



**Université Fernando Pessoa**

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

**Les processus de subjectivation des contenus de  
vécu du Sensible**

**Etude du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi**

Hélène Marchand

Porto, 2012



**Université Fernando Pessoa**

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

**Les processus de subjectivation des contenus de  
vécu du Sensible**

**Etude du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi**

Directeur: Prof. Dr. Eve Berger

Hélène Marchand

Porto, 2012

Titre : Les processus de subjectivation des contenus de vécus du Sensible

Sous-titre : Étude du passage entre un vécu de son corps et un vécu de soi

### Résumé

Cette recherche repose sur l'étude des processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible, c'est-à-dire la manière dont le sujet apparaît au sein de son vécu du Sensible, le Sensible désignant ici un rapport éprouvé du sujet à la dynamique du vivant incarné. Ainsi, quelles sont les étapes constitutives du passage entre un vécu 'non subjectivé', c'est-à-dire dans lequel le sujet n'apparaît pas, reste en quelque sorte distancié de son contenu, et un vécu 'subjectivé', à travers lequel le sujet apparaît ? Et sous quelle forme apparaît-il, quelle est la nature de la subjectivité en présence ? Mais aussi, quel type de lien anime le passage d'un vécu à l'autre ? Ces différentes questions sont abordées à partir d'une analyse de contenus de vécu liés à une séance de soin en somato-psychopédagogie, auprès de deux personnes. Les résultats apportent, entre autres, des éléments de réflexion sur la dynamique d'articulation d'un sujet au vivant, et sur la nature de la subjectivité qui naît de cette rencontre.

Título : O processo de subjectivação dos conteúdos de experiências do Sensível

Legenda : Um estudo da transição entre a vivência do corpo à vivência de si próprio

### Resumo

Esta pesquisa é baseada no estudo dos processos de conteúdo de subjectivação da vivência do Sensível, isto é, na maneira como o sujeito aparece na sua experiência do Sensível ; o Sensível designa neste contexto uma relação vivenciada pelo sujeito que experiencia a dinâmica do ser vivo incarnado. Neste âmbito, quais são as etapas que constituem a passagem entre uma vivência 'não subjectiva', ou seja, uma vivência na qual o sujeito não aparece, permanece de uma certa forma distanciado do seu conteúdo, e uma vivência 'subjectiva', através da qual o sujeito aparece e existe ? E de que forma ele aparece, qual é a natureza da subjectividade envolvida ? Qual é o tipo de conexão que anima a transição de uma vivência para outra vivência ? Estas diferentes questões são abordadas a partir de uma análise de conteúdo das experiências vivenciadas numa sessão de acompanhamento em somato-psicopedagogia, junto de duas pessoas. Os resultados fornecem, entre outros factores, alguns elementos de reflexão sobre a dinâmica de articulação de um sujeito vivo, e a natureza da subjectividade que nasce desta união.

## Remerciements

Merci à Eve Berger, ma chère directrice de mémoire, pour son accompagnement, son soutien, sa bienveillance et sa légendaire pertinence.

Merci à Danis Bois, directeur du Cerap mais aussi homme de première cordée de cette 'traversée' du Sensible.

Merci à toute l'équipe enseignante du Master ainsi qu'à Point d'Appui.

Un merci chaleureux à tous mes collègues du Master. Ce fût un immense plaisir de partager cette aventure avec eux.

Merci aux participantes de cette recherche, Nathalie et Lucie, pour leur confiance et leur authenticité.

Merci à ma sœur Anne et mon cher ami Cédric pour la relecture, et discussion, de certains passages.

Merci à Carole pour son précieux soutien et son accueil pour des séances de travail intensif dans sa super maison.

Merci à Betty pour son accompagnement dans mon propre processus d'incarnation et, par là, de devenir sujet.

Merci à tous ceux que je n'ai pas nommés et qui ont participé par leur présence, leur soutien, leurs conseils à l'élaboration de ce mémoire.

# Table des matières

Remerciements.....	p. 4
Table des matières.....	p. 5
Introduction générale.....	p. 7
<b>CONTEXTE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE</b>	
Pertinence personnelle.....	p. 10
Pertinence professionnelle.....	p. 11
Pertinence sociale.....	p. 14
Pertinence scientifique.....	p. 16
Question et objectifs de recherche.....	p. 18
<b>PREMIERE PARTIE : CADRE THEORIQUE</b>	
<b>Introduction.....</b>	<b>p. 21</b>
<b>Chapitre 1 : Le processus de subjectivation en psychanalyse.....</b>	<b>p. 23</b>
Quelques idées clefs quant à la notion de subjectivation en psychanalyse.....	p. 23
Premiers questionnements et mise en perspective.....	p. 25
<i>La co-émergence du rendre subjectif et devenir sujet.....</i>	<i>p. 25</i>
<i>Subjectiver quoi ?.....</i>	<i>p. 26</i>
<i>De quel corps parle-t-on ?.....</i>	<i>p. 28</i>
<b>Chapitre 2 : Le focusing et l' <i>experiencing</i>.....</b>	<b>p. 29</b>
L' <i>experiencing</i> et le vivant.....	p. 29
L' <i>experiencing</i> et le sujet.....	p. 30
L' <i>experiencing</i> , une alliance vivant / sujet ?.....	p. 31
Premiers questionnements et mise en perspective.....	p. 32
<i>De quel vivant parle-t-on ?.....</i>	<i>p. 32</i>
<i>Quel type de rapport à soi ?.....</i>	<i>p. 33</i>
<b>Chapitre 3 : La somato-psychopédagogie et les contenus de vécu du Sensible.....</b>	<b>p. 34</b>
Le mouvement interne.....	p. 35
<i>Le mouvement interne comme représentant des forces autonomes du vivant.....</i>	<i>p. 36</i>
<i>La notion de potentialité liée au mouvement interne.....</i>	<i>p. 37</i>
<i>La dimension sensorielle du mouvement interne.....</i>	<i>p. 38</i>
<i>La dimension subjective du mouvement interne.....</i>	<i>p. 39</i>
Le Sensible.....	p. 40
<i>Des conditions d'expérience extra-quotidiennes.....</i>	<i>p. 41</i>
La dimension subjective des contenus de vécu du Sensible.....	p. 43
<i>La spirale processuelle du rapport au Sensible chez D. Bois.....</i>	<i>p. 43</i>
<i>La notion de « sujet au sein du Sensible » chez M.-H. Florenson.....</i>	<i>p. 48</i>
<i>« Proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle » chez E. Berger.....</i>	<i>p. 52</i>
<b>DEUXIEME PARTIE : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE RECHERCHE</b>	
<b>Chapitre 1 : Posture épistémologique.....</b>	<b>p. 56</b>
Mise en contexte.....	p. 56
La démarche qualitative.....	p. 57
La posture de praticien chercheur.....	p. 58
<i>Une relation de réciprocité.....</i>	<i>p. 60</i>
<i>Une distance de proximité et / ou neutralité active.....</i>	<i>p. 61</i>
<b>Chapitre 2 : Méthodologie de recherche.....</b>	<b>p. 64</b>

Le terrain de la recherche .....	p. 64
<i>Le choix des participants</i> .....	p. 64
<i>Le cadre d'expérience</i> .....	p. 66
La méthodologie de recueil des données .....	p. 68
<i>La création du guide d'entretien</i> .....	p. 69
La méthodologie d'analyse des données .....	p. 70
<i>Une phase d'analyse préalable au processus d'analyse prévue</i> .....	p. 71
<i>Analyse en trois étapes</i> .....	p. 73
<i>Compte rendu d'analyse – analyse en mode d'écriture</i> .....	p. 76
<b>TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES DONNEES ET SYNTHESE DES RESULTATS</b>	
<b>Chapitre 1 : Analyse du vécu d'ouverture chez Nathalie</b> .....	<b>p. 79</b>
Présentation de Nathalie .....	p. 79
Compte-rendu d'analyse .....	p. 79
<i>Analyse des vécus subjectivés</i> .....	p. 80
<i>Analyse des étapes</i> .....	p. 84
<i>Analyse des liens</i> .....	p. 91
<b>Chapitre 2 : Analyse du vécu d'une enveloppe chez Lucie</b> .....	<b>p. 96</b>
Présentation de Lucie .....	p. 96
Compte-rendu d'analyse .....	p. 96
<i>Analyse des vécus subjectivés</i> .....	p. 98
<i>Analyse des étapes</i> .....	p. 106
<i>Analyse des liens</i> .....	p. 112
<b>Chapitre 3 : Synthèse des résultats</b> .....	<b>p. 116</b>
Les différents types de subjectivités .....	p. 116
<i>Subjectivités de rapport</i> .....	p. 116
<i>Vécus subjectivés en tant que tels</i> .....	p. 117
<i>Processus de subjectivation en tant que devenir sujet</i> .....	p. 122
Les étapes constitutives du devenir subjectif des vécus .....	p. 123
<i>Structure temporelle d'agencement des processus de subjectivation</i> .....	p. 124
<i>Mode d'articulation du sujet à son vécu au cœur des processus de subjectivation</i> .....	p. 129
Les types de lien entre les différents vécus .....	p. 131
<i>Caractéristiques communes</i> .....	p. 131
<i>Caractéristiques spécifiques</i> .....	p. 132
Commentaires et réflexions .....	p. 133
<i>Une co-émergence entre le devenir subjectif et le devenir sujet ?</i> .....	p. 133
<i>Processus d'unification sans pour autant annulation des deux pôles</i> .....	p. 134
<i>Un sujet qui apparaît au cœur de son vécu</i> .....	p. 135
<b>Conclusion</b> .....	<b>p. 137</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>p. 142</b>
<b>Annexes</b>	
Annexe 1 : Méthodologie de création des conditions d'expérience du Sensible à l'aide de la thérapie manuelle .....	p. 149
Annexe 2 : Guide d'entretien .....	p. 150
Annexe 3 : Tableau des subjectivités – Thème de l'ouverture chez Nathalie .....	p. 152
Annexe 4 : Tableau des types de lien – Thème de l'ouverture chez Nathalie .....	p. 153
Annexe 5 : Verbatim de l'entretien de Nathalie .....	p. 155
Annexe 6 : Verbatim de l'entretien de Lucie .....	p. 173

## Introduction générale

---

Les pratiques du « Sensible » (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austry, 2007 ; Berger, 2009b), représentées principalement par la fasciathérapie et la somatopsychopédagogie, développent chez le sujet un nouveau rapport à son corps et à lui-même. Le Sensible est à distinguer ici du sensible tel qu'il est envisagé classiquement, et faisant référence aux cinq sens, voire six en y incluant le sens proprioceptif. Dans ce projet, le concept du Sensible, mis au point par D. Bois, fait référence à une faculté perceptive en lien avec l'ensemble de la matière du corps animée par la présence du mouvement interne, et dévoilant au sujet un nouveau sens de lui-même et de sa corporéité. Le « mouvement interne » (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2005, 2006, 2009b), dont nous aurons l'occasion d'approfondir le sens, désigne une animation interne de l'ensemble des tissus du corps, perceptible grâce à une présence attentionnelle spécifique, et représentant dans le corps, selon D. Bois, les forces autonomes du vivant. Mais plus qu'une 'simple' animation autonome des tissus, et c'est là un élément central de la thématique de cette recherche, le mouvement interne constitue également « l'ancrage premier d'une subjectivité incarnée » (Bois, Austry, 2007, p.7), c'est-à-dire d'une nouvelle manière de se ressentir et de se vivre. En effet, les phénomènes ou contenus de vécu du Sensible, désignant les différents vécus éprouvés par un sujet en lien avec la présence du mouvement interne, ne se limitent pas à de pures sensations corporelles, mais expriment une *expérience de soi* à travers son corps sensible. D. Bois écrit à ce propos : « ce qui pourrait être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible » (Bois, 2007, p. 287). Ou encore, dans les mots de E. Berger : « plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain, [le Sensible se révèle du même coup être] le support possible d'une véritable 'révélation' du sujet à lui-même » (Berger, 2009b, p. 19).

Ainsi, à travers le Sensible, à travers le rapport particulier que le sujet développe envers lui-même, le corps change de statut : il devient sujet, il devient lieu d'expression et d'expérience intime de soi. Cette nouvelle forme de subjectivité incarnée et éprouvée constitue le cadre expérientiel des pratiques du Sensible et trouve sa pertinence dans différents champs d'application, dans les domaines de la santé et de l'éducation notamment<sup>1</sup>. En effet, accorder une place au corps dans sa dimension sensible, à ce que le sentiment de sa

---

<sup>1</sup> Réf. cerap.org

propre vie incarnée nous enseigne, ouvre sur de nouvelles manières de gérer sa santé, de se former et se transformer, et sur de nouvelles perspectives d'existence.

La subjectivité du Sensible représente l'objet central de cette recherche, qui sera interrogée à travers *les processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible*. Le terme *subjectivation* désigne généralement le processus de devenir *sujet*. Il peut aussi signifier, tel qu'employé ici avec le complément *des contenus de vécu du Sensible*, le processus de devenir *subjectif*. Le sens de subjectif se définit alors par la manière dont le sujet se perçoit et s'aperçoit lui-même à travers son vécu du Sensible, pouvant s'apparenter à : « ce que je vis, ça me parle, à moi, ça me parle, de moi, voire ce que je vis, c'est moi ». Ainsi, il s'agit d'étudier le passage entre une sensation corporelle, ou un vécu 'non subjectivé' par son protagoniste, c'est-à-dire dans lequel le sujet n'apparaît pas, reste en quelque sorte distancié de son contenu, et un 'vécu subjectivé', à travers lequel le sujet apparaît ; plus simplement : le passage entre un vécu du corps et un vécu de soi à travers son corps.

Plus largement, cette étude rejoint également le questionnement fondamental de l'alliance entre le sujet et le vivant. Comment le sujet s'articule-t-il avec les manifestations du vivant qu'il perçoit dans son corps? En quoi et comment le vivant participe-t-il à édifier le sujet ? Quelle nature de subjectivité émerge de cette rencontre ?

Cette thématique sera abordée à partir d'une analyse de contenus de vécu liés à une séance de somato-psychopédagogie, et ceci chez deux personnes. Il ne s'agira donc pas de réaliser une enquête longitudinale sur le processus de changement de statut du corps, au cours d'une période de vie d'un sujet au contact du Sensible, mais de se 'limiter' au vécu temporel d'une séance. L'objectif sera de 'pénétrer' des contenus de vécu du Sensible afin de mieux comprendre, au sein de ces vécus spécifiés, la dynamique d'articulation entre le sujet et la perception des phénomènes du Sensible.

Je précise que j'aborde cette recherche à partir d'une posture de praticien-chercheur, étant moi-même praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie. Les personnes choisies pour l'enquête ont donc été retenues parmi ma clientèle.

# **CONTEXTE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE**

## **Pertinence personnelle**

---

J'avais environ 20 ans lorsque je rencontrai les pratiques du Sensible. Paradoxalement peut-être relativement à mon thème de mémoire, « la subjectivation des contenus de vécu du Sensible », je n'ai pas le souvenir d'avoir dans un premier temps vécu des sensations corporelles en lien avec le mouvement interne, pour ensuite me ressentir à travers ses vécus. J'ai au contraire le souvenir que mes premiers vécus du Sensible étaient d'emblée des vécus de moi-même, je contactais un nouveau sentiment d'être et d'exister sans pour autant avoir des perceptions de mouvement dans mon corps, telles que beaucoup de personnes autour de moi témoignaient, ou d'autres sensations corporelles précises que j'aurais pu décrire aisément. Ses sensations ne vinrent que plus tard et progressivement.

Puis je découvris que mon rapport au Sensible, que je développai à travers une pratique régulière des outils, m'offrait des indicateurs internes pour mener ma vie, pour prendre des décisions, pour effectuer des choix. Ses choix pouvaient concerner des éléments 'mineurs' à propos du déroulement de ma journée par exemple, ou des choix plus fondamentaux sur des orientations de vie.

Dans les deux cas, ces indicateurs internes, bien que constituant souvent de précieuses informations, ne correspondaient pas toujours à ce que j'avais moi-même prévu et désirais, à ce que j'envisageais pour mon après-midi ou comme orientation de vie. Ainsi, les choix n'étaient pas toujours faciles, entre ce que le mouvement de la vie semblait m'imposer, ou du moins me proposer, et ce que j'avais moi-même prévu.

Je me suis ainsi souvent trouvée confrontée, partagée entre deux volontés, deux directions à prendre, et trouvais difficilement l'unité entre les deux.

Plus récemment, je pris conscience que cette position d'entre-deux était liée à une position de 'non sujet' dans mon rapport au mouvement interne. Je subissais alors ce que le mouvement, vu sous cet angle, m'imposait. J'en étais en quelque sorte l'objet. Je pris aussi conscience, parallèlement, qu'il existe différents niveaux d'appropriation, ou de subjectivation, du vécu du Sensible.

Plusieurs questionnements et réflexions m'habitaient alors. Peut-être avais-je besoin de me sentir l'auteur de mes choix, de mes décisions, pour me sentir sujet ? En même temps je serais toujours l'auteur de mes choix... Mais peut-être ma manière de ne pas être sujet au contact de ce que semblaient m'imposer les informations du Sensible reflétait-elle une manière plus générale ou plus fondamentale de ne pas être sujet dans ma vie ? Mais que

signifie alors être sujet ? A travers mon thème, « la subjectivation des contenus de vécu du Sensible », je souhaite interroger le mode d'apparaître du sujet au sein de son vécu. Peut-être être sujet rejoint aussi une manière d'apparaître dans sa vie, d'exister, de se montrer, à soi-même et aux autres ?

Ce sont là différents questionnements, soulevés par le thème de ce mémoire, qui m'habitent et que cette recherche devrait me permettre de prolonger, d'éclairer, d'accompagner.

## **Pertinence professionnelle**

---

Depuis plusieurs années, je suis formatrice à l'Ecole Suisse de fasciathérapie et somato-psychopédagogie. Cette école forme des professionnels à développer de nouveaux outils d'accompagnement de la personne en transformation, basés sur un rapport renouvelé au corps sensible. Le modèle d'accompagnement enseigné reste à ce jour novateur et d'autant plus d'efforts sont à fournir afin d'affiner et de préciser la posture pédagogique spécifique de l'accompagnement proposé, comme les processus de transformation à l'œuvre chez le sujet.

Ainsi, comme pour d'autres approches appartenant au courant humaniste, le sujet apparaît au centre de son processus de transformation. Mais la posture adoptée par la discipline de la somato-psychopédagogie est toutefois particulière. En effet, si le sujet est bien au centre de son processus de transformation, celui-là se transforme au contact d'une force interne, d'un principe d'évolutivité, d'un principe de vie appelé mouvement interne. Une étape essentielle dans l'accompagnement est alors, dans un premier temps, d'éveiller ce mouvement interne, d'en potentialiser la présence dans le corps de la personne accompagnée pour, dans un deuxième temps, éduquer le rapport de la personne à cette dimension du vivant en elle. Ainsi, cette posture contient certaines ambivalences, certains paradoxes, rencontrés à la fois par les praticiens dans leur accompagnement et chez les personnes accompagnées.

Je me souviens à ce propos d'un moment précis lors d'une séance qui me permit de réfléchir de manière approfondie à cette posture spécifique de l'accompagnement somato-psychopédagogique et de certaines ambivalences qu'elle peut soulever. Il se déroula lors d'un traitement manuel. Le traitement manuel a pour principal objectif de potentialiser la présence du mouvement interne chez la personne, mais aussi de guider celle-ci, par un

accompagnement verbal, à en percevoir les différentes formes d'expression. Ainsi, mes mains se trouvaient au niveau des jambes de la personne que j'accompagnais et j'avais accès, à partir de cette prise locale, à une globalité de mouvement interne dans son corps. Afin d'augmenter l'état de relâchement de cette dernière (je percevais, malgré une présence de sa globalité, un état de retenue, de tension en elle qui pouvait être diminué et ainsi permettre au mouvement interne de s'exprimer plus librement en elle), je lui transmis la consigne suivante : « laisse faire » (sous-entendu laisse faire le travail, laisse faire le mouvement en toi). Mais je me suis vite aperçu que ma consigne n'était pas appropriée, ce n'était pas la bonne formulation. En lui communiquant « laisse faire », je me suis rendu compte que je ne m'adressais pas à elle, je ne m'occupais pas d'elle. Je m'occupais du mouvement en elle. Mais le mouvement était déjà bien présent en elle, je n'avais, en quelque sorte, donc plus à m'en occuper (ce qui constitue une première étape du traitement lorsque justement, la force de vie est absente, ce qui n'était pas le cas présent). Ainsi, je me trompais d'interlocuteur, je m'adressais à son mouvement interne, à son corps vivant, au détriment, en quelque sorte, d'elle-même. Les effets que je ressentis sous mes mains à ce moment furent d'ailleurs, comme souhaité, un plus grand relâchement de son corps, mais aussi une diminution de son « psychotonus » (Courraud, 2007a, 2007b)<sup>2</sup>, ce qui signifie une forme d'effacement du sujet. Je modifiai donc ma formulation en conséquence et lui proposai : « laisse-toi faire ». Par cette formulation, c'est elle que je concernais, je m'occupais d'elle dans son rapport à son mouvement interne, à sa vie en elle. Les effets ressentis à ce moment précis furent, inversement à l'instant précédent, une augmentation de son psychotonus, signant la présence, la concernation, la participation et l'implication de la personne dans ce qui se joue en elle.

Cet exemple témoigne de l'importance d'un accompagnement centré sur le sujet, c'est-à-dire d'un accompagnement qui implique la personne dans son rapport au mouvement interne, et du risque, en quelque sorte, de 'manquer' le sujet au profit du mouvement interne, mais aussi de considérer ce dernier et le sujet comme deux entités distinctes.

