister, fort, confiant, joyeux et en amour avec la Vie, avec la nature et les autres. »</p> <p>L.1128-1131 : « L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était</p>	<p>profondément honnête et aimant, le plus juste possible. Mes mains représentent mon moi en action, elles sont la partie de mon corps dont j'ai le plus besoin pour vivre. »</p> <p>L.1195-1199 : « Et cette présence à moi dont je parle, n'est pas une réflexion de mon intellect qui se saisirait lui-même sous la forme d'une représentation de moi, j'étais sans conscience réflexive, puisque je ne comprenais même pas ce qu'il m'arrivait, j'étais surpris, étourdi par ce sentiment, cette nouveauté, incapable de réflexion digne de ce nom, mais sans peurs. »</p> <p>L.1201-1206 : « Tout ce que je peux dire, c'est que j'ai eu conscience de moi comme jamais auparavant et comme je n'aurais pas pu me l'imaginer du reste. Serait-ce cette conscience de moi dont parlait Rousseau qui pensait que la conscience-de-soi est en réalité un pur <i>sentiment d'être</i> qui n'est investi d'aucune valeur appartenant à la pensée emportée dans le temps, et qui se donne à elle-même « sans prendre la peine de penser » ? »</p> <p>L.1240-1246 : « Et comme lors de mon expérience du « Sensible », j'ai ressenti la présence à moi, j'en ai déjà parlé préalablement, ainsi qu'un sentiment de globalité totale de mon être, ce que je trouve intéressant pour mon projet de recherche et que j'ai moi aussi ressenti un sentiment comparable, mais est-il question du même sentiment d'existence que j'ai vécu, étant donné le fait que dans mon cas, mon corps a fait partie intégrante de mon expérience, alors que le corps est absent dans l'expérience et discours du philosophe ? »</p> <p>L.1247-1251 : « Pendant l'expérience du «Sensible » et encore</p>	<p>percevais chez lui lorsqu'il vivait encore parmi nous et que ce fut cette émotion de joie qui me reliait à sa mémoire. »</p> <p>L.1123-1126 : « Et après cette dernière introspection sensorielle, moi qui avais du mal à parler en public, j'ai été surpris de ressentir ce besoin d'offrir ma parole au groupe, aux autres et de leur faire partager l'Amour incommensurable qui vivait alors en moi. Je me sentais puissamment exister, fort, confiant, joyeux et en amour avec la Vie, avec la nature et les autres. »</p> <p>L.1128-1131 : « L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était installée en moi jour après jour. »</p> <p>L.1174-1177 : « Lors de mon expérience du « Sensible », j'ai été très sensible au fait que j'ai ressenti une forte présence à moi, ce sentiment me surprit beaucoup, et je n'aurais pu continuer à vivre, et je n'exagère pas mes mots sans comprendre ce qu'il m'était arrivé, ce qu'il s'était passé, ce que j'avais vécu. »</p> <p>L.1197-1199 : « j'étais surpris, étourdi par ce sentiment [la présence à moi], cette nouveauté, incapable de réflexion digne de ce nom, mais sans peurs. »</p> <p>L.1201-1202 : « Tout ce que je peux dire, c'est que j'ai eu conscience de moi comme jamais auparavant et comme je n'aurais pas pu me l'imaginer du reste. »</p> <p>L.1212-1216 : « Cela a été pour moi très déstabilisant intellectuellement, j'en ai perdu mon latin, surpris surtout, mais paradoxalement sans me</p>	<p>depuis avoir vécu le sentiment d'existence sensible, compris beaucoup de choses me concernant qui m'ont surpris là encore. Tout d'abord que ce n'est pas parce que je vivais ma vie que je me connaissais totalement, moi qui pensais pourtant très bien me connaître. Et, je fais aujourd'hui la distinction entre ma biographie et ma vie, ne dissociant plus aujourd'hui ma vie de mon sentir. »</p> <p>L.2269-2270 : « Avoir vécu le sentiment d'existence sensible m'a révélé mon moi profond, celui avec lequel je n'étais pas connecté... »</p> <p>L.2292-2294 : « Toutes ces prises de conscience se sont faites par le mode du sentir et cela a été la surprise la plus grande, ayant jusqu'alors dans ma vie tout misé dans la connaissance rationnelle pure. »</p> <p>L.2295-2298 : « Me sentir exister m'a révélé que j'étais mon pire ennemi et que le secret de la Vie était caché au-dedans et au profond de mon être, dans mon corps, mon esprit et mon âme, et surtout que convoquer la vie sous le regard du Sensible pouvait m'apaiser de maux dont j'ignorais les contours, mais qui sournoisement opéraient en moi. »</p> <p>L.2339-2345 : « Auparavant je me sentais et me croyais remplaçable, comme les autres d'ailleurs, je pensais que tout le monde était identique et de ce fait remplaçable. Alors pour quoi bon tant de vanité ou tant d'énergie dépensée comme si nous étions immortels ? A cette époque je n'avais pas compris que nous avions tous en qualité d'humain une singularité propre qui était notre différence profonde : notre essence singulière et que c'était cette singularité qui nous</p>
---	---	--	---

<p>installée en moi jour après jour. »</p> <p>L.1174-1175 : « Lors de mon expérience du « Sensible », j'ai été très sensible au fait que j'ai ressenti une forte présence à moi, ce sentiment me surprit beaucoup... »</p> <p>L.1197-1199 : « j'étais surpris, étourdi par ce sentiment [la présence à moi], cette nouveauté, incapable de réflexion digne de ce nom, mais sans peurs. »</p> <p>L.1201-1202 : « Tout ce que je peux dire, c'est que j'ai eu conscience de moi comme jamais auparavant et comme je n'aurais pas pu me l'imaginer du reste. »</p> <p>L.1209-1212 : « Car moi qui identifiait ma conscience avec ma pensée, qui ne reconnaissais mon existence que dans la saisie de ma pensée par elle-même, comment puis-je me sentir autant exister et présent à moi sans penser et sans réflexion ? »</p> <p>L.1212-1214 : « Cela a été pour moi très déstabilisant intellectuellement, j'en ai perdu mon latin, surpris surtout, mais paradoxalement sans me sentir mal, juste étourdi et un peu perdu, mais me sentant mieux qu'avant. »</p> <p>L.1224-1226 : « aurais-je donc été dans le silence de l'expérience du « Sensible » le témoin vivant, mon propre témoin vivant de ma propre vie, saisissant mon « je suis » comme étant le séjour originnaire de ma conscience ? »</p> <p>L.1231-1232 : « Aurais-je moi-même été surpris par moi-même, par la rencontre de mon être profond, autrement dit, surpris par le contact et la relation avec mon Etre ? »</p> <p>L.1269-1273 : « et pour moi qui suis le seul à pouvoir me comprendre lorsque j'aborde cette foi, qui m'est par définition personnel, sait au combien</p>	<p>aujourd'hui, je me suis senti profondément vivant, éveillé, éveillé à la vie et éveillé à moi-même, j'ai senti en moi résider la pure conscience, j'ai senti qu'en moi transcendait toute l'activité de ma pensée, et qu'en de ça du penseur de ma réflexion que je suis, il y avait un moi-témoin de ma pensée. »</p> <p>L.1255-1261 : « <i>« Quand le silence de ce qui est devient profondément vivant, l'éveil à l'objet devient éveil à Soi »</i>, et lors de cette expérience du « Sensible » le silence auquel je fus confronté était non seulement un silence extérieur, mais aussi un silence de mon intérieur qui me semblèrent ne faire plus qu'un. Ce silence me sembla vivant, et l'éveil à l'objet dont je fais référence ici, c'était moi comme objet qui me sentait devenir un moi vivant éveillé à lui-même et en conscience et en sensations. »</p> <p>L.1337-1339 : « Et lors de ma rencontre avec le « Sensible », la sensation ressentie fut de ce genre : « paroxystique ». Et plus le différentiel sensitif est grand est plus la sensation est paroxystique. »</p> <p>L.1445-1448 : « En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. Quelle joie que de sentir dans son corps tout cela en percevant que l'on se sent exister, pleinement vivant. »</p> <p>L.1450-1452 : « Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser. »</p> <p>L.1453-1458 : « Je me</p>	<p>sentir mal, juste étourdi et un peu perdu, mais me sentant mieux qu'avant. Que se passe-t-il ne cessais-je de me demander ? Que m'arrive-t-il ? Que suis-je entraîné de vivre ? Cela me paraissait assez fou. »</p> <p>L.1444-1447 : « J'ai été surpris de tout ce que j'ai ressenti, et ce, autant positivement que négativement. En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. »</p> <p>L.1448-1452 : « Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser. »</p> <p>L.1677-1681 : « Excellent souvenir amical, intellectuel, sensitif, réflexif, proprioceptif, cognitif, j'ai été pris dans le tourbillon du « Sensible », surpris en même temps qu'heureux, je n'aurais pas cru possible que l'humain puisse vivre de telles expériences, de manière presque si simple au fond : se sentir « exister » sans efforts pénibles, sans douleurs et avec plaisir. »</p> <p>L.2073-2074 : « J'ai été surpris de percevoir mon « étreté ». »</p> <p>L.2101-2106 : « Cela a été une « énorme » et agréable surprise perceptive donc que de vivre en moi le phénomène de « la trinité incarnée », où mon corps, mon esprit</p>	<p>rendait unique et donc important. »</p> <p>L.2347-2349 : « J'avais omis l'importance de notre individuation et du coup, je ne me sentais pas au fond si différent des autres, j'étais juste comme eux à ma manière puisqu'ayant une histoire différente. »</p> <p>L.2443-2449 : « Mes pensées intimes n'échappent pas à ces changements et changer dans son intimité de soi à soi, n'est-ce pas cela la véritable transformation, la véritable changement, la réelle métamorphose dont parle tous les professionnels des sciences humaines et psychologiques en particulier ? Ma vie, mon corps, mon esprit, mes sentiments, mes émotions, me sont par nature intimement et intrinsèquement propres et indissociables de ce que je suis, de ce que je deviens, et façonnent jour après jour ce que j'« adviens » à partir de mes potentialités propres et singulières. »</p> <p>Dans mes habiletés perceptives</p> <p>L.1319-1322 : « Depuis cette « expérience du Sensible », depuis cette rencontre avec le « mouvement interne », c'est moi et moi seul que cela m'a permis de rencontrer. J'ai découvert un « moi » unifié tout d'un coup dans l'immédiateté ce qui m'a donné je dirais au niveau perceptif cette si grande sensation de puissance retrouvée. »</p> <p>L.1347-1352 : « Je parle en qualité d'homme en recherche, à l'esprit scientifique, désireux de mieux parfaire ses connaissances tout en ayant comme objectif d'accéder à ma propre qualité d'être et tenter d'accéder au « connais-toi toi-même » de Socrate, dans le but et l'espoir</p>
---	--	--	--

<p>il m'est bon et surprenant de me sentir porteur d'encore plus de foi malgré les changements de représentation qui se sont opérés en moi, et qui s'opèrent encore dans ma relation personnelle de moi au monde, de moi à la vie, de moi à Dieu. »</p> <p>L.1443-1447 : « J'ai été surpris de tout ce que j'ai ressenti, et ce, autant positivement que négativement. En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. »</p> <p>L.1448-1452 : « Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser. »</p> <p>L.1455-1458 : « J'avais vécu simultanément et l'agréable surprise de me sentir unifié et la désagréable découverte que si j'avais accédé à cette nouveauté cela signifiait que jusque-là je vivais donc désuni, morcelé. C'était comme si jusque-là je n'avais pas totalement vécu ma vie et ceci me déstabilisa énormément par la suite. »</p> <p>L.1677-1681 : « Excellent souvenir amical, intellectuel, sensitif, réflexif, proprioceptif, cognitif, j'ai été pris dans le tourbillon du « Sensible », surpris en même temps qu'heureux, je n'aurais pas cru possible que l'humain puisse vivre de telles expériences, de manière presque si simple</p>	<p>souviens en vivant ces moments que j'oserais qualifier « d'extatiques », avoir été en lame de fond connecté à un sentiment mélancolique, proche de la tristesse. J'avais vécu simultanément et l'agréable surprise de me sentir unifié et la désagréable découverte que si j'avais accédé à cette nouveauté cela signifiait que jusque-là je vivais donc désuni, morcelé. C'était comme si jusque-là je n'avais pas totalement vécu ma vie et ceci me déstabilisa énormément par la suite. »</p> <p>L.1735-1736 : « J'ai vécu mon expérience personnelle et subjective du Sensible en percevant et en ressentant en même temps que mon corps et mon esprit ne faisaient qu'un. »</p> <p>L.2071-2073 : « Lors de cette expérience du Sensible, j'ai été agréablement surpris et ému par le fait d'éprouver un fort sentiment d'existence et de m'être « rencontré » d'une façon nouvelle, intense, douce, agréable, soignante et aimante. »</p> <p>L.2074-2077 : « Une chose extraordinaire s'est produite, de façon pleine en moi et non morcelée, lors de la dernière méditation en groupe, j'ai senti pour la première fois de mon existence ce qu'est : « l'Unité », « mon unité ». J'ai rencontré ma personne, mon essence : j'ai fait ma rencontre et je me suis rencontré. »</p> <p>L.2078-2082 : « J'ai senti qu'il n'y avait pas de séparation entre mon corps, mon esprit et mon âme, que le tout ne faisait qu'un en moi et par moi, et que mon corps : c'était « moi ». Et cela tout en me sentant appartenir au monde, aux autres et en ressentant que le Monde et que ces autres personnes du groupe, je les ressentais en moi. »</p> <p>L.2082-2087 : « Tout ne</p>	<p>et mon âme ne faisait plus qu'un, avec un ressenti puissant comme jamais : un ressenti de « sentiment d'exister » et une rencontre, la rencontre avec moi-même et la rencontre avec la Vie, avec Dieu. Je me suis rencontré unifié dans ton mon être, corps, esprit et émotions avec le divin et ce fut celle-là la plus troublante des surprises. »</p> <p>L.2112-2113 : « et je me souviens d'avoir constaté avec surprise et joie que mon ventre était détendu et que cela ne m'était pas arrivé depuis je ne savais plus quand. »</p> <p>L.2144-2145 : « J'ai éprouvé de manière paroxystique un sentiment nouveau qui est le sentiment d'existence et en même temps, j'ai éprouvé la « Vie ». »</p> <p>L.2153-2156 : « Par contraste, j'ai senti et compris à la fois que je n'existais pas vraiment pleinement jusqu'alors et que mon corps : c'était « moi », et j'ai été surpris d'être à même capable de ressentir mon existence simultanément au fait que je me sentais vivant. »</p> <p>L.2157-2160 : « J'ai pris conscience que mon corps ne me délimitait pas seulement matériellement dans l'espace, dont l'enveloppe et la membrane entre mon intériorité et mon extériorité est la peau, mais que mon corps était ma personne. »</p> <p>L.2169-2173 : « Je croyais alors que la surprise provenait juste de ce qui n'était finalement pas intellectuellement connu, de ce que l'on ne connaissait pas, pour ne pas l'avoir appris et enregistré dans son cerveau, ou de tout ce qui n'était pas prévu. J'avais en fait minimisé l'importance essentielle de la Connaissance provenant de l'expérience et surtout minimisé le corps dans son potentiel perceptif. »</p>	<p>d'accéder au bonheur. C'est en qualité de chercheur dans le domaine qualitatif qu'il faut me lire et me comprendre et de ce fait saisir la justesse et l'intérêt porté à cette expérience extra-quotidienne du Sensible et la véracité de ses effets. »</p> <p>L.1353-1371 : « Et comme Socrate, je partage l'idée que la connaissance de soi éclaire tout homme sur ce qu'il est et ce qu'il peut ; elle le sauve des illusions souvent funestes qu'il se fait sur lui-même. De plus, <i>"N'est-il pas évident, cher Xénophon, dit Socrate, que les hommes ne sont jamais plus heureux que lorsqu'ils se connaissent eux-mêmes, ni plus malheureux que lorsqu'ils se trompent sur leur propre compte ?"</i> En effet, en me connaissant je suis instruit de ce qui me convient et peut donc distinguer les choses dont je suis capable ou non. Je me borne ainsi à parler de ce que je sais, cherchant à acquérir ce qui me manque et m'abstient complètement de ce qui est au-dessus de mes capacités ; j'évite ainsi les erreurs et les fautes. Si je ne me connais pas et me trompe sur moi-même, je suis alors dans l'ignorance par rapport aux autres hommes et aux choses humaines en général. Je partage avec Socrate la notion que La connaissance de soi est la « Science première ». Me connaître moi-même veut dire que je renonce à chercher hors de moi, à apprendre par des moyens extérieurs ce que je suis réellement et ce qu'il me convient de faire ; reviens à moi, non pas certes pour me complaire en mes opinions, mais pour découvrir en moi ce qu'il y a de constant et qui appartient à la nature humaine en général. Conception d'une extrême importance car elle proclame qu'en tout esprit</p>
--	---	--	--

<p>au fond : se sentir « exister » sans efforts pénibles, sans douleurs et avec plaisir. »</p> <p>L.1829-1833 : « Je suis en train d'écrire de la façon la plus spontanée possible, la plus authentique aussi, je suis présent à moi-même et ne veux pas arrêter de taper de peur que ma dernière idée ne s'envole, elle s'envole pourtant quand même, il faut dire qu'il y a un paquet hallucinant de choses qui se bousculent dans ma tête en même temps à une vitesse surprenante. »</p> <p>L.2171-2074 : « Lors de cette expérience du Sensible, j'ai été agréablement surpris et ému par le fait d'éprouver un fort sentiment d'existence et de m'être « rencontré » d'une façon nouvelle, intense, douce, agréable, soignante et aimante. J'ai été surpris de percevoir mon « être ».</p> <p>L.2101-2105 : « Cela a été une « énorme » et agréable surprise perceptive donc que de vivre en moi le phénomène de « la trinité incarnée », où mon corps, mon esprit et mon âme ne faisait plus qu'un, avec un ressenti puissant comme jamais : un ressenti de « sentiment d'exister » et une rencontre, la rencontre avec moi-même et la rencontre avec la Vie, avec Dieu. »</p> <p>L.2105-2106 : « Je me suis rencontré unifié dans ton mon être, corps, esprit et émotions avec le divin et ce fut celle-là la plus troublante des surprises. »</p> <p>L.2110-2113 : « J'ai senti certaines de mes articulations retrouver un mouvement plus libre, j'ai senti mes tensions viscérales et principalement intestinales se dissiper, et je me souviens d'avoir constaté avec surprise et joie que mon ventre était détendu et que cela ne m'était pas arrivé depuis je ne savais</p>	<p>faisait plus qu'un. Je faisais partie du monde en même temps que le monde faisait partie de moi. Et ce, tout en ressentant fort en moi un Amour incommensurable : je vivais l'agapè, cet Amour Universel et inconditionnel qui était jusque-là mon trésor intime, une partie de moi que je protégeais et que je me sentais vivre et partagé alors avec le Monde, avec les autres et avec la Vie elle-même. »</p> <p>L.2088-2090 : « J'ai vécu en le ressentant ce que je qualifierais la « trinité incarnée », c'est-à-dire que j'ai ressenti ma vie, en même temps que je ressentais la « Vie », tout en ressentant mon corps, mon âme et mes émotions et mon esprit et ma pensée en même temps. »</p> <p>L.2094-2097 : « Et cela m'a fortement déstabilisé, et un curieux mélange de malaise était relié au sentiment de bonheur en devenir que je pressentais au fond de moi, au fond de mon être et de mes tripes, comme une rivière qui se transformait petit à petit au gré des obstacles de parcours inéluctablement en fleuve. »</p> <p>L.2097-2100 : « Ma peur d'être fou depuis petit était là avec moi lors de mon expérience du Sensible, et j'ai toujours eu besoin de comprendre, car cela m'a toujours rassuré et m'a permis d'accéder au sens et donc au fait d'être certain de ne pas être fou. Sans compter le fait que je n'aime pas, ne pas savoir. »</p> <p>L.2106-2108 : « Je sentais, j'existais et me sentais exister, en me ressentant, en ressentant la vie, en ressentant Dieu, en ressentant le Sensible. C'était fabuleux que cette « trinité de rencontre » : moi, la Vie et Dieu. »</p> <p>L.2109-2112 : « Durant la semaine de mon expérience du Sensible, j'ai perçu mon corps qui se transformait et lâchait des</p>	<p>L.2173-2176 : « J'ai pris conscience que jusqu'alors j'étais incomplet puisque je ne donnais pas à mon corps sa véritable importance et que de ce fait que je ne me donnais pas non plus toute ma juste importance. »</p> <p>L.2176-2178 : « Je ne pouvais donc de toute évidence trouver ma place dans la vie puisque je ne me donnais pas ma place dans la façon dont j'avais de me penser, de me représenter qui j'étais. »</p> <p>L.2178-2179 : « Je ne donnais pas sa juste place à mon corps et donc je ne donnais pas de ce fait ma juste place. »</p> <p>L.2179-2185 : « J'ai ainsi appris que je ne m'aimais pas jusque là, que je m'étais oublié, que je n'avais pas pris toute ma place dans la Vie et que jusqu'alors je pensais plus aux autres qu'à moi-même. C'est par contraste que cette information s'était donné à moi, à ma conscience, c'est après avoir ressenti tout ce que j'ai déjà écrit sur mes ressentis que j'ai constaté le manque antérieur que j'avais, aujourd'hui ayant vécu cette expérience et m'ayant ressenti « moi et la Vie », « moi dans la Vie » et « la Vie en moi ». »</p> <p>L.2185-2189 : « J'ai ainsi compris en moi qu'il n'était donc pas étonnant que j'ai été victime d'un « Burn-out », qui est le résultat le plus terrible de tout soignant qui n'a pas pris sa juste place personnelle et qui de ce fait donne aux autres plus de place qu'il n'en faudrait. Dans mon journal j'ai déjà parlé de ce phénomène et je comprends aujourd'hui les choses avec encore plus de pertinences. »</p> <p>L.2207-2208 : « A ma manière j'ai donc ainsi appris que jusqu'alors j'étais morcelé en moi, et qu'un lien de qualité n'existait pas entre mon</p>	<p>humain existe la science, qui intéresse l'Homme et qui n'a besoin que d'être extraite. Par ce projet de recherche qui m'anime je suis l'acteur éprouvé et approuvant cette idée. »</p> <p>L.1433-1438 : « Ma rencontre avec le « Sensible » m'a permis de me reconnecter avec moi-même et à ce qui fait mon essence, ma morale, ma sagesse, et le projet de recherche mené depuis lors, ainsi que le récit que je tente de réaliser ici en témoignage : depuis cette rencontre, j'ai changé, je me suis rencontré, j'ai appris à commencer à m'aimer et j'ai retrouvé la force de cet esprit moral et sage que je sentais faiblir en moi en vieillissant et après avoir accusé des déceptions de toutes sortes. »</p> <p>L.1439-1443 : « Cette expérience du Sensible m'a permis de me percevoir moi-même et par moi-même dans un registre nouveau pour moi, celui de me sentir exister et de ce fait être à la fois connecté et relié à tout mon être. J'ai vécu dans ma chair un fort sentiment d'existence et cela m'a permis de vivre en moi et par moi, en conscience, « l'unité » de toute ma personne. »</p> <p>L.2223-2226 : « Et comme l'intelligence est la faculté de pouvoir créer des liens, et comme le Sensible est le lien perceptif me permettant d'accéder à mon unité, alors j'ai donc appris que le Sensible est en fait une intelligence que je porte en moi, et que le mouvement interne est une partie perceptible de cette intelligence sensible incarnée en moi. »</p> <p>L.2281-2283 : « Epruvé ce sentiment d'existence sensible m'a révélé avec surprise que je ne me sentais pas global mais morcelé, façon puzzle, corps, cœur et esprit connectés les uns aux</p>
---	--	--	---