Cette posture distanciée entre soi et le mouvement interne se retrouve fréquemment dans le témoignage des vécus des personnes accompagnées, notamment en phase initiale du suivi mais parfois de manière persistante. Autrement dit, ce qui est vécu, perçu, ressenti à

---

<sup>2</sup> Le psychotonus désigne la manifestation du mouvement interne sollicité notamment à travers le geste manuel et représentant tonique dans la corps de l'unité somato-psychique.

l'intérieur de soi, à l'intérieur de son corps, est relaté comme quelque chose d'extérieur à soi, ou alors, bien qu'en soi, comme n'étant pas soi<sup>3</sup>.

Une séance récente avec une autre personne m'a permis de prendre conscience du rôle essentiel de l'étape de la subjectivation des contenus de vécu du Sensible, c'est-à-dire de l'appropriation par le sujet de ce qu'il vit, rencontre dans lui à travers la présence du mouvement interne, au sein du processus de transformation tel qu'il est envisagé en somato-psychopédagogie. Il s'agissait d'une personne engagée dans cette démarche depuis plusieurs années. Bien qu'ayant au fil du temps développé une aisance à percevoir le mouvement interne dans son corps, elle me confia sa difficulté à prolonger ce qu'elle rencontrait au contact du mouvement interne dans ses manières d'être et stratégies d'action (ce qui constitue pourtant un objectif premier de la somato-psychopédagogie). L'entretien réalisé en début de séance à ce propos permet de mettre en évidence son absence, dans sa démarche au contact du Sensible, de « faits de connaissance »<sup>4</sup> (Bois, 2007 ; Berger, 2006, 2009b, Large, 2007). Face à cette prise de conscience partagée, notre projet pédagogique devint alors de lui apprendre à saisir des faits de connaissance.

Qu'est-ce qui pouvait bien empêcher chez elle l'accès à une donation de sens immanent à son vécu du Sensible ? Certes, cet accès spécifique au sens n'est pas spontané et nécessite des conditions spécifiques de présence à son expérience, donc un apprentissage. Mais cette personne n'était pas novice dans cette pratique et était même, sous certains points de vue, une experte, vu le nombre d'années de pratique. Elle avait en effet développé une aptitude à percevoir de manière fine les différentes manifestations du mouvement interne dans son corps, et était capable d'en réaliser une description précise. Elle avait aussi une certaine aptitude à créer des liens signifiants entre certaines de ses perceptions internes et ses modes de fonctionnement dans sa vie. Mais elle faisait alors appel à une démarche réflexive, de construction de sens, et non au mode de donation de sens spécifique de la démarche somato-psychopédagogique, et qui en fait sa force. Ce n'était donc pas sa capacité de mise en sens qui faisait défaut, mais bien sa capacité de mise en sens sur le mode de l'immanence.

C'est à travers un traitement manuel, et en l'interpellant en même temps sur ce qu'elle percevait dans son corps, que je pris alors conscience que son absence de fait de connaissance,

---

<sup>3</sup> Exemple dans ce sens du témoignage d'une personne accompagnée : « Je sens qu'il y a quelque chose qui se laisse transformer, et qui laisse le mouvement devenir grand, sans le restreindre ».

<sup>4</sup> Le fait de connaissance représente la connaissance nouvelle issue de manière directe et pré-réflexive de l'expérience éprouvée du Sensible. Il offre au sujet qui le vit une connaissance incarnée de nouvelles possibilités d'être, de penser, d'agir. Il constitue donc une étape essentielle et incontournable du processus de transformation en somato-psychopédagogie, et une de ses spécificités. (Le sens de pré-réflexif, tel qu'utilisé ici, signifie en amont de la réflexion, mais néanmoins conscient.)

de saisie d'un sens immanent à son vécu du Sensible, était due à une absence de *subjectivation* de son vécu. Autrement dit, il n'y avait pas de Je dans son discours. Son mouvement, ce qu'elle vivait en elle, ce n'était pas elle ; il y avait une distance.

Ainsi, comment pouvait-elle apprendre d'elle-même, apprendre de son rapport à son vécu incarné, si ce qu'elle vit, justement, ce n'est pas elle ? Comment pouvait-elle saisir un sens immanent, ou immédiat, c'est-à-dire sans médiat, de son expérience corporéisée, alors même que celle-ci apparaît comme 'expropriée', en quelque sorte ?

Cette analyse, qui m'apparut comme une évidence lors de ma pratique, mérite toutefois d'être confirmée. L'évolution du suivi avec cette personne permettra d'identifier si, effectivement, une subjectivation de son vécu lui ouvre l'accès à une mise en sens de son vécu, en vue d'une appropriation de nouvelles manières d'être et d'agir dans sa vie.

Néanmoins, ces deux exemples d'accompagnement me paraissent significatifs de l'importance de considérer le sujet et le mouvement dans une dynamique d'articulation : que cette force interne ne reste pas quelque chose d'extérieur au sujet, quelque chose qui ne lui soit pas constitutif, mais puisse être approprié par le sujet. Le potentiel formatif de la démarche somato-psychopédagogique me semble contenu, du moins partiellement, dans cette articulation entre le sujet et son mouvement interne. Une étude à son propos se révèle alors pertinente, et ce d'autant plus dans la mesure où, tel qu'illustré, cette articulation n'est pas toujours spontanée, chez la personne accompagnée mais parfois aussi chez le praticien. Ainsi, une meilleure connaissance et une meilleure compréhension des processus de subjectivation des vécus du Sensible à l'œuvre dans nos pratiques devraient participer à l'enrichissement des méthodologies d'accompagnement de la personne en somato-psychopédagogie et des procédures pédagogiques de nos offres de formation professionnelle.

## **Pertinence sociale**

---

Œuvrer en faveur d'une prise en compte du corps dans sa dimension de subjectivité incarnée, en sciences de la santé comme en sciences de l'éducation, représente une des visées sociales de cette recherche.

En sciences de la santé, valoriser la dimension subjective du corps apparaît nécessaire dans un contexte médical d'abord centré sur un corps objet. Le philosophe J.-F. Malherbe exprime ainsi : « l'approche scientifique du corps humain, de ses maladies et des mesures à

prendre pour éviter celles-ci, se caractérise par la mise entre parenthèse des aspects de l'existence humaine qui sont liés à la signification. Cette objectivation de l'existence humaine ouvre à la médecine le champ de son opérativité mais, tout en même temps, lui ferme l'accès à ce qui est finalement sa seule raison d'être, soulager la souffrance humaine ou, pour le dire autrement, aider les humains à vivre le corps qu'ils sont en dépit des vicissitudes du corps qu'ils ont » (Malherbe, cité par Hesbeen, 2004, p. 17). Ainsi, une approche uniquement biomédicale de la santé centrée sur la maladie et non sur la personne montre aujourd'hui des limites, notamment dans la prise en charge des maladies chroniques (Flora, Jouet, 2010). Dans ce contexte, la somato-psychopédagogie trouve sa place en ce qu'elle vise à restaurer chez la personne une relation à elle-même et à son corps de qualité, relation souvent altérée voire meurtrie par le vécu de la maladie. Le corps, tel qu'il est abordé en somato-psychopédagogie, s'il est un corps malade est aussi un corps vivant, empreint d'une subjectivité et support d'un sentiment d'existence. Mieux comprendre les liens entre corps et subjectivité inscrit alors cette recherche dans le projet énoncé par J.-F. Malherbe, celui d' « aider les humains à vivre le corps qu'ils sont », dans une perspective à la fois soignante et éducative.

Au-delà d'une approche dans le champ de la santé et de l'éducation à la santé, mieux comprendre les liens entre corps et subjectivité répond également à un enjeu dans le champ de la formation de l'adulte, dans une perspective anthropologique de 'se former tout au long de la vie'. Permettre au sujet qui se forme de développer de nouveaux moyens de connaissance et de reconnaissance de lui-même en lui-même, par le médium du corps sensible, peut être une voie privilégiée de construction, voire de reconstruction identitaire, dans un contexte socioculturel parfois en mal d'offrir aux individus de réelles conditions d'insertion et de définition de soi-même.

## Pertinence scientifique

---

Si les liens entre corps et subjectivité sont questionnés et étudiés depuis longtemps et par de nombreuses disciplines variées, cette recherche présente toutefois certaines spécificités, notamment à travers le type de rapport au corps envisagé. En effet, celui-ci, s'il est présent dans de nombreuses disciplines, les manières variées de l'aborder reflètent son caractère multiple et mouvant.

Ainsi, en philosophie, le corps est souvent pensé, théorisé, plus que vécu. C'est le cas notamment de la phénoménologie pour qui, si la relation au corps apparaît centrale dans les études des phénomènes de conscience, sous la forme d'une subjectivité incarnée, elle « semble néanmoins s'arrêter au bord de l'expérience même » (Bois, 2007, p. 56).

La psychanalyse, quant à elle, aborde le corps à travers la vie pulsionnelle, fantasmagorique et symbolique qui l'habite, forte éloignée d'un vécu expérientiel et incarné d'un corps dans ses manifestations organiques et sensibles.

Certaines approches d'accompagnement au changement envisage la donnée d'un corps vécu et éprouvé de l'intérieur. C'est le cas notamment chez E. Gendlin à travers son approche du focusing, qui aborde le changement de soi à partir d'un corps ressenti et expérimenté.

La présente recherche rejoint cette perspective d'un corps vécu et éprouvé à la première personne. Toutefois, la perspective adoptée se distingue de l'approche du focusing dans la mesure où elle interroge la dimension du Sensible, potentialité qui se donne à travers l'instauration de conditions de rapport à son expérience particulières, extra-quotidiennes, qui seront développées par la suite. Cette recherche se base donc sur l'étude d'une potentialité qui nécessite d'être actualisée chez la personne afin de pouvoir être interrogée. Nous verrons que cette particularité de l'objet de recherche nécessite une méthodologie d'accès aux données particulière et qui sera précisée et argumentée dans les chapitres consacrés à la posture épistémologique et à la méthodologie. Retenons pour l'instant que cette posture de recherche orientée sur les potentialités du Sensible est nouvelle et permet l'étude d'une forme de subjectivité corporelle encore peu explorée. Ainsi, étudier le processus de constitution subjective d'un vécu du corps, c'est-à-dire le passage entre une sensation corporelle et un sujet qui se vit à travers son éprouvé corporel, devrait permettre de mettre à jour, en même temps que d'interroger, une nouvelle forme de subjectivité corporelle, ancrée dans un rapport de présence d'un sujet à lui-même et à la dynamique du vivant en lui.

Dans le champ de la psychopédagogie perceptive, ce type de recherche qui explore les vécus d'un sujet au contact du Sensible n'est toutefois pas nouveau et représente un des axes féconds de recherche du Cerap. Il propose, tel que défini par E. Berger, un regard centripète sur le Sensible, « qui cherche à 'entrer' plus profondément dans l'intimité de l'expérience elle-même et du sujet qui la vit, une expérience dont on pressent qu'elle est loin d'avoir livré toutes ses facettes et tous ses ressorts internes, un sujet qui est bien loin d'avoir tout dit de la manière dont cette expérience le touche, l'interroge et le transforme » (Berger, 2009b, p. 32).

Une des particularités de cette recherche est de proposer une étude à partir de contenus de vécu d'un moment spécifié, en l'occurrence *une* séance de somato-psychopédagogie (chez deux personnes). Il ne s'agit donc pas de comprendre le processus de subjectivation des vécus du Sensible à travers une temporalité étendue. Bien que ce type d'étude permettrait d'apporter des informations sur notre thématique qui ne se donneront pas dans la cadre de notre recherche, la temporalité étant productrice de transformation du rapport du sujet à son vécu, nous nous limiterons à l'étude des contenus de vécu dans le temps immédiat de leur donation et de leur témoignage oral en post-immédiateté (phase de l'entretien qui suit la séance d'accompagnement manuel). Si cette approche élimine certaines données, elle permet en revanche d'approcher au plus près le phénomène vécu afin d'en saisir certaines modalités. Ce type de recherche rejoint la thèse de E. Berger (2009b) sur la création de sens, effectuée à partir de la description d'un vécu dans sa micro-temporalité, bien que je n'envisage pas ici le même degré de finesse et de « granularité » (Vermersch, 2003) descriptive. Il est à noter également que cette recherche précitée, au travers de la description microgénétique de la création de sens vécu par un sujet au contact du Sensible, fait apparaître un processus de subjectivation d'un vécu du mouvement interne<sup>5</sup>, qui se révèle être une étape essentielle du processus de création de sens. Ainsi, cette présente recherche se propose d'explorer de manière ciblée, et d'en identifier d'éventuelles variantes à celui mis en évidence par E. Berger, ce passage fondateur au processus de transformation au contact du Sensible, entre sensation 'objective' et son devenir subjectif.

---

<sup>5</sup> Il s'agit du passage décrit p. 440 (Berger, 2009) entre « c'est ample », ou « je goûte une amplitude immense de mouvement » et « je *deviens* ample ». L'auteur précise à propos de ce passage : « je vis tellement intimement ce que je perçois que je me mets à *être ce que je vis* ». Nous reviendrons sur cette étude dans le cadre théorique.

## Question et objectifs de recherche

---

Ma question de recherche se formule de la façon suivante : *quels sont les processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible à l'œuvre chez des personnes accompagnées en somato-psychopédagogie ?*

Cette question s'origine dans un souhait d'une étude approfondie sur les contenus de vécu du Sensible, et du rapport du sujet à ces contenus de vécu. L'expérience des personnes accompagnées et praticiens formés à cette approche, ainsi que les recherches déjà menées, révèlent effectivement que les vécus du Sensible ne se limitent pas à de simples sensations corporelles réceptionnées par un sujet, mais qu'elles incluent, de manière plus ou moins immédiate, plus ou moins nuancée, plus ou moins visible, une dimension subjective forte. Comme déjà mentionné, par dimension subjective j'entends ici une reconnaissance du sujet au sein de son vécu, pouvant s'apparenter à : « ce que je vis, ça me parle, à moi, ça me parle, de moi, voire ce que je vis, c'est moi. » Ainsi, à travers le Sensible, le sujet n'est pas extérieur à ce qu'il vit dans son corps. Il développe au contraire une relation très intime avec celui-ci, pour non seulement vivre son corps mais *se* vivre à travers son corps. Ainsi, les contenus de vécu du Sensible, se présentant sous des formes et expressions variées, témoignent d'une unité somato-psychique vécue et éprouvée par un sujet, et mettent en évidence une nouvelle forme de subjectivité corporéisée.

Pour aborder cette thématique, j'ai choisi de questionner les processus de subjectivation – subjectivation dans le sens de devenir subjectif – des contenus de vécu du Sensible. Comment se réalise le passage entre un vécu 'non subjectivé' par son protagoniste, c'est-à-dire dans lequel le sujet n'apparaît pas, reste en quelque sorte distancié de son contenu, à un 'vécu subjectivé', à travers lequel le sujet apparaît et se reconnaît ? Quels sont les différents processus à l'oeuvre dans ce passage<sup>6</sup> ?

Trois natures de questionnement sont envisagées à partir de cette question de recherche, constitutifs de mes objectifs de recherche :

---

<sup>6</sup> Tout en sachant que ces deux étapes mentionnées n'apparaissent pas toujours dans une temporalité linéaire (succession temporelle) – certaines personnes témoignent faire l'expérience d'elles-mêmes de façon première et immédiate à travers leur vécu du Sensible, sans vivre une première étape d'un vécu « extérieur » à soi – il y a tout de même une dynamique d'articulation entre un vécu corporéisé (ou s'il n'est pas évoqué comme tel, ayant néanmoins un ancrage corporel) et un sujet qui se perçoit.

1) Tout d'abord, il s'agit de *préciser les différents types de subjectivités* qui apparaissent au sein des vécus du Sensible, subjectivité entendue ici en tant que support ou visée des processus de subjectivation. Sous quelle mode le sujet apparaît-il et que donne-t-il à voir de lui-même ?

Il s'agit ici d'une approche *statique* de la subjectivité en présence.

2) Le deuxième objectif vise à *identifier les étapes* constitutives des processus de subjectivation, c'est-à-dire du passage entre un vécu non subjectivé et un vécu subjectivé, ainsi que le *mode d'articulation du sujet à son vécu* au sein même du processus.

3) Le troisième objectif cherche à *mieux comprendre la dynamique des liens* entre les différents vécus.

Ainsi, ces deux derniers objectifs sont, quant à eux, orientés vers la dynamique *processuelle* de constitution subjective des vécus.

## **PREMIERE PARTIE**

### **CADRE THEORIQUE**

## Introduction

---

Cette partie théorique propose un parcours de différentes pratiques de formation de l'adulte : la psychanalyse, le focusing et la pratique qui concerne directement cette recherche, la somato-psychopédagogie. L'objectif de ce parcours est de mieux cerner – en envisageant des rapprochements ou des contrastes à travers les approches de la psychanalyse et du focusing, et en pénétrant au cœur du sujet à travers la somato-psychopédagogie – ce que j'entends par les processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible. Aussi, ce parcours vise à poser les questionnements qui constituent et circonscrivent cette recherche, afin de préciser et asseoir les bases de ma problématique.

Ainsi, un premier chapitre est consacré à la psychanalyse. Cette discipline a été retenue dans la mesure où la notion de subjectivation y apparaît très présente. Il m'a donc paru nécessaire de s'y arrêter afin de comprendre le sens qui lui est accordé. Bien que la psychanalyse apparaît forte éloignée de la somato-psychopédagogie, dans ses conceptions comme dans ses pratiques, ce parcours théorique permet de soulever des questionnements essentiels quant à notre objet de recherche.

Un deuxième chapitre aborde la démarche du focusing. Cette approche ne fait pas référence directement au processus de subjectivation, toutefois elle rejoint certaines de mes préoccupations, notamment à travers la notion d'*experiencing* qui sera développée. Celle-ci définit une dimension expérientielle à l'articulation entre le sujet et le vivant. Il m'a donc semblé pertinent d'approfondir cette notion afin de la faire dialoguer avec les théories et pratiques de la somato-psychopédagogie.

Enfin, le dernière chapitre sera consacré à l'étude de la somato-psychopédagogie et des contenus de vécu du Sensible. Pour cela, je préciserai tout d'abord la notion de mouvement interne, centrale dans cette approche et à la base des contenus de vécu du Sensible, en précisant certaines de ses caractéristiques essentielles : les notions de vivant et d'autonomie auxquelles il renvoie, sa dimension de potentialité, sa dimension sensorielle et enfin sa dimension subjective. A partir de cette approche du mouvement interne, je préciserai la notion de Sensible, ainsi que ces conditions d'expérience, nommées « extra-quotidiennes » (Bois, 2007 ; Berger, 2009). Ces conditions favorisent une qualité de rapport à son expérience qui dépasse l'attitude naturelle, ouvrant ainsi l'accès à une nouveauté perceptive, la notion de nouveauté étant une dimension essentielle des contenus de vécu du Sensible.

Puis j'aborderai de manière ciblée les contenus de vécu du Sensible en spécifiant leur dimension subjective. Je me référerai pour cela à trois travaux de recherche : la thèse de D. Bois (2007) à travers l'étude de « la spirale processuelle du rapport au Sensible », le mémoire de Master de M.-H. Florenson (2010), qui apporte la notion de « sujet au sein du Sensible », puis la thèse de E. Berger (2009), dont la recherche sur « le rapport au corps et la création de sens » fait apparaître un processus de subjectivation constitutif du processus de création de sens. Ainsi, chacun des ces travaux apportera des éléments de compréhension essentiels pour une première approche théorique de mon objet de recherche, qu'il sera ensuite intéressant de mettre en perspective avec mes résultats d'analyse.

# Chapitre 1

## **Le processus de subjectivation en psychanalyse**

---

La psychanalyse représente une référence fortement installée en sciences humaines, constitutive d'un positionnement théorique chez de nombreux auteurs. Aussi, la notion de subjectivation apparaît très présente dans cette approche, c'est pourquoi il m'a semblé important d'y consacrer quelques développements.

Mon propos ici n'est toutefois pas d'aborder cette discipline dans l'objectif d'une meilleure connaissance de ses fondements, mais plutôt de préciser le concept de subjectivation tel que j'en fais usage dans ma recherche, par un mouvement de contraste ou de rapprochement avec le sens que revêt cette notion en psychanalyse.

### **→ Quelques idées clefs quant à la notion de subjectivation en psychanalyse**

Ce concept apparaît dans le champ de la psychanalyse en 1991 dans les écrits de Raymond Cahn traitant de la problématique de l'adolescence, et désigne le processus de différenciation et de construction d'un moi autonome, c'est-à-dire l'acquisition des capacités à se situer soi-même par rapport à autrui, à tolérer et reconnaître ses propres affects et ses propres pulsions comme ceux de l'autre. Pour cet auteur, le processus de subjectivation est présent de la naissance jusqu'à l'âge adulte.

Ce concept s'étendra ensuite à travers différents auteurs proposant le processus de subjectivation comme nouvelle lecture du travail analytique. Son usage n'est toutefois pas univoque et recouvre différentes acceptions, parfois complémentaires mais aussi divergentes. Il renvoie tout d'abord aux notions de subjectivité et de sujet, concepts dont les emplois en psychanalyse ne sont pas aisément saisissables et peuvent prêter à certains flous et malentendus<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Ce flou qui entoure ces notions peut être lié au langage même de la psychanalyse, dont l'essence de la démarche repose finalement sur les énigmes et les ambiguïtés de langage, un malentendu pouvant ainsi être « l'expression d'une complexité à faire travailler » (Wildlöcher, 2006). Mais il réside aussi dans le paradoxe de

Ainsi, une première définition de la subjectivation en psychanalyse désigne le processus par lequel l'individu se constitue comme sujet, ou le *devenir sujet*, et représenterait selon certains auteurs l'objectif ultime de la démarche analytique. Il s'agit en effet, par la dynamique du transfert / contre-transfert et le jeu des interprétations, d'amener à la conscience du sujet les phénomènes de l'inconscient. Ce processus ferait référence à la fameuse expression de Freud, bien qu'il n'employait pas le terme subjectivation, énonçant qu'il s'agit de « faire advenir un Je là où était le Ça ». Il ne s'agit donc pas uniquement que l'individu accède à une connaissance de phénomènes inconscients (pulsions, désirs, conflits) qui l'habitent, et dont il est en quelque sorte le jouet, mais qu'il puisse s'approprier ce qu'il découvre pour en devenir non plus l'objet mais le sujet. La subjectivation désigne alors le processus de reconnaissance et d'actualisation de sa réalité psychique et de ce qui la fonde, un devenir conscient de phénomènes inconscients participant ainsi à l'élargissement du sujet et de sa capacité à « fonctionner en première personne, dans la cure comme dans sa vie ». (R. Cahn, 2006).