<p>plus quand. »</p> <p>L.2153-2156 : « Par contraste, j'ai senti et compris à la fois que je n'existais pas vraiment pleinement jusqu'alors et que mon corps : c'était « moi », et j'ai été surpris d'être à même capable de ressentir mon existence simultanément au fait que je me sentais vivant. »</p> <p>L.2195-2196 : « Vivre un sentiment d'existence comme celui que j'ai vécu est une surprise de taille, c'est vivre son « unité » ainsi de façon si simple en somme. »</p> <p>L.2281-2283 : « Éprouver ce sentiment d'existence sensible m'a révélé avec surprise que je ne me sentais pas global mais morcelé, façon puzzle, corps, cœur et esprit connectés les uns aux autres sans relation de qualité. »</p> <p>L.2287-2288 : « J'ai été surpris de m'apercevoir par contraste que 2155 la tristesse avait petit à petit remplacé la joie en moi et que je ne m'aimais pas. »</p> <p>L.2292-2288 : « Toutes ces prises de conscience se sont faites par le mode du sentir et cela a été la surprise la plus grande, ayant jusqu'alors dans ma vie tout misé dans la connaissance rationnelle pure. »</p> <p>2) La Tristesse :</p> <p>L.53-55 : « mes maux internes, mes mauvaises humeurs, mon mal être que je cachais aux autres et qui me suit depuis toujours. »</p> <p>L.74-75 : « il m'arrivait fréquemment de pleurer sur mes devoirs le soir à la maison puisque je ne pouvais demander à mes parents de m'aider »</p> <p>L.80 : « Je pleurais toujours silencieusement, discrètement, secrètement »</p> <p>L.89-91 : « Le fait de me remémorer ces épisodes me provoque des crampes à l'estomac, j'ai froid, je me sens tremblotant et j'ai</p>	<p>tensions. J'ai senti certaines de mes articulations retrouver un mouvement plus libre, j'ai senti mes tensions viscérales et principalement intestinales se dissiper... »</p> <p>L.2116-2121 : « Ressentir un tel sentiment d'existence est un phénomène rare, car il n'est pas commun, ni fréquent, que de vivre de façon paroxystique la plénitude de son être, se sentant global, présent à soi-même, en confiance, en joie, dans un état de plénitude et de paix intérieur, en confiance et en Amour : de goûter au bonheur. C'est ainsi que j'ai vécu et ressenti ce fort sentiment d'existence qui depuis a énormément occupé mes pensées et réflexions. »</p> <p>L.2127-2132 : « Cet état nouveau était celui de me sentir exister pleinement jour après jour, l'expérience du Sensible me permettait de me reconnecter à la joie, à la confiance en moi et à la confiance en la Vie, et d'avoir une qualité de présence à moi exceptionnelle, la même que j'aimerais toujours avoir au golf lorsque je sens que je manque d'attention et de concentration dans certains coups. Et finalement de me sentir heureux, de goûter finalement au bonheur. »</p> <p>L.2156-2157 : « Je me souviens m'être senti perturbé et triste de sentir que je ne m'étais pas senti jusqu'alors pleinement vivant et existant. »</p> <p>L.2166 : « Me sentir exister ainsi, de façon paroxystique m'a ébloui et bluffé. »</p> <p>L.2195-2196 : « Vivre un sentiment d'existence comme celui que j'ai vécu est une surprise de taille, c'est vivre son « unité » ainsi de façon si simple en somme. »</p> <p>L.2374-2378 : « Lors de</p>	<p>corps, mon esprit et mon âme. »</p> <p>L.2208-2210 : « J'ai pris conscience par mon ressenti du mon mal être qui perdurait et contre lequel je luttais en conscience depuis toujours. »</p> <p>L.2213-2215 : « Je me suis surtout rendu compte pour moi qu'un lien de qualité entre mon corps, mon esprit, mon âme, le monde, la vie et les autres était primordial et nécessaire au bonheur que je brigue et que je tente de me construire. »</p> <p>L.2215-2218 : « Et je sais aujourd'hui pour l'avoir expérimenté, pour l'avoir étudié et pour savoir en parler et l'expliquer, que ce lien de qualité se nomme « le Sensible » et qu'il est possible de convoquer en moi le bonheur en me reliant au mouvement interne, en en faisant son expérience. »</p> <p>L.2218-2222 : « J'ai appris donc qu'il était possible de me connecter au bonheur, si tel était mon désir, via la perception du mouvement interne à partir de l'état dans lequel je me trouve au moment de la convocation du Sensible. Je pense donc aujourd'hui que la possibilité d'accéder au bonheur est présente en moi et qu'il ne tient qu'à moi de faire les efforts en ce sens. »</p> <p>L.2286-2288 : « J'ai été surpris de m'apercevoir par contraste que la tristesse avait petit à petit remplacé la joie en moi et que je ne m'aimais pas. »</p> <p>L.2299-2300 : « J'ai appris aussi de cette expérience au combien j'ai une envie de vivre en moi « intense », une énergie débordante et à toute épreuve. »</p>	<p>autres sans relation de qualité. »</p> <p>L.2283-2286 : « J'ai appris également que je n'étais pas présent à moi-même mais absent à moi-même, beaucoup plus passif que je ne le croyais et que je vivais finalement une vie biologique plate et sans saveur, sans confiance ni aux autres, ni dans la vie, que je vivais sans plénitude et sans paix intérieure. »</p> <p>L.2288-2292 : « Cela m'a révélé aussi que j'avais eu peur de me sentir, me sachant hypersensible et que finalement ce que j'avais admis comme stratégie n'était pas la meilleure puisqu'elle m'empêchait d'être en relation avec moi-même, avec mon essence, ma douceur : cela m'empêchait d'être totalement moi-même en me privant d'une certaine authenticité. »</p> <p>L.2335-2339 : « Je me sens et me sais aussi depuis différent des autres par ma singularité. Avant moi et après moi aucun Carlos Clara Morgadinho n'existait et n'existera, je suis unique. Ceci je le savais intellectuellement déjà certes, mais cela ne raisonnait pas en moi comme cela raisonne aujourd'hui dans tout mon être. »</p> <p>L.2361-2372 : « Avant ma rencontre avec le Sensible, j'étais quelqu'un d'hypersensible, qui ne laissait rien passé, intransigent, très réactif, voire belliqueux parfois, car j'en avais assez de souffrir pour les autres, de m'impliquer corps et âme pour autrui et de ne pas voir et sentir de reconnaissance ou de compassion chez les personnes que j'aidais, que j'écoutais, que je conseillais, que j'aimais. Aujourd'hui ma volonté profonde d'aider est intacte, mais ce qui a fondamentalement changé est le fait de ne plus être</p>
---	--	---	--

<p>les larmes aux yeux. »</p> <p>L.92-94 : « Le fait de me remémorer ces épisodes de mon existence et de les mettre « en mots » font renaître en moi des « maux profonds » que j'ai toujours voulu sciemment oublier... »</p> <p>L.98-102 : « Je me rappelle de mémoire que de l'âge de dix à seize ans je m'endormais très souvent anxieux avec des maux de ventre, des douleurs aux genoux ou des sensations de frissons qui parcouraient tout mon corps, transpirant même parfois et je retenais mes larmes pour ne pas pleurer devant ma famille, je ne voulais pas que l'on sache que j'étais malheureux et décevoir mes parents qui travaillaient si dur pour moi. »</p> <p>L.142-144 : « Très jeune déjà vers l'âge de 8 ou 9 ans, je me posais de terribles questions existentielles « qui suis-je » et « pourquoi je vis » ? ». Je sentais en moi « mon moi profond qui s'interrogeait », qui se posait des questions, qui cherchait des réponses. »</p> <p>L.227-231 : « Au fond de moi je me disais que tout a une explication et un dessein, et qu'un jour en grandissant j'allais comprendre, j'allais savoir, qu'il fallait grandir et être patient, j'allais comprendre Dieu. Et j'ai dû apprendre à vivre avec un fort esprit suicidaire très jeune qui était le seul remède total, définitif et radical que j'entrevois alors contre ma tristesse. »</p> <p>L.233-236 : « Comme une parade à la folie et comme un remède contre le désespoir et la tristesse de ne pas comprendre le sens et l'utilité de vivre une vie qui doit s'arrêter un jour, c'est la « Foi en Dieu » qui m'a soutenu, qui a été mon meilleur « point d'appui ».</p> <p>L.326-329 : « Et je ressens fortement en moi le fait d'être un « fils de la</p>	<p>ma rencontre avec le Sensible, j'ai rencontré l'unité de ma personne en même temps que j'ai rencontré en la percevant la présence divine en moi et autour de moi. Tout ne faisait plus qu'un, les membres du groupe étaient perçus en moi et faisaient partie de moi, tout comme je me sentais faire partie d'eux. »</p> <p>L.2378-2386 : « J'ai ressenti un fort sentiment d'amour universel, j'ai ressenti Dieu. Dieu qui est le tout, à la fois moi, la Vie et les autres. J'ai fait l'expérience de Dieu et cela n'a rien à voir avec la représentation que j'en avais d'une force supérieure qui était une énergie de mouvement et de vie existant dans l'Univers, qui est l'ensemble de tout ce qui existe, la totalité des êtres et des choses. J'ai perçu et compris Dieu comme étant la Vie, et ressentant ce fort sentiment d'existence, j'ai senti que Dieu était en moi puisque je ressentais la Vie. J'ai ressenti que Dieu faisait partie de moi et que je faisais partie de Dieu, de la Vie, j'ai perçu que Dieu était Amour et que j'étais Amour aussi. »</p>		<p>touché par ce qui me dérangeait auparavant. Je suis capable d'écouter des bêtises, voire des horreurs sans m'exalter et m'emporter, et trouve les mots et attitudes justes qui comme par enchantement provoquent parfois chez l'interlocuteur des : « tu as raison, c'est exactement cela, excuses moi, je n'avais pas pensé à ça, je ne m'étais pas rendu compte de cela... » Cela est d'un grand confort, car ce qui est perçu est Sensible et ni moi ni les autres ne se sentent jugés, ni se sentent mal à l'aise, tout est plus naturel et tranquille. »</p> <p>L.2414-2417 : « Je sais aujourd'hui percevoir et utiliser dans mes traitements le tissu fascial de manière différente, et je perçois que la qualité de résultats escomptés est bien meilleure et que les patients me parlent de leurs sensations d'une manière différente et souvent nouvelle pour eux. »</p> <p>Dans ma vie professionnelle</p> <p>L.1010-1016 : « Et de ce fait, faisant partie intégrante du soin, étant l'initiateur, l'artiste dans le sens de celui qui est en action, l'exécutant désireux de ne pas oublier cette partie du soin se trouvant chez le soignant que je représente, j'ai besoin de mieux comprendre mon implication réelle, ma pertinence, la valeur de mon action ainsi que de mon intentionnalité : j'ai besoin d'un bilan de moi en quelque sorte en qualité de soignant afin de me soigner d'une part et de mieux soigner les autres d'autre part. »</p> <p>L.1155-1158 : « De ce fait, cette expérience du « Sensible » en plus de permettre un fort sentiment d'existence, un</p>
---	---	--	--

<p>République française » que je trouve être conceptuellement une aubaine humaine, et tristement concrètement une belle hypocrisie, une belle entourloupe. »</p> <p>L.351-355 : « je ne me sentais jamais totalement relâché, joyeux, heureux. J'avais du mal à vivre pleinement le moment présent et était qualifié par les professeurs du collège d'enfant anxieux et hyperactif.</p> <p>Et pourquoi ne m'avaient-ils pas tout simplement plutôt qualifié d'enfant angoissé, triste et malheureux ? »</p> <p>L.411-415 : « ... me souvenir de mon enfance, de mon passé, a durant des années été quelque chose d'éprouvant et de difficile pour moi. Cela me faisait me sentir mal à l'aise, me sentant connecté à un sentiment de tristesse que j'ai de la peine à décrire très précisément, comme « ... une de ces douleurs aiguës qui semblent tordre l'âme... » (G. de Maupassant) ». »</p> <p>L.416-418 : « Comme si ce sentiment en question familier à la tristesse, était une sorte de mélancolie. »</p> <p>L.418-422 : « ai-je donc vécu quelque chose de connu, d'explicable, et de déjà expliqué ? Je parle bien ici, de cet état affectif plus ou moins durable de profonde tristesse, accompagné d'un assombrissement de l'humeur et d'un certain dégoût de soi-même et de l'existence, accompagnant mon esprit suicidaire de l'époque. »</p> <p>L.812-816 : «Le souvenir de professeurs xénophobes et racistes que j'aurais enfant aimé pouvoir « biffer » me reviennent en une fraction de seconde, mon passé est en train de m'éclater à la figure, mon âme se sent triste, et cela me surprend. Je m'aperçois, que finalement j'ai souffert de</p>			<p>meilleur rapport à soi, pourrait-elle être utilisée lors de mes soins à proposer à mes patients, dans l'immédiateté, à se retrouver entièrement dans leur être, et se sentir exister, et ainsi goûter à leur propre bonheur ? »</p> <p>L.1159-1166 : «Dans le dessein, dont j'ai déjà parlé de briguer à apporter le meilleur soin possible de qualité à mes patients, espérer en plus de mes simples corrections ostéo-articulaires ou myo-tensives, pouvoir apporter par un geste juste, doux, en plus un sentiment d'existence, du bonheur, un moyen efficace de les débarrasser de tout pathos psychologique, et tout cela dans l'immédiateté, connecté au silence, en simultanée me paraît une possibilité nouvelle et incroyablement novatrice et pertinente de soigner mieux, plus vite, plus loin, plus justement tout en respectant le principe thérapeutique du « primum non nocere ». »</p> <p>L.1943-1946 : « Avec le Sensible j'ai appris un nouveau « sens », en plus de la vue, de l'odorat, de l'ouïe, du goût, du toucher, de la proprioception, que je connaissais déjà, j'ai appris qu'il y avait un septième sens qui est le « sens du sensible », le sens de la prise de conscience incarnée. »</p> <p>L.1947-1950 : « Je sais donc aujourd'hui pour l'avoir expérimenté, être en mesure pour mes patients de les aider à développer une nouvelle potentialité qui est celle de prendre conscience dans leurs corps de leur conscience intime, à devenir les témoins vivants et actant de leur conscience de vivre. »</p> <p>L.2227-2235 : « De part mon expérience et compétence professionnelle et mon statut de kinésithérapeute, soignant du mouvement par le mouvement,</p>
--	--	--	--

<p>cela aussi et je ne voulais plus y penser, j'avais refoulé ces souvenirs. »</p> <p>L.899-902 : « Et moi, qui voyais et sentais souvent mes amis, ma famille, mes collègues de travail, mes patients, si tristes et malheureux, eux tous qui me faisaient de la peine, qui me faisaient confiance, pouvais-je les décevoir étant donné qu'ils me disaient que j'étais un bon et généreux exemple pour eux qui avaient besoin de moi ? Comment faire ? Quoi faire ? »</p> <p>L.919-924 : « J'étais tout simplement malheureux et las, fatigué de tant d'efforts, fatigué de chercher un véritable sens à ma vie, qui me remplisse et pas seulement me vide, j'étais honteux face à moi-même de ne pas oser prendre ma vie en main telle que je l'entendais : j'en avais assez d'aider les autres... »</p> <p>L.1126-1128 : « Je m'étais senti transformé en un moi débarrassé de mes doutes, de mes tristesses, de mon manque de confiance en moi. »</p> <p>L.1453-1454 : « Je me souviens en vivant ces moments que j'oserais qualifier « d'extatiques », avoir été en lame de fond connecté à un sentiment mélancolique, proche de la tristesse. »</p> <p>L.1551-1556 : « depuis tout petit aussi, j'avais au fond du cœur de l'amour, de l'empathie pour les gens même si je ne les comprenais pas toujours, mais je les sentais déjà bien, j'étais emplí d'une naïveté déconcertante mais pure ; j'étais affecté lorsqu'ils étaient heureux, tristes, angoissés, énervés, telle une éponge, au point de ne me demander qui j'étais et de ne pas toujours savoir ce que moi-même je ressentais ou pensais. »</p> <p>L.1578-1580 : « Comme on parle ici, du cœur d'une quête, alors je veux que le mien sois joyeux et</p>			<p>amoureux du mouvement sous toutes ses formes, connaître, comprendre et utiliser le mouvement interne qui est le mouvement du Sensible, la facette perceptible corporéifiée du Sensible, me permet désormais de parfaire tous mes gestes thérapeutiques en leur donnant en plus une qualité sensible et escompter ainsi des résultats sensibles, permettant ainsi à la personne soignée sensible que je suis devenu depuis l'expérience du Sensible d'entrer en véritable relation thérapeutique avec une personne en phase d'accompagnement. Le patient devenant patient sensible. »</p> <p>L.2236-2243 : « Et puisque le mouvement interne fait partie du monde du sentir, et comme dirait Damasio : « je sens donc j'existe », alors utiliser le mouvement interne dans mes traitements me donne accès à de nouveaux résultats. J'obtiens les résultats habituels, mécaniques mais je peux ainsi accéder et espérer une qualité différente de résultats sachant que j'accompagne le corps dans tous ces mouvements, mouvements de l'âme y compris et relation de la personne à elle-même et à la Vie. Permettre de redonner de la vie au mouvement du corps et de connecter le corps à percevoir la vie est un objectif qualitatif digne de ce nom. »</p> <p>L.2244-2247 : « Je sais aujourd'hui, être un kinésithérapeute complet, et j'appréhende avec plus de justesse et pertinence l'ensemble des divers éléments constituant l'être : le corps, l'esprit et les émotions, et me sens et sais être en mesure d'accompagner mes patients plus justement. »</p> <p>L.2248-2253 : « Par le</p>
---	--	--	--

<p>authentique, les gens me semblent souvent tristes, comme je le suis devenu trop souvent, et j'ai envie de pouvoir dire « comme je l'étais... ». »</p> <p>L.1808-1810 : « Je croyais rêver, je suis là pour apprendre, mais non, telle était ma triste réalité, apprendre sans questionnements mais simplement emmagasiner de manière plate des connaissances théoriques et pratiques : Quelle horreur ! »</p> <p>L.2156-2157 : « Je me souviens m'être senti perturbé et triste de sentir que je ne m'étais pas senti jusqu'alors pleinement vivant et existant. »</p> <p>L.2286-2287 : « J'ai été surpris de m'apercevoir par contraste que la tristesse avait petit à petit remplacé la joie en moi et que je ne m'aimais pas. »</p> <p>3) La Colère :</p> <p>L.76-80 : « Ils me disaient souvent du reste de faire toujours de mon mieux et de ne compter que sur moi car eux ne pouvaient m'aider et que je devais faire plus d'efforts que les autres. C'était pour moi une période difficile et je me sentais révolté de ne pas avoir la chance de certains de mes camarades d'école. »</p> <p>L.116-122 : « Je ne comprenais pas pourquoi fallait-il que je fasse tous ces efforts alors que j'allais mourir un jour ! Et je ne comprenais pas non plus pourquoi certains avaient des vies si belles et d'autres (comme moi et comme nous) devaient tant galérer pour si peu et étaient tenus à faire plus d'efforts que les autres ? Et pourquoi ces injustices ? Qu'avais-je fait pour mériter cela ? Pourquoi Dieu s'il existait faisait-il tant de discriminations ? : J'étais en colère. »</p> <p>L.275-277 : « Je me sentais tellement différent des gens de mon âge qui</p>			<p>Sensible un lien s'est créé entre ces différents éléments, et j'ai le sentiment que je suis parvenu après ces 18 ans d'études successives, et les résultats d'expérience que sont mes soins me le montrent, à parvenir à soigner manuellement et globalement une personne dans sa totalité, à la recherche de son unité et de la qualité de ses mouvements, physiques, psychologiques et émotionnels. J'ai appris à fédérer tous les mouvements : j'ai appris le Sensible et le mouvement interne. »</p> <p>L.2404-2412 : « Depuis mon expérience du Sensible, étant un professionnel de santé et spécialisé dans le mouvement, mon toucher a lui aussi gagné en ressenti et en pertinence. Et je suis toujours surpris et heureux d'entendre mes anciens patients me dire qu'ils ont l'impression qu'en une séance on obtient les résultats que l'on obtenait en plusieurs fois. Dans mes soins et mes gestes thérapeutiques, j'y ai intégré le Sensible et le mouvement interne, donc je ne touche plus de la même façon et surtout ne me contente plus d'être simplement mécaniste mais recherche en plus à faire ressentir le mouvement interne, ce qui permet aux patients et aux soins de gagner en une qualité nouvelle qui est celle de ressentir la Vie en eux et par eux. »</p> <p>L.2501-2505 : « J'ai le sentiment aussi d'avoir de façon satisfaisante en ce qui me concerne, fait le tour de la question qui m'a porté ces trois dernières années, je parle bien sûr du sentiment d'existence et de la connaissance de soi. Je suis heureux de sentir en moi la confiance de ce que je sais de moi et de ce que je sais en dehors de moi et de ce que je sais faire à partir de moi. »</p>
---	--	--	---