Dans cette perspective, les formations de l'inconscient viendraient témoigner, du moins partiellement, de ce qui n'a pas pu être subjectivé : la rencontre avec un environnement éprouvé comme traumatique ou défaillant empêcherait les capacités de subjectivation de l'individu. Ainsi, certains événements, n'ayant pas été signifiés ou « rendus déchiffrables de son être, de son identité propre » (*Ibid.* p. 13), constitueraient la matrice de l'inconscient.

Un deuxième sens attribué au terme subjectivation vient de l'adjectif subjectif et signifie *rendre subjectif* quelque chose, c'est-à-dire « le constituer et lui donner un sens en relation à son propre point de vue », tel que défini par S. Wainrib (2006, p. 20). Ce processus repose essentiellement sur un ensemble de phénomènes inconscients, largement déterminés par le jeu du refoulement de désirs, pulsions, fantasmes... Ainsi, une situation, par exemple relationnelle avec son père, sa mère, son conjoint, mais aussi son analyste, sera interprétée, c'est-à-dire saisie, comprise, vécue, dotée d'une valeur signifiante en fonction de phénomènes inconscients refoulés (pulsions, manques, désirs, mouvement d'affects...). La situation aura été subjectivée, c'est-à-dire assimilée à son propre point de vue, différent des autres points de vue, et tributaire des phénomènes de l'inconscients, eux-mêmes tributaires d'un passé singulier.

Selon S. Wainrib, ce processus de rendre subjectif participe, dans un mouvement de co-émergence, au processus de devenir sujet. Autrement dit, les deux sens précités de la

---

l'usage de la notion de sujet lié à l'inconscient. Comment concilier ces deux notions ? Y a-t-il un 'sujet de l'inconscient' ? Et de quel sujet parle-t-on ? D'un sujet conscient, d'un sujet pulsionnel... ?

subjectivation, le *rendre subjectif* et le *devenir sujet*, peuvent apparaître conjoints. Ainsi exprime ce dernier auteur : « La subjectivation se tient dans une co-émergence du sujet et de sa réalité psychique. Elle est donc ce processus, en partie inconscient, par lequel un individu se reconnaît dans sa manière de donner sens au réel, au moyen d'une activité de symbolisation ».

Ces notions mériteraient d'être approfondies afin d'être réellement saisies dans leur significations propres et ainsi s'affranchir de compréhensions erronées. Certains paradoxes semblent en effet entourer ces déclinaisons de la subjectivation, notamment concernant la question d'un 'devenir sujet' à travers un mouvement de 'rendre subjectif', mouvement qui semble être attribué en grande partie aux forces dynamiques et constitutives de l'inconscient... s'agirait-il d'un devenir sujet à l'insu du sujet en quelque sorte... ? Ou alors une illusion de position de sujet... ? Le processus de subjectivation en psychanalyse apparaît comme un sujet vaste, complexe, ambigu, parfois contradictoire. Mon propos ici n'est pas, je le répète, d'accéder au plein sens de cette notion dans cette discipline, mais plutôt de préciser, au vu de ces premiers développements, le sens que je lui attribue dans le contexte de ma recherche.

## → Premiers questionnements et mise en perspective

### *La co-émergence du rendre subjectif et devenir sujet*

La lecture faite par S. Wainrib de la subjectivation, selon laquelle la composante de rendre subjectif, ou s'approprier subjectivement, participe au mouvement de devenir sujet, est intéressante à retenir dans le cadre de ma recherche.

Même si accéder au sens total de ces notions semble difficile, envisager ces deux niveaux de définition de la subjectivation, mais surtout les envisager dans leur articulation, m'apparaît pertinent comme angle de définition de mon thème et de questionnement de mes données.

Ainsi, le sens de la subjectivation, dans le contexte de ma recherche, s'apparente à la notion de *rendre subjectif*, ou peut-être plus exactement de *devenir subjectif*<sup>8</sup>. Toutefois, la

---

<sup>8</sup> Il y a effectivement une différence entre 'rendre subjectif' et 'devenir subjectif', le terme 'rendre' signifiant ici 'faire devenir'. On retrouve ainsi dans la notion du 'rendre subjectif' une posture plus active de la part du sujet – ne fut-ce par le biais de son inconscient – alors que la notion de 'devenir subjectif' laisse plus ouverte la dynamique constitutive et agentielle du processus. L'analyse de mes données permettra d'éclairer cette dynamique constitutive des processus de subjectivation des vécus du Sensible.

notion de subjectif telle que je l'entends ne recouvre pas le sens développé par S. Wainrib, à savoir assimiler à son propre point de vue. Dans le contexte de cette étude, la notion de subjectif désigne l'*apparition du sujet* au sein de son vécu corporel, ce dernier n'étant pas uniquement un vécu de son corps mais devient aussi un vécu du sujet. Cette définition n'est certes pas très explicite mais ma recherche permettra justement de préciser sous quelle forme et de quelle manière le sujet apparaît. J'aurai encore l'occasion de préciser cette notion dans le chapitre consacré à la dimension subjective des contenus de vécu du Sensible.

Mais la question pertinente à soulever ici et qui rejoint les propos de S. Wainrib, est de savoir si l'appropriation subjective des vécus du Sensible, c'est-à-dire le passage entre un vécu non subjectivé, en quelque sorte extérieur à soi, non signifiant subjectivement, et un vécu subjectivé, à travers lequel le sujet se vit et se reconnaît, voire se découvre, participe au devenir sujet de cet individu. Ainsi, ce mouvement de co-émergence entre un vécu qui devient 'subjectif' et un sujet qui prend forme, qui se constitue, m'apparaît pertinent et au centre de mon questionnement de recherche. La nature des vécus du Sensible, reposant sur la dynamique du vivant corporéisé, qui sera également définie dans plus d'amplitude au chapitre consacré à la présentation de la somato-psychopédagogie et des contenus de vécu du Sensible, me semble également essentielle dans ce mouvement de constitution du sujet.

### ***Subjectiver quoi ?***

R. Cahn parle de subjectivation de phénomènes inconscients. La subjectivation dans ce contexte se rapproche de la prise de conscience, en précisant qu'il ne s'agit pas uniquement de faire remonter à la conscience des phénomènes inconscients mais d'en devenir sujet. La subjectivation dans ce sens se rapporte donc aux phénomènes refoulés, qui sont autant de pulsions, fantasmes, désirs, affects..., que le travail de la cure permettra de rendre conscients et 'assumés'. Le sujet devient ainsi fort de ses appropriations successives, agent de sa vie psychique.

Nous rencontrons ici une différence franche avec les pratiques du Sensible. Comme nous le verrons, ces pratiques tendent à développer chez la personne de nouvelles compétences perceptives, ancrées dans un rapport au corps sensible, et donnant accès à des vécus de sa corporéité et de soi-même inédits, généralement jamais rencontrés auparavant. La subjectivation que je désire étudier ne porte donc pas sur quelque chose d'un passé qui n'aurait pas été subjectivé, parce que trop traumatique, non assimilable par la personne, dépassant ses capacités de subjectivation d'alors, mais sur quelque chose de nouveau, de

jamais rencontré, une potentialité en devenir que le sujet découvre et avec laquelle il lui est proposé de s'articuler<sup>9</sup>.

Une autre précision s'impose ici. Les vécus perceptifs rencontrés par le sujet qui se prête aux pratiques du Sensible reposent sur la perception d'un mouvement interne, représentant des forces autonomes du vivant dans le corps. Le sujet est donc amené à s'articuler avec un principe de vie qu'il découvre à l'intérieur de lui-même, de son corps, autonome de sa propre volonté. Comme nous le verrons également, le vivant est par définition autonome et de ce fait ne peut être soumis à aucune volonté ou contrôle. Toutefois, cette dynamique interne peut être perçue, reconnue – et c'est là l'objectif de la démarche somato-psychopédagogique – devenir partenaire, source d'informations significatives pour sa vie. L'apprenant est donc amené à s'articuler et grandir au contact du vivant, le vivant étant ici une force autonome, portée vers une dimension positive de la vie.

En psychanalyse, les forces autonomes représentent les formations de l'inconscient, qui sont autant de pulsions, mouvements d'affects, conflits, moteur incontrôlable du psychisme, tous autant indésirables et que le surmoi s'efforce de maintenir à l'écart, de taire. Ces forces autonomes sont donc inconscientes et ne portent pas vers une dimension positive de la vie mais au contraire poussent l'individu à la déviance. Ainsi, subjectiver ces phénomènes de l'inconscient ne signifie pas les reconnaître pour les laisser s'exprimer, apprendre et se transformer à leur contact, en faire de précieux partenaires de vie, mais les reconnaître afin de ne plus en être le jouet, en devenir conscient et maître. Freud exprimait ainsi le résultat du travail analytique, aujourd'hui revisité en tant que processus de subjectivation des phénomènes refoulés de l'inconscient : « elle [l'analyse] remplace le refoulement, qui est un processus automatique et excessif, par une maîtrise tempérée et appropriée des pulsions, exercée à l'aide des plus hautes instances psychiques ; en un mot, *elle remplace le refoulement par la condamnation*.<sup>10</sup> » (Freud, 1999).

Ainsi, cette posture ne reflète pas une vision positive des instances du vivant autonome par rapport au sujet, à son contrôle, mais reflète au contraire une vision du vivant négative, qui le pousse à la déviance et dont il doit se faire le maître, c'est-à-dire réprimer, afin de ne pas être mené à la dérive. Cette vision est totalement à l'opposé de la vision des forces autonomes du vivant dans le paradigme du Sensible, où ces dernières sont entrevues comme

---

<sup>9</sup> A noter que le rapport au passé n'est pas exclu pour autant de cette posture. Mais il n'est pas recherché comme intention première de travail, par contre il se dévoile à la conscience du sujet, à la lueur des phénomènes nouveaux rencontrés. La subjectivation telle que je l'envisage dans le contexte du Sensible désigne alors un processus de découverte et d'apprentissage *à partir du neuf*. L'orientation est donc inverse à la démarche psychanalytique, c'est-à-dire tournée vers l'avenir et non vers le passé.

<sup>10</sup> En italique dans le texte

portant le sujet vers son devenir et vers son accomplissement. Ainsi, subjectiver son vécu du vivant signifie ici le reconnaître et s'y découvrir dans ses potentialités et son devenir.

### *De quel corps parle-t-on ?*

Une précision mérite encore d'être relevée concernant le type de rapport au corps envisagé dans la démarche psychanalytique comparativement à la démarche de la somato-psychopédagogie. Nous rencontrons en effet, là encore, une différence franche entre ces deux approches. Dans la psychanalyse, si le corps est présent, c'est avant tout un corps de nature symbolique et imaginaire. Celui-ci se distingue alors du corps objectif, anatomique, de même que du corps propre ou phénoménal, pour constituer une structure libidinale et fantasmatique engendrée par nos désirs et pulsions inconscients<sup>11</sup>. Je ne développerai pas plus ici cette perspective, mais notons, par contraste, que la démarche somato-psychopédagogique envisage en premier lieu un rapport direct – et non imaginaire ou symbolique – entre un sujet et son propre corps, rapport reposant sur la mise en jeu d'une sensibilité perceptive particulière donnant accès à certaines manifestations organiques, et immédiates, de sa corporéité vivante. Ainsi, si le sujet apparaît et se reconnaît à travers son corps, c'est avant tout par un accès direct et perceptif à ce dernier, le corps vivant – ou sensible – étant en effet envisagé, et vécu, comme ancrage de sa propre subjectivité.

---

<sup>11</sup> Pour une synthèse sur cette question voir Bernard, 2005 ; Berger, 2009b.

## Chapitre 2

### Le focusing et l'*experiencing*

---

Nous allons maintenant nous intéresser aux travaux de E. Gendlin, psychologue humaniste, élève de Rogers, et philosophe. Il a fondé une méthode, le « focusing », créée sur la base d'interrogations concernant ce qui se passe chez le client quand il progresse en thérapie : « Que fait le client pour résoudre ses problèmes et par là devenir la personne qu'il souhaite devenir ? Qu'est-ce qu'il écoute en lui qui pourrait l'aider à se définir et s'orienter dans l'existence ? Comment s'y prend-il avec lui, sur quoi se 'centre-t-il' ? » (Lamboy, 2003, p. 11) De ses observations il conclura que l'efficacité d'une psychothérapie dépend en grande partie de la *façon* de s'exprimer du client, c'est-à-dire « le procédé intérieur auquel il a recours » (Gendlin, 2006, p. 16). Ainsi, davantage qu'à la relation thérapeutique, déjà bien formulée et théorisée par Rogers, E. Gendlin s'est intéressé particulièrement à la relation que le client entretient avec lui-même, le focusing consistant en un processus de prise de conscience de la perception globale qu'a le corps d'une expérience vécue. En ayant recours au focusing, la personne accède alors à de nouvelles informations significatives pour sa vie. Ainsi, bien que E. Gendlin ne parle pas directement de subjectivation, ses travaux nous intéressent à deux titres : d'une part parce que ses développements théoriques envisagent un lien entre un certain type de vécu corporel et le sujet concerné dans sa vie, et d'autre part par sa manière de considérer la personne, en 'procès'.

Je n'aborderai toutefois pas la méthodologie pratique du focusing. Pour pénétrer certains de ses développements théoriques, je vais principalement me centrer ici sur la notion d'*experiencing*, que je tenterai de définir et de mettre en lien, par rapprochement ou par contraste, avec les préoccupations de cette recherche.

#### *L'experiencing et le vivant*

A travers le focusing, E. Gendlin propose une approche du changement en lien avec la dynamique du vivant. Le focusing permet justement de développer ce qu'il nomme le *sens corporel*, « une sensation globale qui vous informe en permanence sur tout ce qui se passe en

vous et autour de vous » (Gendlin, 2006, p. 7), afin de s'accorder au procès de la vie et d'en suivre la logique interne.

C'est là le premier point qui nous intéresse. Dans une continuité des travaux de Rogers, E. Gendlin propose un accompagnement au changement et au 'devenir soi' en se faisant l'allié du mouvement de la vie. Ainsi, et contrairement à d'autres approches – et notamment l'approche psychanalytique – qui entendent le vivant comme autant de forces pulsionnelles à maîtriser afin d'empêcher leur expression déviante, E. Gendlin adopte une vision positive du vivant, qui pousse l'homme vers le meilleur. La démarche de la somatopsychopédagogie rejoint fortement ce point de vue.

Mais cette première idée, d'un vivant positif avec lequel il est proposé de s'accorder, contient une deuxième idée, que nous rejoignons également, qui est la possibilité de *faire l'expérience* du vivant. Le vivant n'est donc pas entrevu, du moins pas uniquement, comme un ensemble de processus biochimiques dénués de toute forme de subjectivité, mais le sujet peut trouver à s'accorder au vivant et en percevoir les manifestations. C'est cette capacité qui est définie par E. Gendlin sous le vocable d'*experiencing*. Selon lui, l'*experiencing* est « un phénomène constant, toujours présent, sous-jacent d'une dimension intérieure sensible », pouvant être considérée comme « la réceptivité intérieure d'un corps vivant » (Gendlin cité par Lamboy, 2003, p. 173) Pour cet auteur, le corps vivant est considéré dans sa dimension d'interaction permanente et immédiate avec l'environnement. Il va jusqu'à dire que le corps *est* cette interaction. Ainsi, l'*experiencing*, en tant qu'expérience immédiate du corps vivant, rend compte de ce que vit globalement la personne d'une situation actuelle. Elle est, dans les mots de B. Lamboy, « le lieu de confluence organisme/environnement ». Le focusing consiste alors à se mettre à l'écoute de cette dimension vivante pour en pénétrer le contenu et en tirer des informations et des significations utiles pour mener sa vie. « La dimension expérientielle fournit ainsi la meilleure base de référence à l'organisme/personne pour s'orienter dans les situations les plus diverses » (Lamboy, 2003, p. 175).

### ***L'experiencing et le sujet***

Si l'*experiencing* se rattache à l'expérience du vivant, à travers le vécu processuel d'un corps en situation, en interaction avec un environnement, elle apparaît également, et conjointement, à haute teneur subjective, une subjectivité à entendre ici non seulement en tant que vécue par un sujet, mais aussi constitutive du soi.

Un premier niveau de cette subjectivité se retrouve dans la dimension signifiante de l'*experiencing* pour la vie du sujet : une « subjectivité signifiante des liens qui unissent la

personne au monde » (Lamboy, 2006, p. 179). Ainsi, les sensations corporelles rencontrées dans le cadre de l'*experiencing* dépassent de pures sensations physiques, ou 'objectives' (si tant est qu'une sensation peut être objective), dans la mesure où elles se rapportent à la personne dans ce qu'elle vit globalement.

Mais plus que des contenants d'informations se *rapportant* à la personne – et il s'agit là d'un deuxième niveau de subjectivité – les vécus corporels de l'*experiencing* sont également présentés comme *étant* la personne, comme support constitutif de soi : « elle est au centre de l'expérience fondatrice de soi et se présente comme 'lieu de soi' » (Lamboy, 2006, p. 179). Ou encore : « En se référant directement à ce qui se passe expérimentiellement en elles, les personnes éprouvent vraiment le sentiment d'exister et de s' 'appartenir' » (Lamboy, 2006, p. 180), tel que l'évoquent les témoignages de gens allant dans le sens de « Je suis en contact avec moi-même, je m'éprouve 'moi', je fais l'expérience de 'moi' » (Gendlin, 2006a, p. 26).

### ***L'experiencing, une alliance vivant / sujet ?***

Envisager ainsi l'*experiencing* comme support fondateur de l'expérience de soi, celle-là étant également considérée comme expérience immédiate du vivant, nous amène à entrevoir une alliance très étroite entre le vivant et le sujet. Autrement dit, le sujet se perçoit et se ressent à travers l'expérience du vivant, de son corps en situation, mais aussi, et c'est là un point clef, se *découvre* à travers le mouvement de la vie. Dans cette perspective, le moi, ou le sentiment de soi, n'est pas une donnée définie, statique, connue, mais en création permanente en accord avec le procès du vivant. « Le lieu de soi est dans le *procès* de soi », nous dit B. Lamboy (2006, p. 182). Nous avons donc affaire à un soi mouvant, en devenir, qui n'est pas sans poser de questions sur le plan épistémologique. Ce même auteur parle à ce propos d'un *renversement* épistémologique. En effet, la conception classique d'un moi connu, représenté, souverain de nos décisions est mise à défaut par une manière d'être et d'agir inspirée par la dimension expérimentielle, au delà de nos représentations. Il y a là un paradoxe qui consiste à « contacter un soi au-delà des représentations du soi », « s'ouvrir à ce qui [nous] vient d'un au-delà de [soi] » (*Ibid.*, p. 326) car « se rapprocher de soi revient peut-être à reconnecter une source qui, tout en passant par soi, déborde le concept de soi » (*Ibid.*, p. 26).

Cette perspective d'un sujet 'en procès', d'un soi en devenir qui s'éprouve et se rencontre à travers la dynamique du vivant, se retrouve au sein des pratiques et théories du Sensible. (Les mises en perspectives présentés plus loin relèvent toutefois quelques spécificités distinctives de la démarche du Sensible.) La question du renversement épistémologique évoqué par B. Lamboy concerne ainsi également ces pratiques, et les

personnes qui s'y prêtent peuvent ainsi traverser, comme dans le cas du focusing, des moments de difficultés adaptatives dans la rencontre avec une nouvelle manière de se vivre et de se reconnaître. Le thème de ce mémoire, les processus de subjectivation des vécus du Sensible, tente également, outre d'étudier le passage entre un vécu de son corps et un vécu de soi, de mieux comprendre cette articulation fondamentale – et parfois délicate – entre le sujet et le vivant.

## → Premiers questionnements et mise en perspective

### *De quel vivant parle-t-on ?*

Comme nous l'avons vu, la dimension du vivant, dans sa dynamique de tendance actualisante et de logique du processus émergent, est centrale dans l'approche du focusing. Effectivement, la personne est amenée à s'accorder avec cette dynamique, pour en faire un allié de sa démarche de changement et se rapprocher de soi dans des dimensions nouvelles. Ce qui m'intéresse ici est de tenter de cerner au mieux cette dynamique du vivant. De quoi s'agit-il plus précisément ? De quoi est-elle faite ? Sous quelle forme palpable – puisqu'il est effectivement proposé de la contacter pour en saisir des informations signifiantes pour sa vie – se présente-elle ?

Un premier élément de réponse à retenir est que cette dynamique du vivant passe par le corps : « Ce qui, chez [la personne], est directement en prise avec cette dynamique passe par sa dimension corporelle » (*Ibid.*, p. 16). Pour Gendlin le corps est considéré dans son interaction avec l'environnement, il va jusqu'à dire que le corps *est* cette interaction (Gendlin, 2008). Faire l'expérience du vivant – c'est-à-dire l'*experiencing* – reviendrait-il alors à éprouver le corps en tant que lieu de confluence avec son environnement ? Le vivant serait-il cette confluence en changement permanent entre l'organisme et son environnement ? Ou alors le vivant serait ce qui anime et porte vers son devenir cette confluence organisme / environnement ? Les propos notamment de B. Lamboy semblent plutôt converger vers cette deuxième hypothèse, celle d'une dynamique du vivant qui sous-tendrait, ou porterait, la dynamique d'interaction entre le corps et son environnement. Elle exprime notamment : « Le flux expérientiel est directement en prise avec le vivant [...], la référence à l'*experiencing* donne une voie d'accès au potentiel inventif du vivant. (*Ibid.*, p. 209) « L'*experiencing* est un processus vivant qui détient sa propre intentionnalité. Elle va dans le sens de l'actualisation de

la personne et porte en lui-même la dynamique du vivant » (*Ibid.*, p. 215). Contacter ce lieu de l'*experiencing*, lieu de confluence organisme/environnement, reviendrait alors à contacter cette dynamique évolutive du vivant ? Reste que le vivant pour lui-même reste difficile à attraper, saisir, du moins théoriquement, mais peut-être aussi en contraste aux développements de D. Bois qui propose une dimension pour le coup directement palpable et saisissable du vivant. Dans les pratiques du Sensible, le vivant s'exprime en effet sous la forme d'un mouvement interne, *substance* en mouvement animant l'ensemble de la matière du corps et directement appréhendable par une présence attentionnelle entraînée à saisir son expression. Je précise toutefois qu'un temps préalable est nécessaire, à travers une intervention manuelle, de potentialisation de cette animation interne dans le corps afin qu'une conscience perceptive puisse ensuite se poser dessus.