<p>ne se posaient aucunes questions et qui semblaient être si heureux ainsi. Je ne comprenais rien à la Vie et cela m'était difficilement supportable et cela me mettait en colère. »</p> <p>L.283 : « J'écris et me sens en ce moment connecté à de la colère. »</p> <p>L.283-291 : « D'ailleurs, je sais bien avoir toujours porté en moi de grandes et de profondes colères. Celle d'être en vie tout d'abord et de porter la vie sans sens, de me sentir différent des autres sans comprendre pourquoi, de me sentir exclu du monde, du monde social tout d'abord en tant que fils d'immigré et pauvre qui plus est, de me sentir être petit, et ceci dans tous les sens du terme. Colère d'avoir été abusé sexuellement par une jeune femme alors que j'étais si jeune, j'avais à peine neuf ans, bref en colère de me sentir abusé par les autres, de me sentir si vulnérable et impuissant, incompris des autres et pire de moi-même, et ne sachant correctement exprimer tout ce qui se passait en moi. »</p> <p>L.304-309 : « Ce n'est pas facile lorsque l'on a à peine quinze ans que d'entendre son propre père vous dire littéralement et de façon itérative « tu n'es qu'une merde et tu ne feras jamais rien de ta vie ». Cela a renforcé le sentiment de colère général contre la Vie en y ajoutant le fait de se sentir encore plus perdu, plus seul au monde puisque mon propre père en plus de ses excès de violences physiques étaient capables de phrases si assassines, si intolérables, si injustes. »</p> <p>L.789-792 : « je ne me sentais être qu'un professionnel dévoué et une bonne vache à lait de libéral célibataire pour un état français, qui ne me respectait pas, ne me reconnaissait pas pour qui j'étais, ne se souciant pas</p>			<p>L.2506-2509 : « Et me dire que je me connais bien avec justesse et que je peux dans mes soins contribuer à apporter de la vie et du bonheur à mes patients en plus de ce que je savais faire pour eux auparavant au niveau physique et moral, est pour moi une grande joie et je goûte ceci comme une victoire. »</p> <p>Dans ma vie existentielle et spirituelle</p> <p>L.1052-1053 : « Je me suis rencontré moi dans mon intériorité et je n'ai pas le sentiment d'avoir rencontré un personnage, même le mien, mais « moi », « qui je suis ». »</p> <p>L.1265-1275 : « J'ai préalablement expliqué que la foi avait fait partie de mon parcours de vie, qu'elle m'avait été un appui précieux. Et aujourd'hui depuis l'expérience du Sensible, ma foi s'est amplifiée, bien que sa représentation se soit radicalement modifiée, et pour moi qui suis le seul à pouvoir me comprendre lorsque j'aborde cette foi, qui m'est par définition personnel, sait au combien il m'est bon et surprenant de me sentir porteur d'encore plus de foi malgré les changements de représentation qui se sont opérés en moi, et qui s'opèrent encore dans ma relation personnelle de moi au monde, de moi à la vie, de moi à Dieu. Le « Sensible » n'a pas tué ma foi, il me l'a révélé sous une autre forme, sous une autre représentation avec encore plus de puissance, plus de vie, plus de sens. Tel est mon ressenti, tel est mon vécu, tel est mon témoignage. »</p> <p>L.1279-1287 : « Le védanta est une interprétation philosophique des védas, il est « un système doctrinal dominant aujourd'hui</p>
--	--	--	---

<p>ni de la qualité de mon travail, ni de mon savoir-faire... »</p> <p>L.833-836 : « Ce que j'entendis me glaça immédiatement, et je ressentis une telle colère, un tel dégoût pour cet être, je me sentis haïeux, pour sa façon de penser, pour sa façon d'être en société, que je partis sur le champ accompagné d'un ami, avant de lui « en coller une ». »</p> <p>L.841-842 : « Je me suis senti humilié, considéré comme un moins que rien, nié dans mon être, dans mes valeurs... »</p> <p>L.869-871 : « C'est fou, mais je n'arrive pas à me calmer, la colère monte et monte, les différents souvenirs douloureux remontent à ma mémoire à la vitesse de la lumière, l'épisode de l'armée française, est là aussi, en moi... »</p> <p>L.913-917 : « J'étais nerveux, excédé même et je portais en moi une colère grosse comme une montagne, une colère contre le système, une colère contre moi surtout qui me sentais vivre une vie que j'acceptais et que je savais ne pas ressembler à celle qu'il me fallait, ma vie me paraissait être la vie d'un autre. »</p> <p>L.1128-1131 : « L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était installée en moi jour après jour. »</p> <p>L.1809-1813 : « apprendre sans questionnements mais simplement emmagasiner de manière plate des connaissances théoriques et pratiques : Quelle horreur ! Quelle honte aussi au pays des Droits de l'Homme, de la Connaissance et des Lumières, de vivre cela et</p>			<p><i>encore la réflexion hindoue</i> » qui « ...prône un monisme reposant sur la notion de l'unité du moi individuel et du soi universel, constituant la seule réalité spirituelle » (<i>Philosophies Religieuses</i>, 1957, p.52-12). C'est ainsi que je tente vivre ma spiritualité, et c'est très important pour moi qui me suit tant appuyé lors de la construction de mon être sur la « foi » comme point d'appui, et qui ai très tôt eu comme question existentielle le « qui suis-je ». Ma référence parle de la relation que l'on a avec soi-même, comme celle que l'on a avec Dieu (la Vie), qui sont des relations invariantes de tout être humain. »</p> <p>L.1405-1409 : « Et j'ai comme objectif personnel de me connecter à la vertu. J'entends par ce terme que je cherche un comportement permanent, une force avec laquelle en tant qu'individu je me porte volontairement vers le bien, vers ce que je considère comme mon devoir, et me conforme à mon idéal moral, religieux, en dépit des obstacles que je rencontre. »</p> <p>L.1749-1752 : « Aujourd'hui j'ai pris conscience au plus profond de moi et de ma grandeur et de ma petitesse en même temps : j'ai appris la « relativité de l'être ». Et ainsi c'est en homme libre, vivant et indépendant que je veux vénérer la Vie, en moi et en dehors de moi. »</p> <p>L.1825-1828 : « Depuis ma rencontre avec le Sensible, ma relation à mon corps, ma relation avec mon psychisme, ma relation avec mon esprit, ma relation avec mon être, ma relation avec les autres, ma relation avec le monde, ma relation avec l'univers, ma relation avec Dieu ont changé. « Ma vie » a changé ! »</p> <p>L.1834-1837 : « A Saint-Hilaire, j'ai eu des</p>
---	--	--	---

<p>quelle souffrance pour moi cela a été, et je jure que je n'exagère en rien mon ressenti, ce qui généra tant de colères en moi. »</p> <p>L.1816-1819 : « Et la globalité et l' « essentiel » dans tout ça ? Je me souviens de la frustration vécue pendant cette période, je me sens nerveux en repensant à cette période, c'est surprenant, je me sens être en pleine réaction à ce que je viens d'énoncer. »</p> <p>L.2274-2280 : « Vivre ce sentiment d'existence m'a relié à mon essence, à ma douceur, à ma tranquillité, à ma paix intérieure, au goût du partage qui m'anime, à ma confiance, à l'amour incommensurable qui m'habite, et surtout m'a montré par contraste que ma biographie composée de tous les événements vécus m'avaient amené inexorablement et malgré moi à devenir un « moi » déconnecté de son essence, insensibilisé, parce que déçu par l'humanité, et en colère contre Dieu, contre la vie, plus que je ne l'aurais imaginé et plus que je ne l'avais initialement souhaité et choisi. »</p> <p>4) La Peur :</p> <p>L.98-102 : « Je me rappelle de mémoire que de l'âge de dix à seize ans je m'endormais très souvent anxieux avec des maux de ventre, des douleurs aux genoux ou des sensations de frissons qui parcouraient tout mon corps, transpirant même parfois et je retenais mes larmes pour ne pas pleurer devant ma famille, je ne voulais pas que l'on sache que j'étais malheureux et décevoir mes parents qui travaillaient si dur pour moi. »</p> <p>L.124-126 : « Et bien que le sommeil finisse toujours par me gagner, la seule angoisse persistante était de me demander si j'allais encore me réveiller en</p>			<p>réponses confirmant mes intuitions, mes croyances propres et profondes, mes espoirs. Je me suis senti aimé de moi-même par moi et ça fait du bien, car je n'ai plus envie de mourir vite et ça personnellement, c'est également énorme. »</p> <p>L.2160-2165 : « Et pourtant en moi, ceci conceptuellement parlant je le connaissais déjà et ne cesser de répéter à mes patients que leur corps c'était eux et que de maltraiter leurs corps c'étaient eux qu'ils étaient entraînés de maltraiter. Paradoxalement je n'appliquais pas ces bonnes paroles à ma personne et comme nombreux d'entre nous, je faisais partie du groupe humain des cordonniers les plus mal chaussés. Un classique somme toute. »</p> <p>L.2210-2212 : « Et j'ajoute que j'ai depuis longtemps la conscience d'avoir une attitude autodestructrice et que celle-ci n'a pas cessé depuis pourtant cette formidable rencontre avec le sensible et avec moi-même. »</p> <p>L.2254-2257 : « J'ai appris aussi et pour moi, qu'il ne me suffit pas d'ouvrir mon cœur aux autres pour être heureux, il faut aussi que j'ouvre mon cœur à moi-même et que les sentiments doivent s'extérioriser pour pouvoir toucher ceux qui en sont l'objet. Car les vrais sentiments ne sont muets. »</p> <p>L.2274-2280 : « Vivre ce sentiment d'existence m'a relié à mon essence, à ma douceur, à ma tranquillité, à ma paix intérieure, au goût du partage qui m'anime, à ma confiance, à l'amour incommensurable qui m'habite, et surtout m'a montré par contraste que ma biographie composée de tous les événements vécus m'avaient amené inexorablement et malgré</p>
---	--	--	--