### ***Quel type de rapport à soi ?***

Un autre élément à relever concerne le type de rapport à soi au sein de la pratique du focusing comparativement aux pratiques du Sensible. Le focusing, à travers la notion d'*experiencing*, rend compte d'une perception de la situation en soi. Le sujet de l'*experiencing* est donc un sujet 'en situation', le sujet se perçoit dans sa dynamique d'interaction entre son corps et son environnement.

Cette donnée d'une dynamique relationnelle est présente également dans l'expérience de soi au travers des pratiques du Sensible, mais ne s'y limite pas<sup>12</sup>. Si le sujet se perçoit dans sa dynamique interactive, en situation, il se perçoit aussi lui-même, distincte de son expérience, en tant que sujet *se percevant* au sein de cette expérience. Ainsi exprime E. Berger commentant cette particularité : « [la personne] est alors présente à la fois à son expérience et à sa propre présence percevante, à la fois à elle-même comme observatrice de son expérience et à elle comme lieu de manifestation de l'expérience observée » (2009b, p. 157).

---

<sup>12</sup> Je ne saurais toutefois affirmer que le focusing s'y limite, peut-être y a-t-il aussi dans cette approche une manière de se percevoir soi distinct de son expérience, sujet de cette dernière. Je n'ai cependant pas trouvé de développements théoriques à ce propos.

## Chapitre 3

### La somato-psycho-pédagogie et les contenus de vécu du Sensible

La somato-psycho-pédagogie constitue le cadre pratique de cette recherche. Initiée dans les années 2000 par D. Bois, cette approche d'accompagnement de la personne s'origine dans la fasciathérapie<sup>13</sup> et développe la dimension formative du soin. Elle s'adresse notamment aux personnes présentant diverses plaintes corporelles et psychiques et aux moyens dont elles disposent pour mieux gérer leur santé, pour développer de nouveaux modes de rapport à elles-mêmes et apprendre à « s'accompagner ». De façon plus générale, la somato-psycho-pédagogie représente une pédagogie du développement de la personne à médiation corporelle. Dans le cadre de cette recherche, nous verrons que les motivations de consultation des personnes interrogées concernent une problématique au départ physique mais qui 'envahit' également la sphère psychique voire comportementale. L'accompagnement proposé est donc à la fois curatif et formatif.

Cette approche dispose de quatre outils complémentaires : la relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle, la relation d'aide introspective et l'entretien à médiation corporelle. Le cadre choisi pour cette recherche est la relation d'aide manuelle, ainsi que l'entretien à médiation corporelle comme méthode de recueil des données. Ces deux outils seront développés ultérieurement dans la partie consacrée à la méthodologie.

L'objectif de ce chapitre est de définir de manière plus approfondie certains concepts de la somato-psycho-pédagogie afin de permettre au lecteur 'novice' dans cette approche d'entrer dans l'intelligibilité des propos développés par la suite. Je précise toutefois d'emblée que l'aspect central de cette approche repose sur un vécu expérientiel éprouvé corporellement, généralement fort nouveau pour le candidat, dont les mots ne sauront à eux seuls en livrer toute la teneur. Je tenterai néanmoins d'en circonscrire au mieux certains contours. Ainsi, dans un premier temps, je développerai la notion de « mouvement interne ». Comme nous le verrons, le mouvement interne est au cœur de toute l'approche de la somato-psycho-pédagogie, et notamment le *vécu conscient* des phénomènes corporels en lien avec

---

<sup>13</sup> La fasciathérapie est également issue des travaux de D. Bois dans les années 1980. Voir Bois, 2007, Courraud, 2009a, 2009b, pour des développements sur cette approche.

cette animation, vécu conscient qui constitue l'objet central de cette étude. La notion de Sensible sera également approfondie, en précisant les conditions d'accès aux vécus du Sensible, conditions nommées « extra-quotidiennes », signifiant par là que les contenus de vécu du Sensible ne se donnent pas à l'attitude naturelle, quotidienne du sujet envers son expérience mais nécessitent l'instauration d'un nouveau rapport. Enfin, la partie la plus conséquente de ce chapitre abordera le thème central de cette recherche, la *dimension subjective* des contenus de vécu du Sensible. Je le rappelle, la dimension subjective à laquelle je fais référence ici dépasse la simple notion de vécu par un sujet, mais interroge la manière dont le sujet apparaît, se perçoit et s'aperçoit à travers son vécu du Sensible. Pour cela, je me baserai prioritairement sur trois travaux de recherche du Cerap : la thèse de D. Bois (2007), le mémoire de Master de M.-H. Florenson (2010) et la thèse de E. Berger (2009). Ces trois recherches interrogent des processus formatifs générés sur la base de vécus du Sensible et font apparaître de manière spécifique la dimension de la subjectivité constitutive de ces processus. Ce parcours de littérature me permettra ainsi d'identifier certains processus de subjectivation des vécus du Sensible et apportera une première compréhension de mon objet de recherche.

### **Le mouvement interne**

Le mouvement interne est au cœur de toute l'action à la fois curative et formative de la somato-psychopédagogie. En effet, il s'agit dans un premier temps, à travers l'intervention manuelle, de potentialiser la présence de ce mouvement au sein des différentes structures du corps. Cette relance interne permet une libération en profondeur de certains états de tensions, densité, immobilités de la matière du corps. Mais cette potentialisation permet également, dans un même temps, de rendre plus facilement disponible à la conscience perceptive du sujet cette animation dans son corps, et d'accéder à ses différentes formes d'expression : son déroulement, sa rythmicité, ses amplitudes et ses orientations, ainsi qu'à ses différents effets sur l'état somato-psychique de la personne : relâchement, chaleur, profondeur... Cette étape de la perception consciente des phénomènes corporels en lien avec le mouvement interne constitue un moment essentiel de la démarche somato-psychopédagogique. En effet, c'est sur la base de ces nouvelles perceptions, qui définissent un nouveau mode de rapport envers soi-même et son expérience, que le sujet développe de nouvelles manières de se percevoir, de

nouvelles manières d'être en relation avec lui-même, les autres et le monde, de nouvelles stratégies de santé, voire de nouvelles significations pour mener son existence.

Arrêtons-nous à présent de manière plus approfondie sur la nature de cette animation interne et ses caractéristiques principales : le mouvement interne comme représentant des forces autonomes du vivant, la notion de potentialité qui lui est reliée, la dimension sensorielle du mouvement interne ainsi que la dimension subjective du mouvement interne.

### ***Le mouvement interne comme représentant des forces autonomes du vivant***

Selon D. Bois, le mouvement interne est le représentant, dans le corps, des forces autonomes du vivant. Mais qu'entendons-nous tout d'abord par la notion de vivant ? La notion de vivant, telle qu'employée ici, se distingue du vivant compris dans son expression purement biologique, renvoyant à un ensemble de processus biochimiques dont l'activité est identifiable par le biais de mesures objectives. Dans le contexte de la somato-psychopédagogie, le vivant s'adresse à une autre expression du vivant : l'animation extrêmement lente de l'ensemble des matériaux du corps. Cette animation lente, mouvante et vivante, est perceptible à travers un toucher manuel particulier et une attention entraînée à saisir cette vie interne. Le mouvement interne désigne donc ici une *substance* du vivant, ou, dans les mots de D. Bois, « l'expression incarnée du vivant en soi ».

Cette notion du vivant nous amène ensuite à définir la notion d'autonomie associée. En effet, selon D. Bois, le vivant, ou le *principe* du vivant, possède un caractère d'autonomie. Ainsi, pour définir cette autonomie, précisons tout d'abord, dans la même perspective que précédemment, qu'elle ne fait pas référence ici aux phénomènes corporels biochimiques autonomes de la volonté consciente du sujet, tel que par exemple la régulation des systèmes neurovégétatif et neuroendocrinien. Cette autonomie ne concerne pas non plus le monde des émotions et des affects, ou les 'passions' dans les mots de Descartes, dont le siège est le corps et qui échappent au contrôle du sujet. Le concept d'autonomie du mouvement interne fait référence ici à cette expression substantielle du vivant incarné, cette animation lente de l'ensemble de la matière du corps qui, bien que pouvant être saisie consciemment par un sujet – nous reviendrons sur cette dimension perceptible du vivant ultérieurement – ne peut être influencée, orientée par sa volonté propre. Les praticiens de la somato-psychopédagogie sont familiers de ce caractère à la fois perçu et autonome de l'expression du mouvement interne : bien que sa présence soit potentialisée à travers une intervention manuelle spécifique, en aucun cas le praticien ne peut influencer les formes d'expression de ce mouvement. Celui-ci

possède sa propre dynamique en quelque sorte, ou sa propre force de résolution, dont le praticien se doit de suivre scrupuleusement le déroulement.

Cette dimension d'autonomie se retrouve également fréquemment dans le témoignage de participants à diverses recherches menées sur les effets de la relation d'un sujet à cette dynamique du vivant incarné matérialisé sous la forme d'un mouvement interne. En voici quelques illustrations : « Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa nouveauté, *ce qui vient est imprévisible et inattendu.* » « C'est un mouvement qualitatif, *comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations.* » Ou encore : « un glissement très doux à l'intérieur du corps, continu, *indépendant de toute volonté* »<sup>14</sup> (Propos recueillis par V. Bouchet, 2006).

Cette idée d'autonomie propre au mouvement interne, au vivant incarné, nous rapproche de la notion de « vouloir vivre » chez le philosophe Schopenhauer. Selon lui, le corps posséderait une volonté propre qui pousse l'organisme/personne à s'affirmer, croître et se développer. Ainsi, si la volonté propre du sujet ne peut exercer d'influence sur le mouvement interne, ce dernier semble néanmoins posséder sa propre volonté, un « vouloir vivre » intrinsèque au vivant, avec lequel la raison et la volonté consciente du sujet peuvent trouver à s'accorder.

### ***La notion de potentialité liée au mouvement interne***

Le mouvement interne, en tant que principe du vivant, n'est pas seulement une force de résolution (entendue dans le sens d'une force d'une régulation, c'est-à-dire de la préservation d'un équilibre donné), mais aussi une force de renouvellement, de transformation, qui permet de passer d'un état de fixité et d'immobilité vers un état de mobilité, d'évolution ; une force qui pousse l'homme vers la croissance. Cette perspective d'une potentialité se retrouve au sein du courant humaniste, notamment chez Rogers qui entrevoit l'humain comme un être en devenir et non un être achevé. Ce dernier auteur parle de « tendance actualisante » pour exprimer cette idée d'un devenir qui porte l'homme vers son accomplissement. C'est là la première idée que je désire relever autour du mouvement interne dans sa dynamique de potentialité : celle d'une tendance actualisante, c'est-à-dire d'une force du vivant qui par définition ne stagne pas mais avance, se renouvelle, s'actualise.

Une deuxième idée à relever est le caractère de *concrétude* que le mouvement interne apporte à la notion de potentialité. Je me réfère ici aux propos de D. Bois et D. Austray pour

---

<sup>14</sup> Souligné par moi-même pour les trois citations.

développer cette perspective : « Au-delà de toutes ces propriétés d'universalités conférées à la potentialité (espoir, évolutivité, mouvement, force de croissance, éducatibilité), la potentialité telle que nous l'envisageons dans notre approche est *une réalité tangible et perceptible* dans le corps et peut-être en partie dévoilée à la conscience grâce à une démarche spécifique. La potentialité cesse alors d'être un principe virtuel pour se révéler sous la forme du mouvement interne qui anime l'intériorité du corps. Celui-ci est, en effet, non seulement une faculté propre à l'être vivant incarné, mais aussi une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration. » (2007, p. 9). Outre l'idée d'une matérialité liée à la notion de potentialité, nous retrouvons dans cet extrait une autre idée, essentielle dans nos développements et autour de laquelle nous nous attarderons plus longuement dans la section suivante : la possibilité d'un rapport perçu et conscient avec cette potentialité.

Enfin, cette donnée précédente ouvre sur un dernier élément que je souhaite relever ici. Le mouvement interne, en tant que potentialité perceptible, se situe à la base du déploiement de nouvelles *compétences*<sup>15</sup>. Autrement dit, le sujet qui développe un rapport conscient et éprouvé au mouvement interne non seulement contacte un principe de vie et d'évolutivité en lui-même, mais développe aussi, s'il le souhaite, de nouvelles manières de se percevoir, de nouvelles manières d'être en relation, de nouvelles manières d'agir et de mobiliser sa réflexion en y intégrant les données sensibles de sa corporéité vivante. Plus que de 'simples' manières d'être, ce sont-là de réelles *compétences nouvelles* déployées sur la base d'une actualisation de la potentialité du mouvement interne. Cette thématique constitue l'objet central de la thèse en cours de H. Bourhis<sup>16</sup> consacrée à l'étude du déploiement de l'intelligence sensorielle. Elle intéresse nos propos dans la mesure où les processus de subjectivation tels que compris dans le contexte de cette recherche participent au déploiement d'une nouvelle compétence du sujet à *se percevoir* et saisir des informations significatives sur lui-même et sa propre vie sur la base d'un vécu corporel évolutif.

### ***La dimension sensorielle du mouvement interne***

Comme déjà évoqué à plusieurs reprises, le mouvement interne comporte la particularité d'être sensoriel. Ce point est essentiel et mérite d'être souligné. Autrement dit, le vivant, tel qu'entendu ici, *se perçoit* : il est possible, à travers une certaine qualité

---

<sup>15</sup> Dans ce contexte, la compétence désigne l'actualisation par le sujet de potentialités rencontrées.

<sup>16</sup> Bourhis, H. (à paraître). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et intelligence sensorielle : recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*, Université de Paris VIII, sous la direction de J.-L. Le Grand

attentionnelle, d'entrer en relation de perception avec les manifestations autonomes du vivant à l'intérieur de soi. Il ne s'agit pas là de percevoir les échanges biologiques ou la circulation sanguine qui ont lieu dans son organisme, mais plutôt d'éprouver cette animation interne extrêmement lente qui se meut au sein de sa matière, de se percevoir non pas immobile mais mobile au dedans de soi, animé d'un sentiment de mouvance et de vie intérieure. Pour définir cette qualité sensible du vivant, D. Bois reprend le concept d'« autoaffectivité » développé notamment par M. Henry, et désignant chez ce dernier la faculté de la vie de s'éprouver et se sentir soi-même, dans un principe d'immanence et d'immédiateté ; autrement dit, une faculté affective propre au vivant qui se perçoit sans intermédiaire. Ainsi, D. Bois relie cette autoaffectivité du vivant au mouvement interne lui-même, en tant qu'expression et 'support sensible' de la vie : « L'autoaffectivité est une propriété de la vie, autonome de celui qui la vit. [...] le fond de la vie qui rend l'homme vivant. Le vivant non pas ici dans le sens du cœur qui bat, mais de ce qui permet à l'homme de se savoir vivant, parce qu'il se ressent vivant. [...] la vie se sait vivante, la vie se perçoit en tant que propriété vivante : c'est le concept de l'autoaffectivité. Et pour moi, le mouvement interne est la conscience de cette autoaffectivité, le lieu d'élaboration de l'autoaffectivité, le moteur de l'autoaffectivité. [...] A partir de cela non seulement je me sais vivant, mais je me sens vivant parce que je vis ce qui est vivant. » (D. Bois, littérature grise, 2008).

Ainsi, le sujet entraîné ou guidé par son praticien peut accéder à cette vie incarnée, à cette vie sensible qui se donne en dehors des modes perceptifs habituels, mais nécessite le déploiement d'une disponibilité attentionnelle nouvelle. Dans ces conditions de rapport renouvelé à son expérience, le sujet accède à toute une palette de contenus de vécu, les « contenus de vécu du Sensible », fondés sur cette autoaffectivité du vivant. Ainsi, bien que cette vie interne soit autonome de sa propre volonté, le sujet peut y accéder et en saisir différentes expressions.

### ***La dimension subjective du mouvement interne***

La dimension subjective du mouvement interne est à la base de mon objet de recherche, le processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible. Il s'agit en effet d'étudier la manière dont un vécu du Sensible acquiert un statut de subjectivité. Ainsi, la subjectivité à laquelle je fais référence ici se distingue de la dimension sensorielle présentée précédemment. Si cette dernière évoquait la faculté sensible, voire 'autosensible' du mouvement interne, à travers la dimension subjective je souligne que cette faculté sensible dépasse le simple fait de désigner un monde de sensations nouvelles auxquelles le sujet aurait

alors accès, mais ouvre sur un nouveau mode de perception et de saisie de *soi-même*. Le sujet, par le biais de la perception du mouvement interne, non seulement perçoit son corps de façon renouvelée, perçoit le vivant en lui, mais il *se* perçoit, il accède à une nouvelle dimension de *lui-même*. D. Bois et D. Austray expriment dans ce sens : « le mouvement interne est, pour nous, l’ancrage premier d’une subjectivité corporéifiée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, à sa vie » (2007, p. 7). Dans cette perspective, le corps vivant devient constitutif du sujet lui-même : non seulement son corps est à lui, mais *est* lui. En éprouvant son corps, le sujet s’éprouve, il accède à une palette de vécus internes évolutifs le renvoyant à lui-même et à sa propre vie. Cette subjectivité du mouvement interne n’est toutefois pas une qualité déterminée, elle est variable et dépend du rapport que le sujet instaure avec cette vie corporéifiée.

En synthèse de cette présentation du mouvement interne, résumons les différents aspects présentés en lien avec ma problématique. Le mouvement représente les forces autonomes du vivant dans le corps. Bien qu’autonome, cette dimension vivante peut être perçue consciemment par un sujet apte à mobiliser son attention envers son vécu interne. Ce vécu interne ne se limite pas à de simples sensations corporelles, il est le vecteur d’un nouveau ‘sens de soi’. Cette dimension subjective du mouvement interne est variable et n’est pas nécessairement présente d’emblée chez le sujet qui fait l’épreuve du mouvement interne. D’où l’élaboration de ma question de recherche sur les processus de subjectivation, qui interroge le changement du rapport du sujet envers ses vécus du mouvement interne – le processus de subjectivation des vécus du Sensible.

## **Le Sensible**

Précisons à présent ce que nous entendons par le terme « Sensible ». Tout d’abord, comme déjà évoqué, la notion du Sensible se distingue ici du sensible tel qu’il est entendu classiquement, c’est-à-dire les cinq sens classiques identifiés, voire six en y incluant le sens proprioceptif. Le Sensible se rapporte directement à la présence du mouvement interne dans le corps. Il désigne à la fois les différents contenus de vécu en lien avec celui-ci et réceptionnés par un sujet, et la modalité perceptive elle-même de saisie de ces contenus. Ainsi, le Sensible dévoile un monde de vécus bien spécifiques, mais aussi des modalités de rapport à soi et à son

expérience particulières. D. Bois exprime à son propos : « Plus qu'un contenu de conscience ou de sensation en attente d'être activé, c'est une faculté propre l'être vivant de se redécouvrir à travers son propre corps » (Bois, 2007, p. 293). Il parle d'ailleurs d'un septième sens pour qualifier cette faculté inexplorée de l'homme lui permettant de saisir sa propre subjectivité incarnée et d'accéder ainsi à un ensemble de phénomènes perceptifs autrement imperçus.

La notion de sujet apparaît alors centrale dans ce processus : c'est parce que le sujet est présent, attentionné et impliqué envers sa propre expérience interne que le Sensible se dévoile : « Le Sensible n'existe pas en dehors de la relation que le sujet entretient avec lui-même ; il réclame une façon d'être observé à travers une présence à soi dans l'acte de percevoir. C'est ainsi le sujet lui-même qui est 'cause première' de l'émergence du Sensible », expriment D. Bois et D. Austray (2007, p. 16). Cette implication du sujet envers son expérience, elle-même productrice de contenus de vécu, est un élément qui nous intéresse particulièrement dans le contexte de cette recherche et sur lequel je serai amenée à revenir. Retenons pour l'instant que nous assistons à travers le Sensible à un phénomène de réciprocité entre le sujet et le mouvement interne, révélant à la fois des contenus de vécu inédits mais aussi une manière d'approcher son expérience corporelle et de se percevoir, inédite. Nous assistons alors à l'émergence d'une nouvelle faculté, qui définit une nouvelle manière d'être en relation à soi-même, aux autres et à sa vie, ancrée dans une corporéité vivante.

A travers cette recherche, je m'intéresserai donc aux contenus de vécu du Sensible, et à leur dimension subjective à travers l'étude des processus de subjectivation de ces contenus de vécu. Il s'agit alors de mieux comprendre certains phénomènes d'interaction entre le sujet et son vécu corporel, du point de vue du Sensible, c'est-à-dire de cette faculté inexplorée de l'homme qui reconfigure de manière inédite les rapports entre le corps et la subjectivité.