<p>sueurs par ces maudits cauchemars récurrents. »</p> <p>L.133-136 : « Comme toujours je me réveillais juste à l'instant où j'allais m'écraser au sol et j'éprouve en y repensant dans mon corps ce mal être qui suivait mon réveil, ce sentiment désagréable d'être perdu dans l'espace et le temps, frissonnant et moite. J'ai des frissons en me remémorant cela. »</p> <p>L.218-221 : « Tant de fois j'aurais aimé demander à mes parents pourquoi José Carlos est mort bébé, alors que moi j'étais en bonne santé et surtout en vie. Mais je n'ai jamais osé poser cette question à mes parents de peur de parler d'un sujet que je sentais relié à une souffrance énorme. »</p> <p>L.273-275 : « Adolescent de quatorze ans, la peur d'être réellement fou ou en train de le devenir s'emparait de moi régulièrement, c'était d'une cruauté et d'une violence bien réelle. »</p> <p>L.511-514 : « On a souvent dit de moi, depuis ma plus tendre enfance, que j'étais un enfant émotif, ce contre quoi j'ai par volonté propre toujours lutté, de peur d'être faible, refusant le fait de pouvoir être fragile et de ce fait de me sentir encore plus vulnérable que je le sentais. »</p> <p>L.514-516 : « J'ai lutté contre ce que je ressentais, ce qui m'empêchait d'exister, mais cette peur viscérale en moi n'a pas engendré le refus de lutter, la peur n'a pas gagné la bataille. »</p> <p>L.608-610 : « J'ai pleuré sans raison et sans peine, j'ai ri sans raison et sans gaieté, et ce sans être fou, et sans avoir eu peur de l'être non plus. »</p> <p>L.883-892 : « Pendant des années, j'ai agi de manière schizoïde, tant l'image que je me forçais à donner de moi était loin de ma réalité intérieure, de mes sentiments profonds,</p>			<p>moi à devenir un « moi » déconnecté de son essence, insensibilisé, parce que déçu par l'humanité, et en colère contre Dieu, contre la vie, plus que je ne l'aurais imaginé et plus que je ne l'avais initialement souhaité et choisi. »</p> <p>L.2300-2307 : « J'ai depuis identifié un paradoxe puisque je suis fumeur, aime la fête et l'alcool, j'aime me coucher tard et n'ai guerre de limites si ce n'est la limite physiologique qui s'impose à moi. Et bien qu'ayant vécu cette extraordinaire expérience extra-quotidienne du Sensible, je n'aime pas pour autant la modération et aime vivre tel un artiste, les choses passionnément et intensément. Les choses pour moi sont ou ne sont pas, et ce, sans faux semblant. Ceci est ma manière singulière de fêter la vie et de laisser s'épanouir l'épicurien que je suis, digne héritier de Papi. »</p> <p>L.2324-2326 : « J'ai le sentiment depuis d'être un « nouveau moi-même », semblable au Carlos d'avant mais différent, qui ne pense plus, qui ne travaille plus, qui ne vit plus de la même façon. »</p> <p>L.2331-2335 : « Depuis ma rencontre avec le Sensible et depuis ma rencontre avec moi-même la première chose qui a changé est que je me donne de l'importance et prend ma place avec justesse dans ma propre existence, dans ma propre vie et dans tout ce que je fais et que je vis. Je vis avec plus d'intensité chaque moment de mon existence, je leur donne une valeur nouvelle, les sachant rares, uniques et temporaires. »</p> <p>L.2350-2352 : « Je ne donnais pas à la Vie, à ma vie, à mon existence une importance particulière, j'attendais que le temps passe et me mène à la mort</p>
--	--	--	--

<p>de mes désirs profonds d'aller vers l'accomplissement de moi-même, ce moi enfoui en moi que je n'osais laisser s'exprimer et que je protégeais, qui avait peur. Mais peur de quoi en somme ? Peur de moi ? Peur de l'inconnu que j'étais à moi-même ? Peur du changement ? Peur d'être différent de ce que je pensais que l'on attendait de moi ? Peur que l'on ne m'aime plus si je dévoilais au grand jour ma sensibilité et qui j'étais vraiment ? Peur d'avouer que j'étais perdu et malheureux ? Peur d'être pris pour un fou ? Peur que l'on abuse de ma sensibilité ? Peur du bonheur ? »</p> <p>L.1195-1199 : « Et cette présence à moi dont je parle, n'est pas une réflexion de mon intellect qui se saisisrait lui-même sous la forme d'une représentation de moi, j'étais sans conscience réflexive, puisque je ne comprenais même pas ce qu'il m'arrivait, j'étais surpris, étourdi par ce sentiment, cette nouveauté, incapable de réflexion digne de ce nom, mais sans peurs. »</p> <p>L.1276-1278 : « Et aujourd'hui, je n'ai plus peur d'être fou, comme lorsque j'étais enfant et adolescent, je sais parfaitement que je ne le suis pas et ne l'ai jamais été, et bien au contraire, je me sais et sens bien éveillé, bien vivant, bien conscient. »</p> <p>L.1515-1516 : « Enfant et jeune adolescent, j'aurais aimé être un « Chevalier », sans peurs et sans reproches... »</p> <p>L.2097-2100 : « Ma peur d'être fou depuis petit était là avec moi lors de mon expérience du Sensible, et j'ai toujours eu besoin de comprendre, car cela m'a toujours rassuré et m'a permis d'accéder au sens et donc au fait d'être certain de ne pas être</p>			<p>qui est la seule certitude du reste que l'être humain a en somme. »</p> <p>L.2358-2360 : « Aujourd'hui, je me donne de l'importance, je suis unique et sais que j'ai de ce fait une place singulière qui est la mienne dans la Vie au milieu des autres et dans la société qui nous relie. Ce que je fais à ma façon, personne ne peut le faire à ma manière. »</p> <p>L.2387-2391 : « Depuis l'expérience du Sensible, je prends plus soins de mes amis et des gens que j'aime. J'aime prendre de leurs nouvelles, j'aime les écouter et apprécie davantage tous les moments que je partage avec eux, les sachant en moi être des moments rares et de ce fait importants. Le plus petit des moments est important, plus rien n'est futile, il n'y a pas de temps à perdre puisque le temps nous est compté. »</p> <p>L.2392-2397 : « Même au niveau de mes relations amoureuses tout à changé. Avant le Sensible, une aventure sexuelle était quelque chose de normale et naturelle, et je pouvais très facilement avoir un rapport sexuel sans que cela ne me pose aucun type de problème. Aujourd'hui les choses ont changé, je ne me sens plus capable de me donner physiquement sans éprouver de sentiment amoureux pour la personne, mes copains me disent que je suis devenu une véritable fille, mais cela ne me dérange pas. »</p> <p>L.2397-2403 : « J'ai besoin pour partagé mon intimité de ressentir de l'amour, et le physique a perdu de son importance dans le désir. Je ne sais si cela va perdurer car je reste, et Dieu merci, sujet à ressentir des pulsions sexuelles pour de jolies et plantureuses femmes, mais pour l'instant je me complais dans mon célibat</p>
---	--	--	--

<p>fou. »</p> <p>L.2288-2292 : « Cela m'a révélé aussi que j'avais eu peur de me sentir, me sachant hypersensible et que finalement ce que j'avais admis comme stratégie n'était pas la meilleure puisqu'elle m'empêchait d'être en relation avec moi-même, avec mon essence, ma douceur : cela m'empêchait d'être totalement moi-même en me privant d'une certaine authenticité. »</p> <p>5) Le dégoût :</p> <p>L.115-118 : « j'attendais le sommeil comme un sauveur car vivre était pour moi quelque chose de difficile, de douloureux, de pesant, d'angoissant et porteur en prime de non-sens. Je ne comprenais pas pourquoi fallait-il que je fasse tous ces efforts alors que j'allais mourir un jour ! »</p> <p>L.160-162 : « Pour appréhender cette connaissance de moi tant désirée, je ne peux nier mes sentiments et leur évolution, car ils font partie de moi, ils sont l'expression de ce moi intérieur si longtemps torturé et angoissé. »</p> <p>L.171-172 : « Je suis en train de me remémorer mon enfance et mon adolescence et j'éprouve dans mon présent une réelle sensation de nausée. »</p> <p>L.178-181 : « nous suffit-il d'exister pour savoir ce que signifie « exister » ? Rien ne me semble moins sûr et je me dis que c'est sûrement ce qu'il a voulu montrer dans « La Nausée. », je suis d'ailleurs troublé d'écrire cela tout en ressentant cet état nauséux en ce moment. »</p> <p>L.185-190 : « Je ressentais un mal être énorme et ne comprenait pas ce qui m'arrivait ni n'entrevois de solutions ou de remèdes pouvant m'aider à effacer cette</p>			<p>choisi et suis heureux de dire non aux diverses propositions de nature sexuelle que j'ai eu depuis ma rencontre avec le Sensible, avec ma partie sensible, avec mon cœur. »</p> <p>L.2513-2518 : « Je goûte aujourd'hui au bonheur, à la joie de me sentir exister et vivant, et je sais me connecté au mouvement interne, à ce mouvement de vie qui m'anime pour m'aider à surpasser mes problèmes, je me sens confiant et en confiance, je me sens calme et concentré, je me sens combattif et humble dans mon être, je me sens complet, c'est-à-dire profond et global, je suis présent à moi-même et à la Vie et aux autres, je me sens en paix intérieure. Je me sens en Amour. »</p> <p>L.2519-2520 : « Je me sens être devenu un être humain et plus seulement être un humain, ayant gagné en qualitatif et en connaissances. »</p> <p>L.2385-2386 : « Je termine mon journal par une citation de Boris Pasternak qui synthétise désormais ma pensée profonde et intime : "l'homme est né pour vivre et non pour se préparer à vivre". »</p>
--	--	--	---

<p>sensation étouffante de vivre sans raisons valables et satisfaisantes. Je vivais pour vivre puisque j'étais né et que je devais attendre la mort. Quelle horreur c'était que de me sentir pris au piège de la vie et de son absurdité. »</p> <p>L.194-197 : « Mais aujourd'hui adulte je me dis que si je ne projetais pas un sens sur les choses, je serais alors laissé au niveau du sentiment de jaillissement immédiat. Je me retrouve donc dans le non-sens, non ? Or de ce non-sens ne peut venir qu'un dégoût, une nausée, puisque je suis là sans que je sache pourquoi, sans en connaître la raison. »</p> <p>L.293-295 : « C'est donc en remettant ma vie à Dieu par dépit en quelque sorte et complètement perdu et dégoûté que j'ai commencé mon apprentissage de la vie, en quête de sens, de connaissance et de reconnaissance. »</p> <p>L.419-422 : Je parle bien ici, de cet état affectif plus ou moins durable de profonde tristesse, accompagné d'un assombrissement de l'humeur et d'un certain dégoût de soi-même et de l'existence, accompagnant mon esprit suicidaire de l'époque. »</p> <p>6) La Joie :</p> <p>L.27-29 : « Cela m'est nécessaire à moi en tant que personne à la recherche de moi-même, du bonheur et d'un sens à ma vie...Alors je me lance...si je ne faisais pas aujourd'hui ce travail et bien je pense que je ne me le pardonnerais jamais. »</p> <p>L.337-341 : « Il est temps aujourd'hui pour moi, pour ma vie et pour l'espoir de me sentir heureux que de faire une synthèse : ce Mestrado est exactement ce qu'il me faut pour cela, puisqu'il me permet à la fois de faire subtilement une synthèse et un</p>			
--	--	--	--