### ***Des conditions d'expérience extra-quotidiennes***

Avant de m'intéresser à la thématique centrale de cette recherche, je vais encore préciser les *conditions d'expérience* du Sensible. Les phénomènes du Sensible ne se donnent pas à travers n'importe quelle expérience, ni n'importe quel rapport à cette expérience. Il s'agit de passer 'outré' l'écran de ses habitudes afin de contacter cette dimension. Ainsi, D. Bois a mis au point des conditions d'expérience particulière, qualifiées d'« extra-quotidiennes » (Bois, 2007, Berger, 2009b), afin de créer une rupture avec ses modes de perception et d'appréhension quotidiens.

Ces conditions sont tout d'abord représentées par un ensemble de *cadres* d'expérience particuliers, constitués en faveur d'une donation sensible. Ces cadres sont au nombre de trois :

l'approche manuelle, l'approche gestuelle et l'approche introspective<sup>17</sup>. Ce travail de recherche se situe uniquement dans le cadre de l'approche manuelle. Ces différentes situations ont surtout pour vocation de mobiliser de manière inhabituelle les 'instruments perceptivo-cognitifs' de rapport à l'expérience (tels que la perception, l'attention, l'intention, l'éprouvé...), et de sortir ces derniers de leur mode de fonctionnement habituel, quotidien, pour les accorder au vécu corporel interne.<sup>18</sup>

La personne est donc fortement impliquée au cours de la séance d'accompagnement : elle n'est pas détachée de l'expérience corporelle mais concernée. Cette disponibilité et réceptivité de son expérience corporelle vivante nécessite un accompagnement très précis de la part du praticien. Celui-ci guide en effet la personne de manière active vers la réception des informations déclenchées sous sa main : relâchements de tensions tissulaires, orientations spontanées de mouvements, qualités de vitesse de déplacement, transformations d'états... en sont des exemples.

Ainsi, l'expression du Sensible, par son extra-quotidienneté, implique une posture interventionniste du praticien, qui va à la fois convoquer manuellement les phénomènes corporels du vivant, par une potentialisation du mouvement interne, et solliciter les ressources attentionnelles du sujet par un guidage verbal vers la réception de ces phénomènes. Cette posture d'accompagnement est nommée la « directivité informative » (Bois, 2007, Bourhis, 2009b, Rosenberg, 2009). Nous verrons que la partie de l'entretien qui suit la séance d'accompagnement manuel (ou gestuel ou introspectif) emploie également cette directivité informative afin de permettre à la personne de décrire son expérience et d'en saisir les différentes dimensions signifiantes. Nous reviendrons sur cette pratique d'entretien dans le chapitre sur la méthodologie.

A noter encore que cette notion d'extra-quotidienneté relève la notion d'*éducabilité* du rapport au Sensible. Si celui-ci n'est pas spontané, il est toutefois possible, au travers d'une

---

<sup>17</sup> Pour une présentation globale de ces situations pédagogiques, voir (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006 ; Bourhis, 2009a)

<sup>18</sup> Ainsi, par exemple, la lenteur de réalisation du geste – dans l'approche gestuelle – est un élément central des stratégies pédagogiques de la somato-psychopédagogie en faveur de cette extra-quotidienneté. Si elle constitue bien un cadre d'expérience inhabituel, en cela qu'elle se situe en deçà de la vitesse usuelle de déplacement, son véritable intérêt réside dans le type d'attention que cette lenteur va convoquer chez le sujet. « Elle n'est pas ici envisagée comme étant une vitesse de déplacement mais bien comme une opportunité de saisir les multiples informations qui jaillissent de la donation immédiate de l'action. Elle est beaucoup plus qu'un outil parmi d'autres ; c'est un élément central de la perception du mouvement, qui offre le temps de prendre conscience du déroulement du mouvement, ouvrant ainsi un espace d'observation, de vigilance, dans lequel on peut capter nombre d'informations jusqu'alors inconscientes. », exprime à ce propos M. Leão (2002, p. 249).

pratique conçue dans ce sens, de développer un rapport plus performant à cette dimension inexplorée de soi-même.

## **La dimension subjective des contenus de vécu du Sensible**

L'objectif de cette partie est double : elle me permet de préciser ce que j'entends par « la dimension subjective des contenus de vécu du Sensible », entendue en tant que visée des processus de subjectivation. Et il s'agit également de pénétrer de façon plus approfondie les contenus de vécu du Sensible, leurs composants et leur dynamique constitutive. Ainsi, cette partie offrira une assise de compréhension et de connaissance de mon objet de recherche me permettant d'asseoir l'analyse des données.

Pour commencer, je précise ce que j'entends par l'expression « contenus de vécu du Sensible », en faisant appel à une définition proposée par E. Berger : « Sont appelés 'contenus de vécu du Sensible' [...] toutes les sensations qu'une personne peut ressentir consécutivement au fait qu'elle perçoit consciemment le mouvement interne dans son corps, soit directement par ses manifestations, soit par ses effets » (2009b, p. 49).

Pour aborder cette présentation des contenus de vécu du Sensible, je vais me référer aux travaux de recherche proposant chacun une analyse de processus formatifs à partir de vécus du Sensible. Je vais tout d'abord m'intéresser à la thèse de D. Bois, à travers l'étude de « la spirale processuelle du rapport au Sensible », puis au master de M.-H. Florenson à travers l'étude de la notion de « sujet au sein du Sensible » et enfin à la thèse de E. Berger qui rend compte d'un processus de subjectivation d'un vécu du Sensible, au cœur du processus de création de sens.

### ***1. La spirale processuelle du rapport au Sensible chez D. Bois***

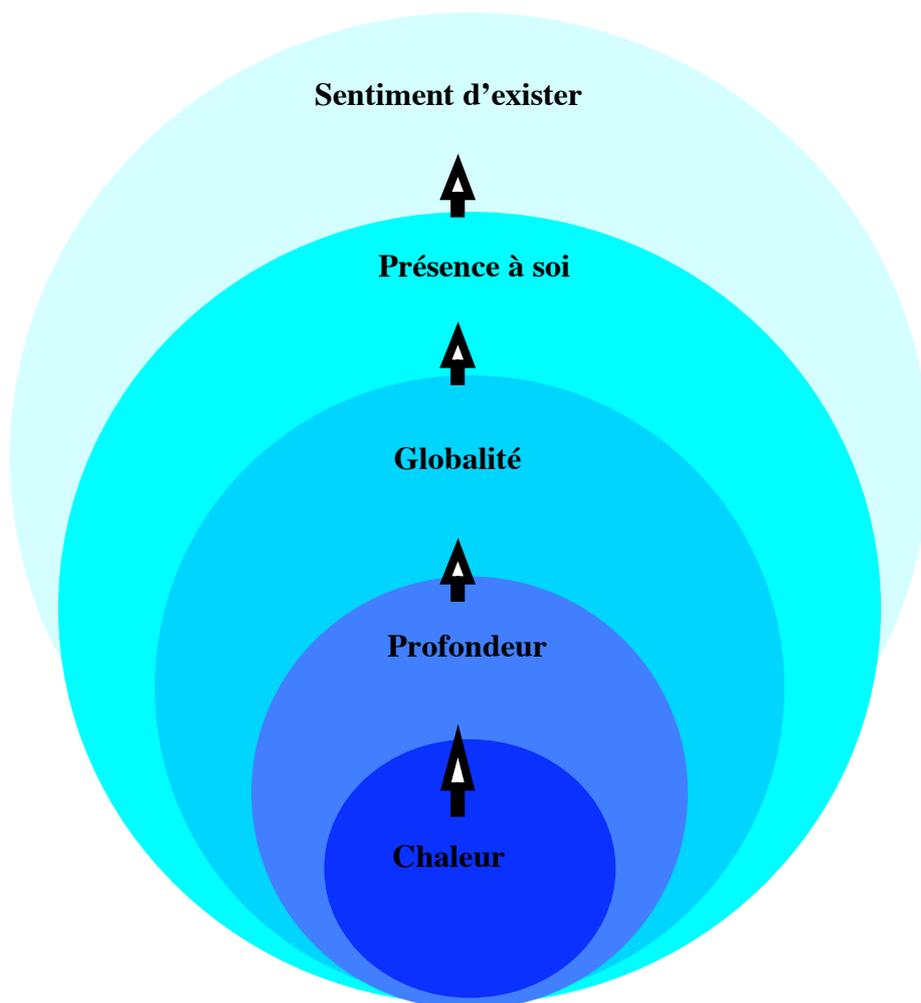
D. Bois a mis au point dans sa thèse de doctorat sur « le corps Sensible et la transformation des représentations chez l'adulte » ce qu'il a nommé le modèle de « la spirale processuelle du rapport au Sensible », basée sur une analyse de 28 journaux de formation d'étudiants en post-graduation de somato-psychopédagogie. Cette étude nous intéresse tout particulièrement car elle réalise une catégorisation approfondie des contenus de vécu du Sensible apparaissant le plus fréquemment dans le témoignage des sujets et en propose une

analyse herméneutique riche, rejoignant directement nos propos sur la question de la subjectivation.

Je précise toutefois que cette étude porte sur des processus vécus au cours d'une temporalité étendue, c'est-à-dire dépassant le temps de l'expérience extra-quotidienne représentant la situation première d'émergence des vécus, pour étudier leur devenir et leur intégration dans la vie du sujet. Mon étude n'interrogera pas ce recul temporel fécond dans le déploiement du sens au sein des vécus de l'expérience extra-quotidienne. C'est un choix néanmoins motivé que de se centrer uniquement sur les vécus au cours d'une séance afin de pénétrer au mieux la dynamique expérientielle de ce moment initiateur d'un processus de changement.

Voici le schéma de cette spirale, issu de D. Bois (2007, p. 289) :

### **Spirale processuelle du rapport au Sensible**



La spirale processuelle du rapport au Sensible est constituée de cinq catégories de contenus de vécu rapportés par les participants, se déployant simultanément à l'expérience du mouvement interne. On y retrouve « la chaleur », « la profondeur », « la globalité », « la présence à soi » et « le sentiment d'exister ». Il est intéressant de noter que ces différentes catégories déploient chacune des contenus qui dépassent la simple sensation corporelle pour concerner le sujet : les vécus liés à la chaleur véhiculent un sentiment de confiance, ceux liés à la profondeur engendrent un état d'implication et ceux liés à la globalité construisent l'unité de soi et la solidité. Cette référence du vécu au sujet apparaît de façon plus directe pour les deux dernières catégories, la « présence à soi » et le « sentiment d'exister ». D. Bois parle à leur propos d'un transfert des contenus de vécu du Sensible vers une construction identitaire. Ainsi, les vécus de la catégorie de la « présence à soi » portent le sujet vers la découverte de sa singularité, et les vécus de la catégorie du « sentiment d'exister » l'amènent à découvrir une nouvelle autonomie. Voici quelques exemples de témoignages de participants illustrant cette concernation du sujet en lien avec les différentes catégories de vécu : « La chaleur de cette présence si intime si rassurante me donnait corps et matière pour nourrir et valider mon authenticité » (L1, cité par Bois, 2007, p. 299) ; « J'ai découvert une nouvelle intimité, celle d'un dialogue profond avec moi-même » (F1, *Ibid.*, p. 300) ; « J'ai senti mon épaisseur, mon volume intérieur qui s'étalait » (P1, *Ibid.*, p. 303) ; « Je découvre le plaisir d'être avec moi, en ma compagnie » (A1, *Ibid.*, p. 305) ; « Aujourd'hui, je suis parce que je me vis dans mon corps, parce que je me sens être, et c'est mon rapport au Sensible qui me le permet » (B1, *Ibid.*) ; « [...] exister en tant que personne unique, non fusionnée, non identifiée à autre chose que moi-même » (R1, *Ibid.*).

Un autre point à relever concerne la *nature* de la subjectivité des contenus de vécu du Sensible, qui apparaît très spécifique. En effet, les vécus corporels associant une présence du sujet sont le plus souvent relevés dans la littérature de l'ordre des vécus émotionnels et affectifs. Avec le Sensible, on assiste à l'émergence d'une autre nature de subjectivité corporelle, qui semble directement en lien avec la perception des manifestations du vivant à l'intérieur de soi. Ainsi, lorsque N1 évoque : « J'ai découvert que j'ai un corps avec un éprouvé, une vie, une existence dans tout mon être » (cité par Bois, *Ibid.*, p. 282), ou encore pour B1 : « C'est la première fois que je me ressens de manière si réelle, si physique et si douce et que je suis touchée de cette façon dans mon être, touchée de moi, de la vie dans ma propre profondeur » (cité par Bois, *Ibid.*, p. 283), et pour D1 : « Ma notion de perception n'est plus par rapport à la souffrance, mais par rapport à la sensation d'être, d'exister. [...] J'aime sentir que mon corps est vivant » (*Ibid.*, p. 274), il semble que nous soyons là en présence

d'une subjectivité corporelle différente de celle du monde émotionnel et affectif, et pouvant illustrer de façon concrète l' 'autoaffectivité' du vivant évoquée précédemment dans ce parcours théorique.

Une autre caractéristique des contenus de vécu du Sensible relevée par l'auteur de l'étude, et qui m'apparaît pertinente à retenir dans le contexte de la présente recherche, est la notion de *nouveauté* qui leur est généralement associée. Il apparaît effectivement dans le témoignage des étudiants que la rencontre avec le Sensible est une rencontre inédite, elle-même porteuse de perceptions inédites. Ainsi exprime S1 : « J'ai réalisé que j'éprouvais pour la première fois une sensation de globalité » (*Ibid.*, p. 297), ou pour G1 : « Je me surprénais à vivre des moments de paix et de plénitude, de présence totale à moi, que je n'avais jamais vécus auparavant » (*Ibid.*, p.297), ou encore : « J'ai découvert une nouvelle intimité » (F1, *Ibid.*, p. 285). Cette nouveauté associée aux vécus du Sensible apparaît fondatrice des changements de représentations occasionnés chez le sujet. Mais elle se révèle en même temps génératrice de difficultés, dans le sens de conflits perceptivo-cognitifs entre la nouvelle information éprouvée en soi et les représentations anciennes. D. Bois décrit très bien dans sa thèse ce processus de transformation – et de confrontation – perceptivo-cognitive généré à partir des vécus du Sensible, les résistances rencontrées par les participants et les voies de passage utilisées. Je ne développerai pas plus ici ce point, le lecteur intéressé pourra se référer à l'étude en question. Simplement, je souligne que le caractère de nouveauté des contenus de vécu du Sensible rend pertinent la nécessité d'une *subjectivation* de ce vécu ; que le sujet trouve à s'articuler avec cette nouveauté en lui, avec la partie nouvelle de lui-même. On se rapproche ici de la question du renversement épistémologique évoquée par B. Lambloy dans la perspective du focusing, mentionnant le fait que le rapport à l'*experiencing* invite la personne « à contacter un soi au-delà des représentations du soi » (Lambloy, 2006, p. 326). D. Bois parle quant à lui de « la région sauvage du Sensible », définissant un lieu inexploré de l'humain et potentiellement le terreau d'un nouveau mode d'existence.

Il reste à présent à relever la *dynamique processuelle d'engendrement mutuel des différentes étapes*, constituant le fondement de la forme spiralée de ce modèle. Ainsi, si chacune des étapes présente en elle-même un caractère dynamique, faisant évoluer le rapport du sujet à son vécu vers le développement de nouvelles manières d'être<sup>19</sup>, le passage d'une étape à l'autre correspond, selon l'analyse des journaux des étudiants, à un ordre

---

<sup>19</sup> Je fais référence ici, tel qu'évoqué précédemment, au passage entre le vécu de la chaleur au sentiment de confiance, ou au vécu de la profondeur vers une manière d'être plus impliqué. Dans ce sens, D. Bois a identifié à partir de chacune des catégories de vécus le déploiement de manières d'être à soi et manière d'être au monde, qui sont illustrées dans le tableau présenté en page suivante.

chronologique d'accès au Sensible. D. Bois exprime à ce propos : « Les différents éléments que nous avons isolés et interprétés nous ont semblé constituer davantage que de simples facteurs statiques d'un paysage individuel. Nous avons perçu, à travers leur prise en compte globale, que se situait là le fondement d'un ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un *processus d'accès au sensible* constitué de différentes étapes » (Bois, 2007, p. 287). Il nous semble possible ici d'interpréter ce processus d'accès au Sensible comme un processus de *subjectivation* des vécus du Sensible, dans la mesure où le sujet apparaît, au fil des étapes qu'il traverse, dans des dimensions de plus en plus impliquées, profondes et fondamentales de son être<sup>20</sup>. Nous retenons de cela que le processus de subjectivation des vécus peut se faire à partir d'une même sensation, comme le passage entre une sensation de chaleur et un état de confiance, mais peut aussi se dérouler en évoluant d'un type de vécu à l'autre, certains d'entre eux convoquant une présence du sujet majorée.

Ce dernier type de processus de subjectivation correspond à un processus progressif d'accès au Sensible se manifestant généralement au cours d'une temporalité étendue. Toutefois, comme le précise D. Bois, « cette chronologie s'inscrit dans une temporalité différente selon les prédispositions perceptives des étudiants. Parfois, l'ensemble de ce processus se déploie en une séance et parfois, de manière plus lente et progressive » (D. Bois, 2007, p. 288). Mon étude se portant sur une seule séance, je serai donc également attentive à l'émergence d'un tel processus de subjectivation.

Le tableau page suivante (Bois, 2007, p. 307) réalise une synthèse des catégories de vécu du Sensible et leur filiation de transformation comportementale, en termes de manières d'être à soi et manières d'être au monde. La dynamique processuelle (pouvant être interprétée en terme de subjectivation selon nos propos) qui constitue la structure de ce tableau peut être saisie à travers une lecture à la fois horizontale et verticale.

---

<sup>20</sup> Pour des détails concernant cette 'évolution subjective' au fil des étapes, voir Bois, 2007, pp. 287-307.

**Tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible**

<b>S'exposer</b>	<b>Ressentir</b>	<b>Devenir</b>	<b>Être</b>
<b>Expérience extraquotidienne</b>	<b>Sensation, tonalité</b>	<b>Manière d'être à soi</b>	<b>Manière d'être au monde</b>
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.
Toucher psychotonique	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.
Relation d'aide gestuelle	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.
Introspection sensorielle	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.

## **2. La notion de « sujet au sein du Sensible » chez M.-H. Florenson**

L'étude de Master de M.-H. Florenson porte sur « l'émergence du sujet Sensible ». Elle cherche à mieux cerner quels sont les contours du sujet Sensible, entendu comme : ce que devient une personne au contact de l'expérience du Sensible ; quels sont les changements occasionnés au niveau de ses manières d'être. Tout comme la thèse de D. Bois, son étude interroge des processus de transformation au sein d'une macrotemporalité. Les participants de la recherche, au nombre de trois, sont des personnes accompagnées en somatopsychopédagogie depuis plusieurs mois, voire années. Cette temporalité permet d'identifier ce que la personne est devenue depuis et à travers la rencontre avec le Sensible.

Je ne me pencherai pas ici directement sur les résultats de l'étude de M.-H. Florenson, présentant les contours de la notion de sujet Sensible selon différents paramètres, pour

m'intéresser plus particulièrement à une notion qui ressort au cours de son analyse, celle de « sujet au sein du Sensible », ainsi qu'aux processus d'émergence de cette perspective de « sujet au sein du Sensible » qui, nous verrons, se manifeste différemment selon les participants.

Pour commencer, précisons cette notion. Tout d'abord, elle peut à prime abord sembler redondante, dans la mesure où le sujet apparaît comme un élément constitutif du Sensible, le Sensible désignant la rencontre entre un sujet et la perception des manifestations du vivant en lui. Toutefois, sa façon d'insister sur le sujet à travers sa formulation permet de souligner la présence effective, visible, du sujet au cœur de l'expérience du Sensible, ce qui n'est pas toujours le cas. Dans ce sens, cette notion rejoint directement mes préoccupations de recherche. Ainsi, M.-H. Florenson la définit comme le moment où « l'expérience du corps devient expérience de la personne elle-même » (2010, p. 160). Pour illustrer son propos, elle mentionne la différence entre exprimer « je sens un état de paix dans mon corps » et, tel que l'exprime une de ses participantes « je me sens en paix et en harmonie avec moi-même » (Louise cité par Florenson, p. 114). Dans cette dernière perspective, le vécu du corps devient effectivement vécu de soi, la personne se vit et se ressent à travers son expérience du Sensible. D'autres citations expriment cette présence du sujet au cœur de l'expérience du Sensible. Ainsi, pour Louise encore : « Cette matière palpable de moi est chaude, colorée, en perpétuel mouvement » ; « Je suis maintenant dans ce lieu de moi où je me sens si bien », lieu qu'elle définit comme le « cœur de soi » (cité par Florenson, p. 105). Ou ce témoignage signifiant, toujours pour Louise : « Il me manque mon territoire pour exister » (*Ibid.*, p. 106) qu'elle exprime par contraste en l'absence de son rapport au Sensible. Et pour Gisèle : « Je me suis rencontrée [...] j'existe maintenant » ; « J'aime quand MH me travaille [...] J'aime quand MH me travaille et quand elle m'étire » (cité par Florenson, pp. 127-128).

Ainsi, ces différents témoignage expriment un rapport au corps 'subjectivé', c'est-à-dire où le corps devient un lieu d'expérience et d'expression de soi. M.-H. Florenson parle à ce propos d'une abolition de la distance entre le sujet et son corps. Il est intéressant de préciser également qu'il ne s'agit pas uniquement, comme pour l'étude de la spirale processuelle du rapport au Sensible de D. Bois, de 'simples' vécus, ni de 'simples' vécus de soi, mais du déploiement de nouvelles manières d'être et d'exister à travers son corps : « C'est quand la personne 's'expérimente' au sein de l'expérience du corps Sensible que se construit ce nouveau référentiel d'elle-même, cette nouvelle manière d'être sujet, qui sera nommée ici [...] *sujet au sein du Sensible* » (*Ibid.*, p. 115).

Maintenant que nous avons saisi ce que l'auteur entend par 'sujet au sein du Sensible', nous allons nous pencher sommairement sur les processus d'émergence de cette posture, qui se manifestent différemment selon les participants de sa recherche. Nous avons fait le choix de présenter ici le parcours des deux premières participantes, qui contient les informations les plus significatives pour nos propos.