<p>apprentissage autant pour ma vie personnelle que professionnelle. C'est un joyeux cadeau béni des Dieux diraient les romains ! »</p> <p>L.382-387 : « Je ressens de la douceur et de la joie en moi en me remémorant cela. C'est agréable et bon, est je le ressens comme une preuve pour moi qui avait vécu dans ma chair ce complexe, que je jugeais être une injustice de la Vie, une de plus, que tout ceci est dépassé et ne fais plus partie de mon présent, de ma vie avec les autres, au contact des autres. C'est au moins un point positif. »</p> <p>L.409-412 : « Et même si j'ai le sentiment profond en moi de m'être également senti être un enfant vif, curieux, joyeux parfois, plein de vie, optimiste, ne tenant pas en place, pourtant me souvenir de mon enfance, de mon passé, a durant des années été quelque chose d'éprouvant et de difficile pour moi. »</p> <p>L.542-546 : « Je me souviens quelle a été ma joie, étudiant en terminale en cours de philosophie, lorsque l'on étudia Descartes et son « Discours de la Méthode », de m'apercevoir, sans que personne avant ce moment ne m'en est jamais rien dit à ce sujet, de l'engouement que j'ai eu à participer au cours, car je m'étais reconnu complètement, identifié même dans cette démarche cartésienne inaugurée par le doute. »</p> <p>L.988-990 : [L'expérience du Sensible] : « De l'existence et de la joie se sont greffées à de la vie, un sentiment de vie a donné sens à une vie déjà existante, comme un éveil, comme un réveil, comme un éclairage, comme un nettoyage, comme une mise au point et au clair et en simultané. »</p> <p>L.1048-1052 : « dans le</p>			
--	--	--	--

<p>vécu que j'ai eu je n'ai pas ressenti de nausée, bien au contraire, j'ai vécu de la plénitude à tous les niveaux de mon être, heureux et joyeux de me sentir vivant, de me sentir appartenir au monde qui m'entoure et porteur d'un sentiment d'amour que je qualifierais d'Universel. »</p> <p>L.1110-1112 : « Le jour d'après ce qui me surprenait le plus, était de me sentir encore plus joyeux et si confiant. Une confiance en moi, en la Vie, un état d'âme que je n'avais plus ressenti aussi fort depuis tellement d'années, c'était bon, puissant. »</p> <p>L.1118-1120 : « C'était comme si mon état de joie que je ressentais durant cette semaine de rencontre avec le Sensible de plus en plus dans mon être s'était lié à ce souvenir de mon papi disparu. »</p> <p>L.1122-1126 : « Et après cette dernière introspection sensorielle, moi qui avais du mal à parler en public, j'ai été surpris de ressentir ce besoin d'offrir ma parole au groupe, aux autres et de leur faire partager l'Amour incommensurable qui vivait alors en moi. Je me sentais puissamment exister, fort, confiant, joyeux et en amour avec la Vie, avec la nature et les autres. »</p> <p>L.1128-1131 : « L'émotion « colère » que je connaissais bien en moi avait cédé sa place à la joie, et cela a été quelque chose que je qualifierais sans exagération de merveilleuse surprise, une paix intérieure et puissante m'avait submergé et s'était installée en moi jour après jour. »</p> <p>L.1347-1350 : « Je parle en qualité d'homme en recherche, à l'esprit scientifique, désireux de mieux parfaire ses connaissances tout en ayant comme objectif d'accéder à ma propre qualité d'être et tenter</p>			
--	--	--	--

<p>d'accéder au « connais-toi toi-même » de Socrate, dans le but et l'espoir d'accéder au bonheur. »</p> <p>L.1147-1452 : « Quelle joie que de sentir dans son corps tout cela en percevant que l'on se sent exister, pleinement vivant. Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser.</p> <p>L.1578-1580 : « Comme on parle ici, du cœur d'une quête, alors je veux que le mien sois joyeux et authentique, les gens me semblent souvent tristes, comme je le suis devenu trop souvent, et j'ai envie de pouvoir dire « comme je l'étais... ». »</p> <p>L.1581-1585 : « D'ailleurs lors de ma rencontre avec « le Sensible » à Saint-Hilaire, j'y suis allé joyeux et c'est l'image de mon grand-père joyeux qui est venue à moi lors de notre dernière méditation et durant laquelle j'ai pleuré envahi d'une « mélancolie joyeuse », il m'a manqué mais ce fut bon et joyeux, comme un clin d'œil de la Vie, et ce fut à nouveau le cas lors d'une méditation à l'Université Moderne de Lisbonne. »</p> <p>L.2138-2141 : « Aujourd'hui, je me sens joyeux et éprouve un réel plaisir à poursuivre la rédaction de mon journal, et j'ai comme objectif de réfléchir à ce que j'ai appris de mes ressentis lors de mon expérience du Sensible et de ma rencontre avec le mouvement interne. »</p> <p>L.2286-2288 : « J'ai été surpris de m'apercevoir par contraste que la</p>			
---	--	--	--

<p>tristesse avait petit à petit remplacé la joie en moi et que je ne m'aimais pas. »</p> <p>L.2506-2509 : « Et me dire que je me connais bien avec justesse et que je peux dans mes soins contribué à apporter de la vie et du bonheur à mes patients en plus de ce que je savais faire pour eux auparavant au niveau physique et moral, est pour moi une grande joie et je goûte ceci comme une victoire. »</p> <p>L2513-2518 : « Je goûte aujourd'hui au bonheur, à la joie de me sentir exister et vivant, et je sais me connecté au mouvement interne, à ce mouvement de vie qui m'anime pour m'aider à surpasser mes problèmes, je me sens confiant et en confiance, je me sens calme et concentré, je me sens combattif et humble dans mon être, je me sens complet, c'est-à-dire profond et global, je suis présent à moi-même et à la Vie et aux autres, je me sens en paix intérieure. Je me sens en Amour. »</p> <p>Sentiments</p> <p>L.36-40 : « Et c'est belle est bien la clarté de ce « <i>qui je suis</i> », que je recherche depuis toujours et qui est la pièce centrale de ce mémoire d'étude sensée apporter des éléments de réponse à mes questionnements intérieurs et intimes les plus profonds, tout en désirant apporter une pierre à l'édifice de la connaissance humaine sur le thème du « sentiment d'existence ». »</p> <p>L.156-159 : « Car pour répondre à cette interrogation existentielle, je suis obligé de questionner tous mes sentiments cachés, refoulés, libérés, assumés, non assumés, car chacun de mes sentiments ont été vécu dans ma chair de nourrisson, d'enfant,</p>			
---	--	--	--

<p>d'adolescent, d'adulte aujourd'hui. »</p> <p>L.160-162 : « Pour appréhender cette connaissance de moi tant désirée, je ne peux nier mes sentiments et leur évolution, car ils font partie de moi, ils sont l'expression de ce moi intérieur si longtemps torturé et angoissé. »</p> <p>L.190-193 : « Et je dois dire que c'est exactement le sentiment que je ressentais fortement tout petit déjà, car à en croire maman ceci a débuté alors que j'avais quatre ou cinq ans à peine : pourquoi on vit ? Pourquoi on meurt ? Et alors, pourquoi on vit si on meurt tous ? »</p> <p>L.253-255 : « Je me souviens que je portais en moi ce sentiment d'appartenance à l'humanité et étais rempli d'un amour incommensurable pour tout le monde, pour la Vie, pour les autres mais curieusement non pour moi car je ne méritais pas d'être en vie. »</p> <p>L.255-258 : « Je m'étais senti traversé, et envahi par un Amour incommensurable, d'une puissance absolue, et je sentais cette amour en moi, je sentais la vie en moi et autour de moi, mais ne me sentais pas exister pour autant. »</p> <p>L.306-309 : « Cela a renforcé le sentiment de colère général contre la Vie en y ajoutant le fait de se sentir encore plus perdu, plus seul au monde puisque mon propre père en plus de ses excès de violences physiques étaient capables de phrases si assassines, si intolérables, si injustes. »</p> <p>L.366-369 : « Or, j'avoue que l'insouciance est pour moi un sentiment qui ne me parle pas, qui ne raisonne pas en moi, c'est comme un doux rêve que j'aurais aimé avoir fait et que je ne ferai sans doute jamais, trop de conscience trop jeune a eu « raison de</p>			
---	--	--	--

<p>moi ». »</p> <p>L.464-469 : « Je pense qu'il ne me manque plus que l'amour pour me sentir totalement épanoui et heureux, je parle du sentiment amoureux envers un autre être, celui qui vous donne envie de faire un bout de vie ensemble et d'oser apporter sa contribution personnelle à la Vie : devenir père, fonder un foyer, accompagner un être nouveau à expérimenter la Vie, rendre utile ma vie pour une autre vie. »</p> <p>L.484-489 : « J'avais déjà auparavant tenté d'écrire ce que l'on pourrait nommer « des mémoires », et ce sentiment d'existence dont je parle ici n'existait pas ; moi seul sait apprécier cette différence qualitative, mais ces écrits ont subi le même sort que mes poèmes qui ont été écrits puis déchirés ou brûlés presque aussitôt, je ne voulais pas laisser de trace, je ne voulais pas prendre le risque que l'on sache ce que j'avais vécu, que l'on puisse me connaître totalement. »</p> <p>L.519-522 : « Et comme l'émotion que je véhicule et porte en moi mobilise tout mon être totalement, ma pensée, ma volonté et mes sentiments, puis-je et pouvais-je vraiment contrôler ou freiner tout ce qui est en mouvement lors d'une expression de moi ? »</p> <p>L.558-559 : « Refusant en quelque sorte une « pensée du sentir », me suis-je ainsi privé de la possibilité de me sentir exister ? »</p> <p>L.602-603 : « Croire en Dieu, ou en la Vie est un sentiment intérieur que je porte en moi et qui est difficile à expliquer par des mots. »</p> <p>L.692-695 : « Je porte en moi toute mon histoire, mes joies et mes peines, mes réussites comme mes échecs, et les sentiments et</p>			
--	--	--	--

<p>les émotions qui m'animèrent alors font elles aussi partie de moi, de cette histoire, dans mon être tout entier, dans mon psychisme, dans mon âme, dans mon corps. »</p> <p>L.754758 :</p> <p>« Aujourd'hui, les choses sont bien différentes, je ne travaille plus à temps complet, et j'ai un projet de recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de soi, et cela m'aide et me permet de m'accomplir, ici et maintenant, et j'y mets l'espoir de retrouver ma place dans ma propre vie, dans ma vie relationnelle, et de me sentir vivre ma vie, tout en me permettant de mieux me connaître. »</p> <p>L.809-811 : « C'est comme si je ne parvenais plus à contenir certains sentiments enfouis au plus profond de moi, certaines colères cycloniques. »</p>			
---	--	--	--

Annexe 4 – Analyse classificatoire (second temps)