Chez Louise, le processus de « devenir sujet sensible » respecte une progressivité somme toute assez attendue. M.-H. Florenson identifie ce processus en trois étapes. La première est définie comme celle du *corps Sensible*. Elle correspond à la perception par Louise du mouvement interne dans son corps. Cette première expérience est vécue comme révélatrice d'une nouveauté corporelle. Elle reste cependant à ce stade une expérience *corporelle*. A travers la deuxième étape le corps change de statut, il devient *corps sujet*. Ici, le corps est non seulement animé d'un mouvement interne que Louise perçoit mais devient, à travers cette faculté d'être animé, un partenaire avec lequel un dialogue s'installe. Son corps lui livre des informations, il est reconnu comme source d'enrichissement et d'exploration de ressources inconnues. Mais à ce stade, comme le précise l'auteur, ce sont toujours deux parties distinctes, le sujet et son corps, qui se trouvent en présence. Puis la distance relationnelle entre ces deux parties évolue et Louise se sent de plus en plus concernée et touchée par son expérience, pour finalement aboutir au stade de *sujet au sein du Sensible*, où on observe, selon M.-H. Florenson, « un effacement total de la distance entre les expériences faites par le corps Sensible et celles faites par la personne » (*Ibid.*, p. 114). Il apparaît alors une nouvelle manière d'être et de se vivre à travers son corps.

Cette chronologie faisant apparaître trois étapes successives – au travers desquelles, en résumé, le corps est d'abord vécu, découvert dans sa dynamique vivante, puis un dialogue s'installe avec lui, jusqu'à ce que, finalement, le sujet devienne ce qu'il vit dans son corps – décrit un processus de subjectivation de son vécu, certes au sein d'une macrotemporalité, mais qu'il sera pertinent de retenir pour la suite de ma recherche. Je précise également que les étapes décrites ne sont pas exclusives les unes des autres mais bien additionnelles : « Passer d'une étape à l'autre ne signifie en rien laisser derrière soi l'étape précédente » (*Ibid.*, p. 112). Autrement dit, l'expérience du Sensible pourrait être vécue comme étant soi *et* non soi, au sein d'une même temporalité.

La chronologie des étapes successives vécues par Louise pourrait sembler correspondre à un schéma classique et transposable à d'autres personnes d'un processus de devenir sujet sensible, pouvant être lu, selon nos propos, comme un processus de subjectivation d'un vécu du Sensible. Si tel est le cas, ce n'est toutefois pas le cas pour tous.

En effet, l'étude du processus chez la deuxième participante, Gisèle, nous informe que d'autres chemins sont possible. Penchons-nous dessus un instant.

Ainsi, pour Gisèle, c'est d'emblée, c'est-à-dire dès sa première séance, et de manière quasi abrupte, qu'elle fait l'expérience d'elle-même à travers une pratique du Sensible. Elle témoignera de son vécu de cette séance comme d' « un retournement d'elle-même ». C'est donc bien elle qui est concernée, en premier lieu. On assiste alors *immédiatement* à une présence du sujet au sein du Sensible. L'auteur évoque même ici une « fusion » entre l'expérience corporelle et l'expérience d'elle-même. Ce qui est étonnant est que Gisèle ne parlera que plus tard et progressivement de sensations corporelles : « L'expérience d'elle-même est reconnue en deuxième temps comme une expérience corporelle » (*Ibid.*, p. 135), nous dit M.-H. Florenson. Ainsi, on assiste à travers cette participante à un processus 'inversé' de son parcours, du moins par rapport à celui de Louise ou de ce qui pourrait *a priori* correspondre à une évolution logique. L'étude ne mentionne pas clairement quels ont été ensuite les impacts de l'avènement des perceptions corporelles dans son processus, s'il y a eu transformation dans sa manière d'être et de se percevoir, et en quoi. Il est tout de même intéressant de retenir qu'une expérience au contact du Sensible peut-être vécue immédiatement comme une expérience de soi, sans qu'apparaisse, du moins pas au premier plan de l'expérience, un vécu corporel spécifique.

Ainsi, ce parcours nous aura apporté d'autres exemples de *sujet au sein du Sensible* ou, pour faire le parallèle avec nos propos, de « vécus subjectivés », et illustré deux processus de subjectivation : un premier processus graduel respectant trois étapes évolutives, et un deuxième processus dont le vécu se donne sous une forme immédiatement subjectivée, où le vécu corporel semble alors absent en premier lieu et n'apparaîtra que plus tard.

Rappelons encore une fois que ces processus se sont déroulés au cours d'un travail de longue durée et un regard différent devra être posé dans l'analyse de mes données. La recherche de M.-H. Florenson diffère de la mienne également par son objet, qui concerne l'émergence du sujet Sensible. Pour ma part, je tenterai d'identifier les modes et processus d'apparition du sujet au sein de son vécu du Sensible. C'est une recherche qui, en quelque sorte, pourrait se situer dans une analyse des processus en amont de, mais probablement participant à, l'émergence du sujet Sensible tel que défini par l'auteur.

### 3. « Proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle » chez E. Berger

La recherche doctorale de E. Berger, contrairement aux deux études précédentes, nous permettra de pénétrer la dimension microtemporelle d'une expérience du Sensible. En effet, son étude portant sur « le rapport au corps et la création de sens », interroge *une* expérience signifiante de cette articulation, et propose une analyse à la fois statique et processuelle du phénomène. Cette étude nous intéresse dans la mesure où, au sein du processus de création de sens, apparaît un processus de subjectivation<sup>21</sup> d'un vécu du Sensible. S'y pencher un instant nous permettra d'approcher de plus près notre objet de recherche.

L'analyse porte sur un récit expérientiel en première personne (réalisé par l'auteur elle-même) d'une pratique d'introspection sensorielle au cours de laquelle émerge un fait de connaissance. Je ne présenterai pas ici l'ensemble du processus de création de sens, fait de différentes étapes bien définies, pour me pencher exclusivement sur le passage relié au processus de subjectivation. Ainsi, l'auteur témoigne de la perception au cœur de son expérience corporelle d'une amplitude, vécue non seulement en tant que sensation mais bien en tant que manière d'être : « L'amplitude ne se donne pas seulement comme amplitude à percevoir, mais aussi et surtout comme amplitude à être » (Berger, 2009, p. 335). Comment se manifeste cette articulation entre la sensation et la personne qui la vit ? Selon quelles modalités et par quels processus ? E. Berger apporte quelques éléments de compréhension à ce phénomène.

Elle mentionne tout d'abord la notion de « proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle ». Le rapport au Sensible implique en effet le développement d'une qualité de présence, c'est-à-dire de proximité du sujet envers ses perceptions internes. Celui-ci est *touché*, au sens presque physique du terme, par ce qu'il perçoit. Le passage entre « c'est ample » ou « je goûte une amplitude immense de mouvement » à « je suis ample », se traduit donc par cette proximité qui s'installe entre le sujet et l'objet de la perception, proximité qui annule la frontière entre sujet et objet. Ainsi, E. Berger exprime, évoquant cette proximité : « Je suis tellement *pénétrée*<sup>22</sup> de la sensation d'amplitude que je *deviens* ample, je deviens l'amplitude »; ou encore : « je vis tellement *intimement*<sup>23</sup> ce que je perçois que je me mets à être ce que je vis » (*Ibid.*, p. 440).

Ce processus correspondant, l'auteur reprenant ici les termes de D. Bois, à « devenir ce que l'on perçoit », contient ainsi deux types d'« identification perceptive » : une

---

<sup>21</sup> A noter que l'auteur n'emploie pas ce terme-là dans son étude.

<sup>22</sup> Souligné par moi.

<sup>23</sup> Souligné par moi.

identification perceptive *de* la perception (dans le sens classique de reconnaissance d'un objet : je perçois une amplitude) doublée d'une identification *à* la perception (dans le sens d'une équivalence entre soi et l'amplitude) (*Ibid.*, p. 440-441). La distinction de ces deux étapes, celle de l' « identification de », suivie de celle de l' « identification à », semble nécessaire, et même constitutive du processus de subjectivation. Autrement dit, il y a possibilité de subjectivation, c'est-à-dire dans le présent contexte d'affirmer « je suis ample », parce que l'amplitude a d'abord été perçue. Ainsi précise-t-elle : « je peux devenir l'amplitude *parce que* je l'ai d'abord perçue ou, peut-être plus exactement, *sur la base* du fait que je l'ai d'abord perçue » (*Ibid.*, p. 441).

Pour bien saisir ce phénomène, E. Berger parle d'une « indissociabilité noématico-égoïque » désignant, en termes phénoménologiques, que contenu et sujet de la perception sont inséparables dans le contexte du rapport au Sensible. En effet, je le rappelle, le Sensible désigne à la fois un ensemble de contenus de vécu et la modalité elle-même de saisie de ces contenus, reposant sur la faculté sensible de la matière du corps animée du mouvement interne. On assiste alors à une forme de réciprocité entre l'objet de la perception et le sujet percevant, à travers laquelle non seulement je perçois mon expérience – par exemple une amplitude de mon mouvement interne – mais *je me perçois percevant* cette amplitude, et plus encore *je deviens* cette amplitude. Ainsi, ce que je perçois en moi, dans ma corporéité sensible, n'est pas uniquement vécu comme quelque chose *en* moi, ce qui pourrait rejoindre le mode perceptif habituel, mais comme quelque chose *de* moi, je *me* perçois à travers le phénomène perceptif.

Ce court parcours évoquant un processus de subjectivation d'un vécu du Sensible nous aura apporté quelques éléments théoriques de compréhension du phénomène. Il est intéressant de noter que l'on retrouve une similitude par rapport au processus de Louise décrit à travers l'étude de M.-H. Florenson, où le vécu est d'abord saisi en tant que caractéristique du corps vivant, extérieur à soi, pour ensuite être subjectivé, et ceci malgré la différence de référentiel temporel entre ces deux.

Aussi, l'étude de E. Berger est centrée sur le processus de création de sens, et non sur la subjectivation qui n'en est qu'un élément partiel. Malgré cela, l'étude donne accès à une certaine précision du phénomène, et ceci en raison notamment de la qualité d'experte dans le rapport au Sensible de la protagoniste. En effet, la capacité de réception de sa subjectivité corporelle, le niveau de réciprocité installée entre soi et son expérience, et donc la capacité à *se* saisir à travers son expérience, mais aussi la capacité de restituer son expérience, d'en

décrire finement les différents constituants et différentes étapes, toutes ces compétences bien aiguisées sont le fruit d'un travail à long terme. Nous ne retrouverons pas le même niveau d'expertise chez les personnes interrogées dans ma recherche. Toutefois, celle-ci étant centrée sur les processus de subjectivation, elle permettra d'interroger d'autres dimensions de l'expérience qui n'apparaissent pas ici, du moins pas au premier plan.

## **DEUXIEME PARTIE**

# **POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE**

# Chapitre 1

## Posture épistémologique

---

### *Mise en contexte*

L'adoption d'une posture de recherche spécifique est avant tout guidée par la nature de l'objet de la recherche. C'est en effet le premier souci de cohérence de la démarche scientifique, de se munir des moyens (posture, attitude, méthodes) pertinents afin d'entrer en relation avec l'objet d'étude et ainsi pouvoir en saisir des significations. R. C. Kohn nous le rappelle bien : « Si on veut étudier un certain type d'objet – et je parle d'objet – de la science, il faut employer les moyens correspondants. Il faut employer des méthodes et des postures qui correspondent à l'objet d'étude. » (Kohn, 2002, p. 16)

Ainsi, avant de définir et argumenter la posture spécifique adoptée dans cette recherche, je rappelle en préambule le projet général de ma recherche. Celle-ci s'inscrit dans le laboratoire du CERAP (Centre d'Etudes et de Recherches en Psychopédagogie perceptive) de l'université Fernando Pessoa de Porto, et s'intéresse, dans un sens général et comme la plupart des études qui y sont menées, aux potentialités perceptives de la nature humaine. L'activation de ces potentialités permet de déployer chez le sujet un nouveau mode de rapport à lui-même, voire une nouvelle 'saisie' de lui-même, en accédant à la dimension du vivant incarné dans sa chair, appelé le Sensible. Cette dimension du vivant s'exprime, comme nous l'avons vu, sous la forme d'un mouvement interne de la matière corporelle et dévoile au sujet une pluralité de contenus de vécu bien spécifiques. Ainsi, dans un sens particulier, ma recherche vise donc à étudier la manière dont un sujet se perçoit et s'aperçoit au sein des ces contenus de vécu ou, toujours au sein de ces contenus de vécu, le passage d'un vécu du corps à un vécu de soi. C'est donc une recherche par nature éminemment subjective, dans le sens où l'objet de recherche *est* la subjectivité – une forme de subjectivité toute particulière cependant, 'extra-quotidienne'. Il s'avère alors nécessaire de préciser les spécificités épistémiques et inscriptions paradigmatiques de cette recherche au vu de cette subjectivité extra-quotidienne.

## *La démarche qualitative*

Cette recherche, par la nature subjective de son objet, s'inscrit naturellement dans le champ des recherches qualitatives. En effet, il s'agit d'approcher, de comprendre, de saisir une expérience singulière – et sa constitution – d'un sujet qui se vit et s'éprouve à travers sa 'chair sensible'. Je me sens donc en cohérence avec le projet de cette démarche qui privilégie avant tout une compréhension des phénomènes étudiés et non – c'est le cas de la démarche quantitative – une mesure objective, voire une explication ou une recherche de preuves. En effet, selon P. Paillé et A. Mucchielli, spécialistes de la démarche qualitative, « la recherche est dite 'qualitative' principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part, pour recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, images vidéos...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques) ; la recherche est aussi dite qualitative dans un deuxième sens, qui signifie que l'ensemble du processus est mené de manière 'naturelle', sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9).

Si je reconnais l'inscription de ma recherche dans ce paradigme au vu de cette définition, j'ai toutefois un bémol à relever ou une précision à apporter concernant le dernier point. Si l'ensemble du processus est bien mené de manière « naturelle », dans le sens d'une mobilisation des capacités naturelles – non appareillées – des protagonistes de la recherche, il y a toutefois de la part du chercheur la création de conditions d'expériences particulières et non « naturelles », dans le sens ici phénoménologique du terme, c'est-à-dire de quotidien ou habituel pour le sujet. En effet, dans la mesure où l'objet d'étude est une 'potentialité', celle-ci nécessite son actualisation afin de pouvoir être étudiée. Ainsi, le chercheur va donc créer le cadre d'une expérience extra-quotidienne favorable à l'émergence de ces potentialités, afin de générer un matériau de vécu sur lequel portera ensuite l'entretien de recherche. De plus, il va convoquer lors de cette situation les ressources attentionnelles de son participant de manière orientée, afin que celles-ci soient disponibles à saisir la vie subjective corporelle, site d'orientation inhabituelle pour l'attention et nécessitant une éducation<sup>24</sup>. (Je reviendrai sur le cadre d'expérience de la recherche dans le chapitre suivant sur la méthodologie.)

D. Bois parle d'une « méthodologie de recherche qualitative instrumentalisée » s'appuyant sur la relation corporelle et permettant de créer les conditions d'expérience du

---

<sup>24</sup> L'éducabilité du rapport au corps sensible constitue un des résultats de recherche de la thèse de D. Bois (2007).

Sensible (Bois, 2011) Ainsi, nous sommes là face à un paradoxe, ou plutôt une innovation épistémologique, qui consiste à mener une recherche qualitative tout en ‘sortant’ les participants de leur rapport quotidien à eux-mêmes, ceci en raison de la nature même de l’objet de recherche.

L’ ‘instrumentalisation’ choisie pour cette recherche a été comme nous le verrons la thérapie manuelle, celle-ci étant le premier outil d’éveil du Sensible. Elle constitue également le cadre de ma pratique professionnelle, ce qui me fait aborder cette recherche à travers une posture de « praticien-chercheur ».

### ***La posture de praticien-chercheur***

Le praticien-chercheur se définit comme « un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d’activité » (De Lavergne, 2007, p. 28). Cette posture de recherche, qui se développe depuis une trentaine d’années dans les sciences humaines et sociales, permet de développer un nouveau type de savoir et de rapport au savoir. En effet, les praticiens disposent de savoirs qu’eux seuls possèdent, ce type de savoir pratique qui ne s’acquiert qu’à travers un contact direct, quotidien et « vivant », pour reprendre une expression de P. Vermersch, avec la réalité mouvante d’un terrain. Cette proximité, voire cette imprégnation vécue d’une pratique, lorsqu’elle devient le socle d’une démarche de recherche, ouvre à une voie créative à travers une dialectique vivante entre théorie et pratique, mais aussi en accédant à des phénomènes inabordés par, voire inaccessible à, un chercheur non praticien – ne serait-ce que par l’émergence de questions spécifiques répondant à une problématique précise de terrain invisible à un tiers externe.

Ainsi, je m’inscris dans cette posture à travers cette recherche, étant moi-même praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie, et faisant de cette pratique professionnelle mon terrain de recherche. Le questionnement que j’aborde, la manière dont une personne en somato-psychopédagogie apparaît et se reconnaît à travers son vécu du Sensible durant la séance de soin, est bien une question de praticien.

Mais cette posture de praticien-chercheur, dans le contexte de cette recherche, se définit également (plus que uniquement par le fait de réaliser sa recherche sur son terrain professionnel) en tant qu’expertise mobilisée dans l’acte de mener sa recherche. En effet, il

s'agit d'adopter une posture *du Sensible*, posture présentant certaines spécificités nécessitant d'être soi-même un expert de la relation au Sensible – donc un *praticien* du Sensible.

Cette posture, dont je présente certaines modalités par la suite, intervient notamment à trois moments essentiels de la recherche<sup>25</sup>. La création des conditions d'expérience extra-quotidienne, qui est donc la phase préalable au recueil des données et constitutives du matériau de vécu sur lequel portera ces données, est le premier moment qui requiert l'adoption de cette posture. Il s'agit en effet de poser un acte spécifique, en l'occurrence ici un geste de thérapie manuelle accompagné d'une « directivité informative » en temps réel, c'est-à-dire une guidance attentionnelle afin de permettre au participant de saisir les phénomènes du Sensible déclenchés par une main experte.

Le deuxième moment correspond au recueil des données. En effet, et comme je le décris plus tard dans la partie consacrée à la méthodologie, il ne s'agit pas de conduire un entretien de recherche de manière 'classique' (reste à définir ce qu'un entretien de recherche classique signifie...), mais d'adopter une posture de directivité informative, de nouveau, permettant de recueillir les informations du Sensible et d'accompagner le participant dans la description de son expérience.

Enfin, l'adoption de la posture du Sensible est également convoquée lors de la phase d'analyse des données. Elle permet de développer une relation de proximité et de réciprocité avec celles-ci (ces notions sont développées un peu plus loin) et de mobiliser ainsi des compétences à la fois perceptives, cognitives et intellectuelles, aptes à une saisie de l'intelligibilité et de la mise en sens des données du Sensible.

La posture du Sensible est donc une posture « heuristique » (Craig, 1978 ; Douglas et Moustakas, 1985 ; Moustakas, 1990), dans la mesure où le chercheur mobilise sa propre expertise dans la conduite de sa recherche. Il ne la met pas de côté mais au contraire l'assume et la met au service des différentes étapes de sa recherche, sans qu'elle constitue pour autant un écran à l'accès au sens des données mais au contraire participe au déploiement de son avènement. Le chercheur du Sensible, Sensible entendu à la fois comme objet et comme posture, est alors un chercheur fortement impliqué, mobilisant et engageant sa propre subjectivité. Cette position est délicate dans la mesure où la rigueur scientifique a plus l'habitude de prôner la distance et l'affranchissement de sa subjectivité afin de ne pas influencer l'objet d'étude et y apposer ses propres interprétations. Cette 'mise à l'écart' de sa propre subjectivité est toutefois remise partiellement en question par le courant des approches

---

<sup>25</sup> Cette posture du Sensible est en fait présente tout au long du processus de la recherche, mais elle intervient de manière plus spécifique, et nécessaire, lors de ces trois moments.

qualitatives. Ainsi exprime C. Pujade-Renaud dans ce sens : « Ce qui, à mon sens, est suspect, ce n'est pas une subjectivité qui se pose et s'analyse comme telle mais bien ce qui se prétend objectivité en fonctionnant sur la dénégation de sa propre subjectivité. » (Pujade-Renaud, 1983, p. 17). Dans notre contexte et sous le 'sceau du Sensible', la mise en jeu de sa propre subjectivité ainsi que le phénomène d'influence réciproque entre le chercheur et son objet est non seulement reconnu et assumé, mais recherché.

Je vais à présent préciser certaines caractéristiques de cette posture du Sensible, sans être toutefois exhaustive. En effet, cette posture étant nouvelle dans le champ de l'épistémologie de la recherche, une argumentation et une définition claires et complètes à son propos seraient nécessaires pour le lecteur non averti, afin d'en saisir toute la teneur. Celui-ci pourra se référer aux travaux de D. Bois (2007, 2011), de E. Berger (2009b, 2009c), de E. Berger et D. Austray (à paraître) et de H. Bourhis (à paraître) pour une présentation plus complète.

### ***Une relation de réciprocité***

La relation de réciprocité est *la* posture relationnelle convoquée à travers le Sensible. Elle s'origine dans la relation thérapeutique manuelle entre le praticien et la personne accompagnée, mais elle peut également concerner toute forme de relation et notamment, dans le contexte présent, la relation entre le chercheur et sa recherche. Elle désigne un mode relationnel de proximité à l'autre, reposant sur une présence à soi et plus précisément à son corps vivant et sensible. Etre en relation avec l'autre sur le mode de la réciprocité signifie alors être en lien avec son propre corps et réceptionner en soi les effets générés par la relation à l'autre. Il y a ainsi une dimension vivante, sensible et charnelle, envisagée comme support, primat, ou lieu fécond de la communication. Ce mode relationnel permet de développer un rapport extrêmement présent à l'autre mais aussi rompt une certaine quotidienneté du rapport afin d'accéder à des informations nouvelles émergeant de cette relation ainsi instaurée. La réciprocité est donc un mode relationnel créatif, dans le sens d'une rupture d'un rapport familial et d'un accès à une donation de sens immédiate<sup>26</sup>.