Mon regard sur l’atmosphère de l’écriture		Ma rencontre avec le Sensible	
<p>Vécus au moment de l’écriture</p>	<p>« j’entends par là que je me suis aperçu au combien il m’était difficile, voire impossible de raconter ma vie à partir de mes ressentis. » (L.10-12)</p> <p>« Un simple détail orthographique et administratif peut-il suffire à être le détonateur de tant de souffrance identitaire que j’ai vécue dans ma chair et mon sang depuis tout petit ? » (L.41-43)</p> <p>« Le fait de me remémorer ces épisodes me provoque des crampes à l’estomac, j’ai froid, je me sens tremblotant et j’ai les larmes aux yeux. Je me sens surpris de me rendre compte à quel point finalement ce passé douloureux est encore en quelque sorte présent et vivant en moi. » (L.90-92)</p> <p>« Même si je refusais l’émotivité en question, était-il possible ou souhaitable de freiner tout ce qui se mobilisait d’un seul bloc, et ma représentation et mon affectivité par une action de refus ? » (L.1099-1104)</p>	<p>Conditions d’expérience</p>	<p>« lors de mon expérience du « Sensible », la puissance de mon psycho-tonus avait surpris les quelques thérapeutes qui m’avaient traité, et ce ne fut qu’en tant qu’étudiant que je compris réellement ce que cela signifiait » (L.970-972)</p> <p>« la main posée sur mes côtes semblait pénétrer en moi et ressortir de l’autre côté, sans violence et en douceur, de manière agréable et tranquille. Je me souviens m’être dit : « quel toucher extraordinaire que celui-ci » et « quelle agréable surprise qualitative ». » (1094-1097)</p> <p>« je choisis l’atelier du mouvement codifié. Ce qui me surprit le plus, fut de sentir en direct de l’action lors de l’exécution des mouvements (...). Je ressentis cela comme une magie de justesse de mouvement et de justesse articulaire » (L.1099-1104)</p> <p>« pendant l’introspection sensorielle, la mémoire de mon</p>

			grand-père maternel, Alberto est venue à moi. C'était émouvant et j'ai pleuré pendant cette introspection, mais je pleurais en ressentant de la joie » (L.1113-1115)
Place de l'écriture dans le processus des prises de conscience	<p>« Le fait de me remémorer ces épisodes de mon existence et de les mettre « en mots » font renaître en moi des « maux profonds » que j'ai toujours voulu sciemment oublier, je suis surpris aussi que cela me ramène à des sensations physiques que j'ai si bien connues dans mon passé. » (L.89-92)</p> <p>« C'est une chose étrange que de vivre dans mon présent les mêmes sensations physiques que j'ai vécues dans mon passé. » (L.96-97)</p> <p>« Je suis en train de me remémorer mon enfance et mon adolescence et j'éprouve dans mon présent une réelle <i>sensation de nausée</i> » (L.171-172)</p> <p>« Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes</p>	L'expérience corporelle	<p>« je me suis senti exister dans mon corps et par mon corps, en même temps que dans mon psychisme, dans ma profondeur, dans ma globalité, présent à moi-même » (L.976-978)</p> <p>« Mon corps ne faisait qu'une seule unité globale. » (L.1094)</p> <p>« Lors de mon expérience du « Sensible », j'ai été très sensible au fait que j'ai ressenti une forte présence à moi, ce sentiment me surprip beaucoup. » (L.1174-1175)</p> <p>« j'ai senti en moi résider la pure conscience, j'ai senti qu'en moi transcendait toute l'activité de ma pensée, et qu'en de ça du penseur de ma réflexion que je suis, il y avait un moi-témoin de ma pensée. (...) et cela a été vécu dans ma chair et mon âme et mon esprit tel quel. » (L.1248-1253)</p> <p>« lors de cette expérience du « Sensible » le silence auquel je fus confronté était non</p>

	<p>expériences qui ont fondé ce que je suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible, en Août 2007, depuis mon expérimentation de soignant soigné en quête de l'accomplissement de moi-même. » (L.477-483)</p>		<p>seulement un silence extérieur, mais aussi un silence de mon intérieur qui me semblèrent ne faire plus qu'un. Ce silence me sembla vivant, et l'éveil à l'objet dont je fais référence ici, c'était moi comme objet qui me sentait devenir un moi vivant éveillé à lui-même et en conscience et en sensations. » (L.1256-1261)</p> <p>« Depuis cette « expérience du Sensible », depuis cette rencontre avec le « mouvement interne », c'est moi et moi seul que cela m'a permis de rencontrer. » (L.1319-1320)</p> <p>« J'ai vécu dans ma chair un fort sentiment d'existence et cela m'a permis de vivre en moi et par moi, en conscience, « l'unité » de toute ma personne. » (L.1441-1443)</p> <p>« En effet, il m'a été plaisant et délicieux de goûter et d'accéder dans mon esprit à tant de sérénité, de paix, de tranquillité, de plénitude et de ressentir dans mon cœur tant de douceur, de bonheur, d'amour, de partage et de confiance. Quelle joie que de sentir dans son corps tout cela en percevant que l'on se sent exister, pleinement vivant. »</p>
--	--	--	--

			(L.1445-1448) « Je me suis rencontré en me sentant unifié lors de cette expérience extra-quotidienne, unifié du corps et de l'esprit, unifié au présent du futur et du passé, du ressentir et du penser. » (L.1450-1452)
Vécus des prises de conscience des manières d'être liées au passé	« Moi, qui doutait de tout, qui avait besoin de preuves irréfutables, qui avais soif de connaissances rassurantes, et malgré cela, je ne me sentais pas exister pour autant, je me sentais toujours étranger au monde et ne gagnais rien en terme de meilleure connaissance de moi. » (L.546-550)	L'expérience éducative	« J'ai été surpris, surpris en moi et par moi de ce que j'ai vécu, de ce que j'ai appréhendé, donc il m'est complètement naturel de vouloir comprendre cette expérience qui s'est donnée à moi dans l'immédiateté » (L.1120-1121) « Lors de l'expérience du « Sensible » j'ai été surpris par ce sentiment fort, puissant de me sentir exister, de me sentir global, fort, équilibré, serein et connecté à un moi, comme à une partie de mon être qui m'avait échappé jusqu'alors et que je reconnaissais pourtant » (L.1040-1042) « J'ai conservé les yeux fermés pour ne pas rompre avec cette sensation nouvelle, jamais personne ne m'avait touché comme cela auparavant. » (L.1093-1094) « J'ai découvert un « moi » unifié tout d'un coup dans

			<p>l'immédiateté ce qui m'a donné je dirais au niveau perceptif cette si grande sensation de puissance retrouvée. Car passer d'un état à un autre si différent procure nécessairement par contraste une perception paroxystique. (L.1320-1324)</p> <p>« Cette expérience du Sensible m'a permis de me percevoir moi-même et par moi-même dans un registre nouveau pour moi, celui de me sentir exister et de ce fait être à la fois connecté et relié à tout mon être. » (L.1439-1441)</p> <p>« Cela a été surprenant et troublant de m'apercevoir en me ressentant et de comprendre en moi que j'existe parce que je sens que je sens et je sens que je ressens. » (L.1448-1450)</p>
<p>Passé et sentiment passif négatif</p>	<p>« car vivre était pour moi quelque chose de difficile, de douloureux, de pesant, d'angoissant et porteur en prime de non-sens » (L.115-116)</p> <p>« j'éprouve en y repensant dans mon corps ce mal être qui suivait mon réveil, ce sentiment désagréable d'être perdu dans l'espace et le temps,</p>	<p>L'expérience confrontante</p>	<p>« je me suis questionné sans réponses claires et acceptables pour moi sur ce que je vivais et sur ce que je ressentais tant j'étais extrêmement surpris. » (L.1074-1075)</p> <p>« J'étais également surpris de ne pouvoir me l'expliquer, moi qui avais pourtant confiance en mon</p>

	<p>frissonnant et moite. J'ai des frissons en me remémorant cela » (L.134-136)</p> <p>« Je ressentais un mal être énorme et ne comprenait pas ce qui m'arrivait ni n'entrevois de solutions ou de remèdes pouvant m'aider à effacer cette sensation étouffante de vivre sans raisons valables et satisfaisantes. Je vivais pour vivre puisque j'étais né et que je devais attendre la mort » (L.185-189)</p> <p>« Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes expériences qui ont fondé ce que je suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible... » (L.477-481)</p> <p>« Ma rencontre avec le « Sensible » m'a permis de me reconnecter avec moi-même et à ce qui fait mon essence, ma morale, ma sagesse, et le projet de recherche mené</p>		<p>savoir » (L.1076-1077)</p> <p>« Mais, lors de mon expérience avec le sensible, le ciel m'était tombé sur la tête et la douleur était toute intérieure, celle d'avoir l'impression de ne plus rien comprendre et de ne rien savoir. » (L.1184-1187)</p>
--	--	--	---

	<p>depuis lors, ainsi que le récit que je tente de réaliser ici en témoignent. » (L.1433-1435)</p>		
<p>Enjeux de la recherche</p>	<p>« Ce journal est ce qui me ressemble le plus, il portera en lui mon fonctionnement et ma manière d'étudier, de rechercher, de comprendre. » (L.13-15)</p> <p>« « qui suis-je » ? Et également le « que suis-je », en qualité d'humain, qu'est-ce qu'un humain finalement ? Deux interrogations essentielles et existentielles que je porte en moi depuis toujours. » (L.44-46)</p> <p>« Il est temps aujourd'hui pour moi, pour ma vie et pour l'espoir de me sentir heureux que de faire une synthèse : ce Mestrado est exactement ce qu'il me faut pour cela, puisqu'il me permet à la fois de faire subtilement une synthèse et un apprentissage autant pour ma vie personnelle que professionnelle. » (L.337-340)</p> <p>« j'ai un projet de recherche sur le sentiment d'existence et la connaissance de soi, et cela m'aide et me permet de m'accomplir, ici et maintenant, et j'y mets l'espoir de</p>	<p>L'expérience transformatrice du Sensible</p>	<p>« j'ai vécu l'expérience de ma vie, comme si j'étais né une deuxième fois à partir d'un être corporéisé déjà né et vivant, mais il y a eu un plus, ce plus c'est ce sentiment d'existence » (L.983-985)</p> <p>« j'ai vécu de la plénitude à tous les niveaux de mon être, heureux et joyeux de me sentir vivant, de me sentir appartenir au monde qui m'entoure et porteur d'un sentiment d'amour que je qualifierais d'Universel. Je me suis rencontré moi dans mon intériorité et je n'ai pas le sentiment d'avoir rencontré un personnage, même le mien, mais « moi », « qui je suis » » (L.1049-1053)</p> <p>« Tout ce que je savais intellectuellement sur les articulations et les muscles étaient en direct validé par ce que je vivais et par ce que je faisais. C'était comme une mise en pratique de mes connaissances en y rajoutant de la vie, de la conscience, du sens, ainsi qu'un bien être physique et psychique</p>

	<p>retrouver ma place dans ma propre vie, dans ma vie relationnelle, et de me sentir vivre ma vie, tout en me permettant de mieux me connaître. » (L.755-758)</p> <p>« Par cet écrit, je suis en train de revisiter ma vie, par petits bouts, dans le sens où en temps réel de mon existence j'écris, mais aussi, je revis intérieurement ma vie, mon passé en revisitant mon histoire mon parcours, mes expériences qui ont fondé ce que je suis aujourd'hui. Je le fais aujourd'hui en me sentant exister, en sentant que je sens que j'existe, ce qui est encore assez récent pour moi et date de ma rencontre avec le sensible... » (L.477-481)</p>		<p>admirable. » (L.1105-1108)</p> <p>« Pendant l'expérience du «Sensible » et encore aujourd'hui, je me suis senti profondément vivant, éveillé, éveillé à la vie et éveillé à moi-même (...). » (L.1247-1248)</p> <p>« depuis cette rencontre, j'ai changé, je me suis rencontré, j'ai appris à commencer à m'aimer et j'ai retrouvé la force de cet esprit moral et sage que je sentais faiblir en moi en vieillissant et après avoir accuser des déceptions de toutes sortes. » (L.1435-1438)</p>
--	---	--	--