Cette relation de réciprocité est notamment présente lors de la création du matériau de vécu, en l'occurrence ici la thérapie manuelle, ainsi que lors de la phase du recueil des données, l'entretien à directivité informative. Mais elle intervient également lors de la phase d'analyse des données. C'est en effet en pénétrant sa propre intériorité corporelle vivante que

---

<sup>26</sup> La notion d'immédiateté, si elle s'entend ici dans son sens temporel, c'est-à-dire *sans délai*, s'entend aussi en tant qu' *absence de médiation*, et notamment la médiation d'une réflexion volontaire de la part du sujet.

le chercheur entre en relation avec les données. Cette implication de sa propre subjectivité – subjectivité entendue non pas dans le sens de ses propres représentations mais de la partie de soi capable de résonner à l'autre et ainsi se laisser 'altérer' – permet de pénétrer en profondeur le matériau de données et d'accéder ainsi à des émergences de sens, de significations et de mises en lien pour une compréhension éclairée des phénomènes étudiés. D. Bois exprime ainsi à propos de cette posture d'implication et de réciprocité avec les données : « Ce degré d'implication n'avait pas seulement pour vocation de capter des contenus de vécu signifiants, mais de convoquer des contenus de vécu 'insignifiants' qui devenaient signifiants sous la force agissante de la réciprocité. » (2011, p. 14)

Cette posture de réciprocité, impliquant une grande proximité à soi et au matériau de recherche, s'associe à une posture de « distance de proximité » et de « neutralité active ».

### *Une distance de proximité et / ou neutralité active*

Une recherche impliquée comporte le risque de véhiculer ses propres projections et interprétations. La posture distanciée, issue de l'héritage positiviste, permet d'éviter cet écueil, mais elle élimine aussi toute possibilité d'étude des phénomènes de subjectivité. La recherche qualitative préconise alors d'être proche tout en gardant cependant une distance nécessaire : « Le chercheur doit être suffisamment immergé dans le terrain pour comprendre les significations que les acteurs attachent à leur action, et suffisamment détaché pour développer une analyse permettant de rendre compte de ce qui est observé » (Groulx, 1999).

Cette posture à la fois proche et distante se retrouve fortement dans la posture du chercheur du Sensible. Comme nous l'avons vu, l'implication et la proximité sont nécessaires afin de participer aux conditions d'émergence et de saisie du Sensible, mais aussi tout au long de la démarche de recherche, et notamment dans la phase d'analyse, afin de développer une relation fertile avec ses données et d'accéder à des émergences de sens et de significations. Cependant cette proximité ne va pas sans une mise à distance afin de ne pas se perdre et se confondre avec les données, et maintenir un regard d'observateur critique envers soi-même, ses pensées et ses agissements. Ainsi, cette mise à distance est avant tout une mise à distance de ses propres projections et représentations.

La question se pose alors ici du comment. Comment s'impliquer tout en maintenant ses représentations à distance ? Comment engager sa propre subjectivité tout en restant neutre ? Comment être proche et distant à la fois ? Comment réaliser le fameux épochè phénoménologique permettant d'accéder à l'essence des phénomènes à travers une suspension de tous ses acquis et présupposés ? La posture du Sensible intègre cette double posture,

nommée « distance de proximité » (Bois, 2011 ; Berger, 2009, Berger, Austray, à paraître). Celle-ci désigne un rapport renouvelé à soi et son expérience, à la fois proche et distant, lieu à partir duquel on interroge sa recherche. Il s'agit en effet d'instaurer un rapport conscient et éprouvé au 'lieu du vivant en soi', lieu de proximité à soi mais aussi lieu de 'rupture' avec soi, dans le sens d'une mise à distance de ses propres représentations. Ce lieu de rupture avec son champ représentationnel – le lieu du vivant étant par nature affranchi des représentations du sujet – permet au chercheur de mieux apercevoir, par un mouvement de contraste ou de mise en relief, ses propres projections et ainsi de s'en détacher, ou du moins éviter au mieux de les mobiliser dans sa recherche.

Cette distance de proximité désigne alors aussi la capacité du sujet d'être à la fois acteur *et* observateur de son expérience, forme de présence dédoublée, par le mouvement paradoxal de 'rapprochement distancié' à soi que le rapport au Sensible permet. « Faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est *se percevoir percevant*. » (Bois, Austray, 2007, p. 9).

Pour épouser cette distance de proximité, le chercheur du Sensible adopte une posture de « neutralité active », autre oxymore désignant une attitude très spécifique et experte d'accueil de l'émergence tout en maintenant activement le rapport à ce lieu de neutralité et du vivant en soi. D. Bois, dans sa Leçon n°3, *Etats d'âme d'un chercheur du Sensible aux prises avec ses premiers choix épistémologiques et méthodologiques*, définit ainsi cette posture : « la posture de neutralité active résulte d'une subtile coexistence de *non-prédominance* entre la 'volonté de' et le 'laisser faire' qui caractérisent l'observation et l'analyse du chercheur. Ce sentiment de non-prédominance incarne de façon remarquable le degré de suspension qui permet à tous les possibles d'exister et d'apparaître. Cela demande de se tenir dans une attente ouverte, qui laisse venir à soi une information interne qui porte un sens jusqu'alors non perçu. Le neutralité est donc cette attitude d'ouverture à toutes les informations qui se donnent dans l'immédiateté du champ perceptif, tandis que la part active réside dans l'effort soutenu à préserver le lieu de suspension. » (2011, p. 14). Il ajoute ensuite, et nous retrouvons là la nécessité d'une expertise du Sensible convoquée à travers cette posture de recherche : « Il s'agit là de réelles compétences qu'il faut apprendre à déployer pour mettre en action cette doubleté qui allie l'*acte* et le *non acte* comme point d'émergence d'une intense mobilisation perceptive, cognitive et intellectuelle. » (*Idem*, p. 14-15).

Ainsi, la recherche *sur et depuis* le Sensible convoque l'ensemble des facultés perceptives, cognitives et intellectuelles du chercheur, mobilisées cependant à partir du lieu du Sensible, donnant accès à une proximité créatrice avec sa recherche.

## Chapitre 2

### Méthodologie de recherche

---

#### *Le terrain de la recherche*

Comme déjà évoqué, le terrain de ma recherche est donc ma pratique professionnelle de somato-psychopédagogue. Depuis une dizaine d'années, j'exerce en profession libérale et reçois en cabinet des personnes qui me consultent pour différents motifs. La plupart viennent avec une demande initiale de soin (douleurs, perturbations organiques, états de stress...) à laquelle s'associe souvent une démarche de formation : elles ne viennent pas uniquement livrer leur corps souffrant mais également – et c'est le sens principal de la démarche somato-psychopédagogique – apprendre de cette situation de soin, développer un nouveau rapport à leur corps et, parfois, jusqu'à envisager un nouveau rapport à elles-mêmes, à leur vie, à leur pensée, à leur mode d'existence.

J'accompagne également des personnes dont le motif premier de consultation est une demande de formation, orientée vers le renouvellement des manières d'être à soi, aux autres et au monde.

#### *Le choix des participants*

J'ai fait le choix de retenir deux personnes que j'ai interrogées directement suite à une séance. Ce nombre est certes limité, et j'avais au départ le projet de réaliser mon étude auprès de trois participants. La richesse des données contenues dans les deux premiers entretiens m'a toutefois semblé constituer un matériau suffisamment conséquent pour l'analyse et ainsi ne pas envisager de troisième entretien. Aussi, cette recherche s'inscrivant dans le paradigme qualitatif, vise non pas à dégager des lois généralisables mais à mieux comprendre certains processus et pénétrer des subjectivités. Il n'est donc dans ce contexte pas nécessaire de réaliser une étude sur un grand nombre de participants. Ainsi, cette étude m'a permis d'envisager une analyse approfondie des phénomènes étudiés, sans toutefois me limiter au cas unique. En effet, la pluralité des vécus (ne fut-ce que sur deux personnes) a été féconde d'enrichissement mutuel au cours de l'analyse.

Sur quels critères ai-je ensuite retenu mes participantes parmi l'ensemble de ma clientèle ? Le premier critère qui s'est imposé à moi était tout simplement un critère temporel : afin de respecter les délais d'avancement de ma recherche, mon recueil de données devait avoir lieu durant les mois de juin et juillet 2011. Un deuxième critère était un critère d'exclusion : je ne souhaitais pas interroger des personnes elles-mêmes en formation de somato-psycho-pédagogie ou des collègues, constituant une part importante de ma clientèle. En effet, je préférais ne pas interroger des sujets ayant déjà une relation experte au Sensible, sur le plan du vécu mais aussi du discours envers ce vécu. Je désirais au contraire explorer des processus de subjectivation lors des premiers temps de découverte du Sensible, ou du moins chez des personnes n'ayant pas acquis une démarche réflexive ou théorisante sur les processus à l'œuvre dans la démarche somato-psycho-pédagogique (ce qui est le cas des praticiens ou apprentis praticiens).

Deux autres critères, qui paraissent évidents mais méritent tout de même d'être précisés, ont également été requis comme conditions de possibilité de conduire l'entretien. Le premier concerne la réalisation de ce que nous nommons un « accordage somato-psychique » (Bois, 2006 ; Courraud, 2009) chez la personne accompagnée, c'est-à-dire, notamment, que cette dernière perçoive en conscience les phénomènes du Sensible durant la séance de soin. En effet, ressentir ce qui se produit dans son corps, percevoir le mouvement interne déclenché par la main du praticien, ou du moins en saisir les effets en soi, n'est pas un acte spontané. Cela peut nécessiter un apprentissage, un entraînement au niveau de sa présence, de la mobilisation de son attention généralement orientée vers le dehors de soi, qu'il s'agit ici de déployer en soi-même, dans sa corporéité.

Le second critère représente la capacité de la personne à pouvoir témoigner de son vécu, d'en donner une description. Là aussi, il s'agit d'une aptitude qui n'est pas toujours spontanée chez le sujet et peut parfois demander un accompagnement sur plusieurs séances. F. Varela, chercheur en neurobiologie et spécialisé dans l'étude de la subjectivité, affirme en effet que « la capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience. » (F. Varela cité par M. Leão, 2002, p. 128). Cette remarque semble toute valable dans notre contexte, d'autant plus s'agissant d'une expérience corporelle et donc d'un domaine de son vécu généralement peu exploré par la personne.

Enfin, il me semblait important également que les personnes à qui j'allais demander de participer à la recherche présentent un réel intérêt pour ce qu'elles vivent dans leur corps,

qu'une démarche formative soit associée à la démarche de soin, et que, de ce fait, la réalisation de l'entretien lui-même soit utile pour elles aussi dans leur processus d'apprentissage.

J'ai donc retenu Nathalie et Lucie<sup>27</sup>. Nathalie est novice dans la pratique, consulte pour un problème de dos mais est dès le départ très impliquée dans la démarche. Lucie est une personne que je vois plus ou moins régulièrement depuis quelques années, qui consulte à la fois pour des problèmes de santé chroniques et une démarche de croissance personnelle. Elle n'est donc pas novice dans la pratique et entretient un rapport déjà familier au mouvement interne. Elle n'est toutefois pas une experte de la relation au Sensible au sens où je l'entends, n'ayant pas suivi de cours de formation aux techniques du Sensible.

### *Le cadre d'expérience*

Le cadre d'expérience sur lequel portent les deux entretiens réalisés constitutifs du matériau d'analyse – je rendrai compte de la méthodologie d'entretien un peu plus loin – est une séance de somato-psychopédagogie. En effet, mon objet de recherche porte sur les processus de subjectivation des vécus du Sensible *au cours d'une séance de somato-psychopédagogie*. Je vais donc décrire ici quelles ont été pour les deux participantes les modalités pratiques d'intervention au cours de la séance qui a précédé, et sur laquelle porte l'entretien de recherche.

J'ai fait le choix de l'approche manuelle comme acte d'intervention chez les deux participantes. J'aurais aussi pu choisir l'approche gestuelle ou l'introspection sensorielle, ces différentes approches étant toutes productrices de vécus du Sensible. Je me suis toutefois arrêtée à l'approche manuelle, celle-ci représentant l'outil que je pratique le plus auprès de ma clientèle, mais aussi le premier instrument d'éveil du Sensible.

Je présente ici cette approche de façon très brève<sup>28</sup>, dans le souci toutefois d'apporter les informations nécessaires au lecteur non averti afin d'accéder à l'intelligibilité des propos contenus dans les entretiens. Ainsi, l'approche manuelle consiste en un dialogue manuel avec l'intériorité vivante du corps. La personne est allongée et la main du praticien, par des gestes appropriés, déclenche des processus corporels internes qu'il réceptionne par une écoute spécifique. Son geste varie entre mobilisations tissulaires lentes et points d'appui plus ou moins profonds.

---

<sup>27</sup> Prénoms fictifs

<sup>28</sup> Pour en savoir plus, voir Bois (1990, 2006) ; Courraud (2007b) ; Berger (2006)

Le point d'appui, que nous retrouvons évoqué dans les données des participantes, constitue le temps fort du traitement. Il consiste en une sollicitation inhabituelle du corps à laquelle celui-ci va chercher à s'adapter. Le psychotonus, expression somato-psychique du mouvement interne, va être mobilisé afin de répondre à cette sollicitation. Ce temps du point d'appui peut alors être vécu comme un temps de confrontation constructive entre une volonté de se maintenir dans des repères connus et une recherche d'adaptation à la proposition nouvelle. L'aboutissement du point d'appui conduit à un meilleur accordage somato-psychique et une libération de tensions. Les temps de mobilisation tissulaires lentes correspondent au suivi de la mouvance interne du corps et à des propositions de mouvements tissulaires précédant les points d'appui. Le traitement évolue ainsi, dans une alternance entre propositions nouvelles faites au corps, mobilisations psychotoniques, transformations de la matière corporelle et suivi de la mouvance interne aboutissant, si la personne accompagnée est impliquée par sa présence, à une plus grande proximité de cette dernière envers son corps.

Ainsi, cet ensemble de phénomènes internes génèrent un ensemble de contenus de vécu, contenus de vécu faisant donc l'objet de ma recherche, interrogés sous l'angle des processus de subjectivation. La richesse de ces vécus est toutefois variable d'un individu à l'autre et dépend notamment du degré d'implication de ce dernier envers son expérience. En effet, les phénomènes du Sensible, en tant que potentialité perceptive, constituent des perceptions pouvant être qualifiées, paradoxalement, de perceptions 'insensibles', c'est-à-dire des perceptions qui ne se donnent pas à une attitude naturelle, mais nécessitent l'instauration d'un rapport particulier et orienté vers la saisie de ces perceptions, au risque de les manquer. Ainsi, le praticien, outre qu'il génère par son traitement manuel un ensemble de phénomènes corporels internes, va solliciter l'attention de la personne accompagnée vers la saisie de ces phénomènes internes. C'est ce que nous appelons une « directivité informative en temps réel », qui ne participe pas à induire des perceptions mais bien à capter ce qui est disponible mais pourrait ne pas être réceptionné. Cette posture se justifie d'autant plus dans la mesure où le Sensible constitue, je le répète, une potentialité perceptive nécessitant une éducativité du rapport à cette dernière afin d'être actualisée. Il n'est en effet pas habituel pour le sujet de tourner son attention vers le dedans de son corps, celle-ci étant naturellement plus orientée vers un extérieur de soi où la vie corporelle interne ne se donne pas.

Mes séances de thérapie manuelle précédant chacun des entretiens de recherche ont donc été accompagnées de cette posture active de directivité informative verbale afin de produire un matériau de vécu riche. Pour cela, je me suis basée sur un protocole mis au point par D. Bois (2009) en tant que « méthodologie de création des conditions d'expérience du

Sensible à l'aide de la thérapie manuelle » (figure en annexe 1). Cette méthodologie répertorie un ensemble de consignes attentionnelles correspondant à différentes modalités d'expression du mouvement interne (par exemple sa vitesse, ses orientations, sa construction lors du point d'appui, etc.). Je n'ai toutefois pas repris l'ensemble des consignes présentes dans ce protocole mais l'ai adapté au déroulement de la séance.

### *La méthodologie de recueil des données*

J'ai donc choisi d'utiliser l'entretien à directivité informative comme méthode de recueil des données. Celui-ci me paraissait en effet l'approche la plus adaptée pour recueillir avec précision des informations sur mon objet de recherche, tout en me permettant de m'adapter en temps réel à la personne et à son discours, et ainsi accompagner activement le déploiement d'une expérience singulière.

L'entretien à directivité informative a été conçu pour recueillir et explorer les phénomènes du Sensible. Il invite l'interviewé à mobiliser son attention de manière inhabituelle sur son expérience, à la questionner de façon nouvelle et à témoigner de phénomènes qui, spontanément, n'auraient pas été explorés. Aussi, la directivité informative vise à interroger des phénomènes du vivant. Autrement dit, il ne s'agit pas d'interroger des contenus de vécu statiques, mais il s'agit de les interroger dans leur constitution dynamique au contact d'un sujet qui les vit, mais aussi qui se vit, se découvre et devient à leur contact. Ainsi, l'entretien à directivité informative consiste avant tout à maintenir vivant ce rapport d'un sujet à son vécu, et à interroger ce rapport. L'interviewer adopte donc une posture active, voire interventionniste afin d'orienter – et maintenir – une qualité de présence de son interlocuteur envers sa corporéité sensible comme lieu d'émergence de sa description de vécu. Cette posture s'applique de façon toute particulière dans le cadre de cette recherche qui s'intéresse au processus dynamique de constitution subjective des contenus de vécu du Sensible, autrement dit au rapport vivant d'un sujet à son vécu.

Pour les deux participantes, l'entretien a été réalisé dans le suivi immédiat de la séance, afin de préserver au mieux un lien fécond entre le sujet et son expérience. Aussi, cela permettait de réaliser l'entretien dans des conditions de réciprocité actuante optimales, instaurées par la séance de thérapie manuelle. Je le rappelle, la réciprocité actuante définit la posture relationnelle ancrée dans le Sensible. Dans ce contexte, le primat de la communication repose sur la relation de chaque protagoniste au Sensible, le Sensible étant considéré à la fois

comme lieu de rapport à soi, lieu d'écoute et de réception en soi de l'autre mais aussi lieu d'émergence créatrice de la relation. L'application de la directivité informative est donc ancrée dans une dynamique relationnelle de réciprocité actuante.

La conduite de l'entretien a toutefois été réalisée sur la base d'un guide d'entretien dont je présente les modalités ci-dessous. J'ai donc adopté pour la conduite de cet entretien à la fois une posture anticipatrice, dans le sens où je connaissais à l'avance les différents items de l'expérience de mon interlocuteur que je souhaitais interroger (contenus dans mon guide d'entretien) et une posture d'accueil de l'imprévisible basée sur la réciprocité actuante. Cette double posture, à la fois engagée et ouverte, anticipatrice et créatrice, constitue une des caractéristiques fondamentales de la posture de recherche du Sensible, définie en tant que « neutralité active »<sup>29</sup>.

Au niveau du déroulement de l'entretien, j'ai proposé un premier temps de non directivité afin de laisser s'exprimer librement mon interlocutrice sur le contenu de son expérience<sup>30</sup>. J'ai ensuite adapté mon guide d'entretien à partir de ce premier recueil de données.

### ***La création du guide d'entretien***

Avant de mener à bien mes entretiens, j'ai donc élaboré un guide d'entretien (figurant en annexe 2). Celui-ci a été conçu en fonction de mes objectifs de recherche<sup>31</sup> et sur la base de mes connaissances théoriques et pratiques des contenus de vécu du Sensible et des processus de subjectivation associés. Ainsi, pour répondre à mes objectifs de recherche, j'allais questionner les contenus de l'expérience du processus de subjectivation, c'est-à-dire *le type de subjectivité* qui apparaît, et le processus de subjectivation lui-même, à travers *les étapes* et

---

<sup>29</sup> J'ai déjà défini cette posture de neutralité active dans le chapitre sur l'épistémologie, mais en insistant plus sur la dynamique, concernant la part active, de maintien des conditions de rapport au Sensible. La part active de la neutralité active s'exprime aussi, tel qu'évoqué ici, par la posture anticipatrice du chercheur, une anticipation qui toutefois maintient ouvert l'accueil de l'imprévisible (part de neutralité).

<sup>30</sup> A partir de cette première relance commune (ou similaire) à chacun des entretiens : « Pouvez-vous me décrire ce que vous avez vécu pendant la séance ? »

<sup>31</sup> Cette méthodologie d'élaboration du guide d'entretien en cohérence avec les objectifs de recherche est une des caractéristiques du modèle de « la dynamique de recherche prospective ». Celle-ci a été mise au point par D. Bois (2011) afin de proposer une méthodologie de recherche en adéquation avec la posture du chercheur du Sensible et aussi afin de répondre à certaines 'errances épistémologiques et méthodologiques' du chercheur face à la multitude des méthodes de recherche dans le champ des recherches qualitatives. Elle allie une dynamique à la fois très anticipatrice, où chaque étape de la recherche est en lien avec la précédente tout en l'amplifiant (ce lien de cohérence apparaît notamment entre la question de recherche, la formulation d'objectifs opérationnels, la création du guide d'entretien et la phase d'analyse catégorielle), et une dynamique créatrice par l'application de la posture de neutralité active du Sensible, mais aussi par une mise en relief des données échappant à la construction prospective et s'extrayant ainsi sous la forme d'émergence. La présente recherche s'inspire partiellement de cette démarche de recherche, celle-ci étant alors en train d'être mise à jour et formulée.

*les types de lien* entre les différents vécus. Mes connaissances préalables m'ont permis d'élaborer une grille catégorielle des éléments à interroger selon ces différents niveaux.

Deux entretiens exploratoires, réalisés auprès de deux de mes collègues, ont participé à l'élaboration de ce guide et à ma familiarisation avec sa mise en pratique. J'avais préparé un premier guide que j'ai ensuite précisé suite à ces premiers entretiens. Mais ceux-ci m'ont surtout permis d'envisager différemment le déroulement de l'entretien et de revisiter ma posture. En effet, j'avais prévu au départ – et c'est ce que j'ai réalisé lors des entretiens exploratoires – de conduire mes entretiens en deux étapes. Une première étape consistait à réaliser un entretien clinique, c'est-à-dire de description de vécu et d'accompagnement à la mise en sens, pour ensuite, sur cette base, réaliser l'entretien de recherche, et interroger de manière plus ciblée et orientée la dynamique de constitution subjective des vécus témoignés. Le résultat n'a toutefois pas été concluant. L'entretien était trop clinique, pas assez de recherche, ma posture était mal définie, oscillant entre l'accompagnement d'un processus de transformation et la quête d'informations utiles pour ma recherche. J'ai donc revu ma méthodologie pour m'en tenir uniquement à un entretien de recherche. La dimension clinique n'était pas évacuée pour autant, elle apparaît clairement dans le contenu des entretiens, mais elle n'était pas le moteur de la conduite de l'entretien. J'ai adopté une posture beaucoup plus directive et orientée dans le sens de ma recherche. Je restais néanmoins ouverte à l'accueil de l'imprévu, attitude nécessaire dans toute recherche afin de ne pas rester enfermée dans ses connaissances antérieures. Cette posture de neutralité active m'a permis d'obtenir des informations précises sur mon objet d'étude tout en ayant la disponibilité nécessaire à l'accueil de la surprise.

### ***Méthodologie d'analyse des données***

Une fois l'ensemble des données recueillies, puis retranscrites, vient ensuite le temps de l'analyse. Je vais maintenant présenter quelle a été la méthodologie utilisée pour cette étape constitutive du cœur de la recherche. Elle a été menée en trois temps principaux : un premier temps préalable au processus d'analyse prévu, la réalisation de ladite analyse prévue, puis le compte rendu d'analyse par écrit.

Ainsi, en cohérence avec mes objectifs de recherche, j'avais prévu de réaliser mon analyse en trois étapes principales, ou trois niveaux d'analyse<sup>32</sup>. Une première étape serait consacrée à l'analyse des types de subjectivités, ou vécus subjectivés, c'est-à-dire, plus que des vécus du corps, des vécus de soi qui apparaissent dans le discours de l'interviewé. Une deuxième étape se pencherait sur les étapes ou éléments clefs constitutifs des processus de subjectivation (c'est-à-dire les éléments essentiels du passage entre un vécu de son corps et un vécu de soi), et enfin comme troisième étape l'étude des types de lien entre les différents vécus. Cette analyse en trois niveaux allait ainsi me permettre d'obtenir des informations détaillées sur les processus de subjectivation et de répondre à mes objectifs de recherche.

### *Une phase d'analyse préalable au processus d'analyse prévue*

Mais une fois les entretiens retranscrits, j'ai toutefois décidé de 'retarder' le moment de me lancer dans cette analyse en trois étapes. J'éprouvais le besoin au préalable de prendre le temps de me pencher sur le contenu des entretiens de façon exhaustive et non orientée, sachant que l'analyse en trois étapes allait le fractionner et éliminer certaines données ne répondant pas à ces niveaux d'analyse. Ce fut ainsi une première étape de suspension, en quelque sorte, de mon projet d'analyse, pour y revenir ensuite mais imprégnée d'une vision globale du vécu de la séance, mais aussi du *sujet* qui rend compte de son vécu.

Il m'est apparu en effet essentiel, dans le contexte de ma recherche s'intéressant à la manière dont le sujet apparaît au sein des vécus du Sensible, de 'partir du sujet'. Ce point semble évident mais c'est cette première phase de l'analyse, en préambule de l'analyse prévue en trois étapes, qui m'a permis de m'y consacrer réellement. Cette direction à prendre m'était apparue lors d'une introspection sensorielle<sup>33</sup> sous la forme d'une 'pensée émergente', en préparation à ma première session de travail consacrée à mon analyse. Je ne savais pas exactement ce que cela signifierait pratiquement dans mon processus d'analyse, mais il s'agissait de porter un regard particulier sur le sujet. Suite à cela, je me suis donc replongée dans la lecture de mes entretiens, enrichie de cette nouvelle perspective comme angle d'interrogation de mes données. Je me suis alors aperçue que l'ensemble du discours, autant

---

<sup>32</sup> Nous retrouvons ici à travers cette dynamique d'analyse en cohérence avec les objectifs opérationnels de recherche et le guide d'entretien une des caractéristiques du modèle précédemment évoqué de « la dynamique de recherche prospective » élaborée par D. Bois.

<sup>33</sup> L'introspection sensorielle représente un des outils pratiques de construction du rapport au Sensible. Je l'ai utilisé fréquemment en préalable à mes sessions de travail afin d'affiner mon rapport au Sensible et ainsi 'affûter' mes instruments internes d'analyse. Mais ce temps d'introspection constituait aussi un moment, comme évoqué ici, lors duquel j'avais accès à des faits de connaissance, informations émergentes en lien avec le processus de ma recherche.

pour Lucie que pour Nathalie, pouvait être catégorisé en trois grandes rubriques : une première répertoriant le sujet dans son contexte, ses manières d'être et représentations antérieures à la séance, une deuxième désignant le rapport du sujet à la séance, et enfin une troisième comprenant la description du vécu proprement dit de la séance – cette dernière rubrique représentant la 'masse critique' des données pour mon analyse, celle-ci étant une analyse de contenus de vécu. Mais les autres rubriques ne me paraissaient pas inutiles pour autant, et me semblaient répondre à mon projet de 'partir du sujet'. J'ai donc réalisé une première analyse classificatoire sous la forme de tableaux en fonction de ces trois rubriques. J'avais ainsi accès à une nouvelle organisation de mes données, me permettant de les approcher sous des angles différents.

Une relecture ensuite de mes données sous cette nouvelle forme catégorisée m'a permis de pénétrer plus en profondeur le contenu des entretiens et d'accéder à certaines dimensions de sens que les données dans leur forme originale ne me révélaient pas. J'ai ainsi eu accès à une troisième rubrique reliée au sujet (les deux autres étant 'le sujet dans son contexte, ses manières d'être et représentations antérieures à la séance' et 'le rapport du sujet à la séance'). Il m'est apparu en effet, de manière émergente alors que je soulignais certaines notions qui me semblaient significatives – sans savoir et chercher à savoir réellement en quoi – le profil ou mode d'existence de la participante (il s'agissait ici des données de Lucie). Une récurrence et une mise en lien de certains termes et certaines expressions de son discours rendaient compte d'une manière d'être et d'exister chez Lucie sur le mode du sentir. Ainsi, 'partir du sujet' signifiait également partir de son mode d'existence. La prise en compte de cette notion m'est apparue importante, et m'a dévoilé ensuite différents mouvements de transformation que je n'avais pas encore identifiés, et notamment des mouvements de subjectivation, non pas dans le sens spécifique, tel qu'utilisé dans le cadre de cette recherche, du devenir subjectif d'un vécu, mais dans le sens de devenir sujet – j'y reviens dans l'analyse.

La lecture des données de Nathalie ne me donna pas accès, à ce stade, à ce même type d'émergence de sens. Dans une perspective transversale, j'ai toutefois pu également identifier son profil, plus intellectuel. Dans les deux cas, cette première phase de travail et de pénétration des données constitua une base importante avant d'initier l'analyse prévue en trois étapes<sup>34</sup>. Cela me permettait notamment – parce que j'avais pris le temps de m'y consacrer – de garder un lien avec le sujet protagoniste du vécu. Je me rendais compte en effet qu'il

---

<sup>34</sup> Je ne détaille pas ici l'ensemble de cette première étape. J'ai retenu les éléments les plus importants, mais j'ai ensuite également réalisé d'autres tableaux plus détaillés à partir des catégories liées au sujet (mode de la participante, contexte, rapport à la séance). Ils n'ont toutefois pas constitué une étape essentielle de l'analyse, sinon me permettre de pénétrer encore plus le contenu des données.

pouvait être possible, par moments, de me plonger dans une analyse de données qui, bien que centrée sur la dimension subjective, perdait le contact avec le sujet et sa singularité. Ce fut donc un acte de régulation présent lors de la démarche d'analyse à suivre, de ne pas oublier, en quelque sorte, le sujet en arrière des données. J'avais ainsi le sentiment de ne pas analyser des données 'à vide' mais bien le vécu d'un sujet singulier.

Ensuite, dernière étape avant l'analyse en trois niveaux, j'ai préparé mes données en les classant en fonction des thèmes liés aux contenus de vécu qui apparaissaient. Pour chacune des participantes, un thème central apparaissait : le thème de « l'ouverture » chez Nathalie et le thème de « l'enveloppe » chez Lucie. Bien que d'autres thèmes étaient présents au sein des données, j'ai choisi de retenir pour la suite de l'analyse uniquement ces deux thèmes-là, dans la mesure où eux seuls avaient réellement été approfondis afin de pénétrer la dynamique constitutive des processus de subjectivation.

### *Analyse en trois étapes*

En rappel, cette analyse comprend donc une première phase orientée sur l'analyse des vécus subjectivés, une deuxième sur les étapes, s'il y en a, entre le premier vécu non subjectivé et le ou les vécus subjectivés qui apparaissent en lien avec ce premier vécu (étapes constitutives des processus de subjectivation) et une troisième phase sur la dynamique des liens entre ces différents vécus.

#### **1) Analyse des vécus subjectivés**

J'ai donc commencé par l'analyse des vécus subjectivés. Pour cela, j'ai classifié, pour le thème de l'ouverture chez Nathalie et le thème de l'enveloppe chez Lucie, les vécus non subjectivés et les vécus subjectivés. J'ai obtenu ainsi différents types de vécus subjectivés en référence à un seul vécu non subjectivé. A partir de là, j'ai réalisé une catégorisation de ces différents types de vécus subjectivés. Pour cela, j'ai d'abord rédigé des « énoncés arborescents » (Bois, 2011) exprimant la synthèse des extraits des témoignages et tentant d'en faire ressortir l'essentiel en lien avec la dimension de subjectivité. Cela m'a permis ensuite de nommer, sous une forme plus générale et plus concise, les catégories des différents types de vécus subjectivés. Ainsi, chez Nathalie, j'ai identifié cinq catégories de vécus subjectivés à partir du vécu non subjectivé du ressenti d'un mouvement d'ouverture. En exemple, la

catégorie « manière d'être antérieure imperçue », définissant un vécu subjectivé, a été élaborée sur la base des données suivantes<sup>35</sup> :

<b>Catégorie des vécus subjectivés</b>	<b><i>Énoncé arborescent</i></b>
<b>Manière d'être antérieure imperçue</b>	Elle prend conscience qu'elle était beaucoup focalisée sur son problème de dos. « Ben c'est de sentir mon corps qui s'ouvrait, je crois que du coup j'ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus. [...] En fait c'est là où ça m'a fait prendre conscience que je suis tout le temps en train de... de penser à ça. [596-601]

Un tableau complet de cette analyse des vécus subjectivés (celle reliée au thème de l'ouverture chez Nathalie) figure en annexe 3.

## 2) Analyse des étapes

Cette première étape réalisée chez les deux participantes, je suis passée à la deuxième phase sur l'analyse des étapes entre le premier vécu non subjectivé et les différents vécus subjectivés. Pour cela, j'ai d'abord identifié, à travers un surlignage de mes données, les différents passages apportant des informations à ce propos. Notamment, les informations temporelles présentes dans le discours étaient de précieux indices. J'ai ainsi pu relever différentes expressions telles que « et *après* c'est devenu... [N, 584] », « c'est *quand*... [N, 103] », « c'est *au moment où*... [N, 660] », « *au début* ça a été... [L, 759] », « *en même temps* j'ai senti [L, 793] », etc. Ensuite, d'autres indices se retrouvaient dans la nature des verbes employés, reflétant une dynamique d'agencement, telle que, en exemple : « quelque chose qui *s'est confondu*... [L, 758], « cette sensation *a procuré*... [L, 795] », « je l'ai *prise*... [L, 758]. Puis il y avait aussi certains éléments indicateurs non pas d'un type d'agencement mais d'une 'nécessité', si je puis dire ainsi, ou d'un élément essentiel à l'évolution du processus. Pour illustration, la notion de reconnaissance par le sujet de la nouveauté de son vécu en est un élément caractéristique. Enfin, d'autres informations exigeaient une pénétration et une compréhension du texte dans son ensemble afin d'identifier certains agencements entre les vécus (ou du moins d'en proposer une hypothèse).

<sup>35</sup> Cette démarche d'analyse est inspirée de la dynamique de recherche prospective.

J'ai ensuite, sur la base de ces différents éléments, réalisé non pas un tableau comme pour l'analyse des vécus subjectivés mais un schéma, illustrant l'organisation de l'ensemble des éléments de vécus. Cette présentation sous cette forme schématique se prêtait en effet mieux qu'un tableau afin d'illustrer une dynamique processuelle et évolutive entre différents vécus et éléments de vécus. Au final, cette présentation schématique comprenait aussi l'avantage de proposer une vision synthétique de l'ensemble du processus à partir d'un vécu non subjectivé. Elle reprenait les différents vécus subjectivés, mais dans une dynamique d'agencement entre eux. Elle m'a permis à moi d'avoir une vision rapide et globale des processus et a constitué dans ce sens un outil de travail précieux, notamment lors de la dernière phase d'analyse, l'analyse en mode d'écriture. Ces schémas figurent dans le corps du mémoire en pages 90 et 111.

### **3) Analyse des liens**

La dernière étape de cette phase d'analyse a donc été l'analyse de la dynamique des liens entre les différents vécus. Pour cela, je suis repartie des tableaux réalisés pour l'analyse des vécus subjectivés, en orientant cette fois ma recherche, au sein des données, sur les éléments apportant des informations sur cette dynamique des liens. Comme pour l'analyse des étapes, cette dernière apparaissait à travers de petits indices tels que certaines expressions signifiantes (« tout d'un coup... [N, 598] », « d'un coup... [L, 653] », « ça coule de sens [L, 948] », et certains verbes, voire formes verbales, utilisés (« j'ai senti que... [L, 952] », « j'ai pris conscience que... [N, 597] », « je me dis que... [N, 549] », « ça m'a donné en fait cette sensation... [L, 597-598] »). Parfois, une prise en compte plus globale du texte était aussi nécessaire afin de bien identifier le type de lien entre certains vécus. Ensuite, toujours à partir du tableau réalisé pour l'analyse des vécus subjectivés, j'ai simplement ajouté en bas des cases correspondant chacune à un vécu subjectivé, les indicateurs signifiants du type de lien pour les vécus en question (ce tableau figure en annexe 4). J'ai ensuite complété le schéma illustrateur de l'analyse des étapes (comprenant également la présentation des vécus subjectivés) en faisant apparaître certains liens signifiants. J'avais ainsi un schéma synthétisant les trois niveaux de l'analyse.

Je n'ai pas réalisé de nouveaux énoncés arborescents orientés vers cette dynamique des liens ni de catégories à partir de là (je ne l'ai pas non plus réalisé pour l'analyse des étapes). Peut-être aurait-il été pertinent de le faire, afin de m'inscrire de manière plus cohérente dans la perspective de la dynamique de recherche prospective. Je n'avais cependant lors de ce travail d'analyse pas encore réellement intégré cette nouvelle méthodologie, celle-ci

étant alors en train de voir le jour. Je me suis donc à la fois inspirée de cette méthodologie naissante, et d'une logique plus personnelle (et de certaines discussions avec ma directrice de recherche) afin de guider mes choix méthodologiques.

Mais ce n'était pas encore la fin de mon analyse et il me restait à présent, mes tableaux et schémas réalisés, d'en rendre compte par écrit pour le lecteur.

### *Compte rendu d'analyse – analyse en mode d'écriture*

Je pensais au départ qu'il s'agirait ici principalement d'un processus descriptif du contenu de mes tableaux, et notamment des schémas qui comprenaient une synthèse des trois niveaux d'analyse. En fait, je me suis vite rendu compte qu'il s'agissait, en plus d'un processus descriptif et de mise en discours de l'analyse déjà effectuée, d'une nouvelle couche d'analyse, me permettant de déployer, approfondir, préciser mes premiers résultats, identifier de nouveaux éléments passés sous silence lors des phases précédentes, soulever de nouveaux questionnements. Cette phase d'écriture fut alors un réel outil d'analyse en soi. J'ai ainsi fait l'épreuve de ce qu'évoque P. Paillé, spécialiste de l'analyse qualitative, à propos de l'écriture : « L'écriture n'est pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens tout à la fois se dépose et s'expose. » (Paillé, 2008, p. 127). Pour cet auteur, l'écriture constitue un réel outil d'analyse en soi, qu'il nomme « analyse en mode d'écriture » et définit comme « un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. (*Idem*, p. 123). Pour ma part, l'usage de l'analyse en mode d'écriture arrivait comme une dernière couche d'analyse sur la base d'un matériau déjà travaillé et organisé. J'ai donc déployé ce mouvement d'écriture sur une base déjà bien organisée et structurée – toutefois pas immobile, ayant en effet été amenée par cette analyse à revoir certains agencements de mes schémas qui se révélaient alors non pertinents au vu de cette nouvelle analyse. Néanmoins, j'avais le sentiment d'effectuer une analyse bien ancrée dans mes premiers résultats d'analyse. Ils me servaient de fil conducteur et organisateur au déroulement de cette analyse en mode d'écriture. Ce mouvement d'analyse n'était pas non plus détaché des données brutes des entretiens. J'étais en effet souvent amenée, afin de préciser certains éléments que les premiers résultats d'analyse n'explicitaient pas – manquements révélés par le mouvement d'écriture – à retourner au premier matériau et ainsi à l'interroger sous un nouvel angle. Cette analyse réalisée de la sorte par des mouvements d'allers-retours entre mes avancées dans les résultats et un retour aux données brutes sous un éclairage nouveau m'a permis de pénétrer en

profondeur mes données. Ce retour aux données brutes me permettait aussi de rester bien ancrée dans les données et leur singularité, et d'éviter des mouvements de théorisation trop précoces, ces derniers étant abordés ensuite, dans la partie consacrée à la synthèse des résultats.

**TROISIEME PARTIE**

**ANALYSE DES DONNEES ET SYNTHESE DES**

**RESULTATS**

# Chapitre 1

## Analyse du vécu d'ouverture chez Nathalie

---

### *Présentation de Nathalie*

Nathalie est une jeune femme de 29 ans. Lorsqu'elle vient me voir, elle souffre d'un problème d'hernie discale. Elle est très troublée par cette situation et présente beaucoup d'anxiété quant à l'évolution de son état.

Elle accepte très volontiers de participer à ma recherche, dans la mesure où elle se sent très investie dans la démarche de soin, et souhaite profiter et apprendre au mieux des séances. Ainsi, l'entretien, en plus de me servir, devrait aussi lui permettre à elle d'approfondir son rapport à son vécu corporel et sa compréhension du processus de soin réalisé. Elle est de plus elle-même chercheur en sciences de l'éducation et donc, de manière générale, intéressée par ce genre de démarche.

L'entretien aura lieu lors de notre troisième rencontre (le verbatim figure en annexe 5). A noter que j'avais, un an auparavant, déjà suivi cette personne sur trois séances pour un problème de genou.

### *Compte-rendu d'analyse*

Comme mentionné dans le chapitre consacré à la méthodologie, j'ai retenu chez Nathalie le thème de « l'ouverture » comme données pour l'analyse. Il correspond à un moment précis de la séance, lors duquel Nathalie non seulement vit son corps – en l'occurrence une sensation d'ouverture – mais *se vit elle-même* sous différentes formes. Ainsi, bien que ce moment soit assez court – tout au plus quelques minutes – il est riche en déploiement de vécus. Voici tout d'abord, dans les mots de Nathalie, la description de cette sensation initiale d'ouverture :

[99] J'ai beaucoup senti cette idée d'ouverture.

[538] Je pense c'était surtout dans mon corps, au niveau physique.

[609] J'ai senti que ça s'ouvrait.

[577-579] J'ai l'impression que c'est vraiment d'abord parti des jambes, et après ça a comme ouvert aussi mon bassin, et c'est comme si c'était remonté un peu aussi presque à la cage thoracique.

Nathalie vit et éprouve donc dans son corps une ouverture. Ce qui nous intéresse est que ce vécu, s'il est bien ancré corporellement, ne se limite pas pour autant à cette dimension corporelle, mais déploie différentes formes de subjectivités à travers lesquelles Nathalie non seulement vit son corps mais *se vit* à travers son corps. Mon analyse va donc porter, dans un premier temps, sur ces différentes formes de subjectivités, que je nomme vécus subjectivés, en tentant d'en définir les contours. Un deuxième temps consistera à identifier quelles sont les étapes, s'il y en a, entre le vécu initial d'ouverture corporelle et les différents vécus subjectivés. Enfin, il s'agira de comprendre la dynamique des liens entre ces vécus. Toutefois, les frontières entre ces trois niveaux d'analyse ne sont pas fermées, et il est possible que certains éléments faisant référence à une étape d'analyse figurent dans une autre. Cela correspond au fait que l'avancée dans un type d'analyse permet parfois de préciser ou mettre à jour certaines données d'une autre étape. On assiste parfois également à certaines redondances. J'ai fait le choix ici de ne pas toujours reconstruire la cohérence d'ensemble, ce qui permet ainsi d'assister en partie au mouvement évolutif du travail d'analyse. La synthèse des résultats permettra de reprendre l'ensemble sous une forme plus cohérente et finalisée.

### **Analyse des vécus subjectivés**

Cette analyse va donc porter sur les différents vécus subjectivés, c'est-à-dire les différents vécus à travers lesquels Nathalie, en vivant son corps, se vit elle-même. Toutefois, d'autres formes de subjectivités peuvent apparaître à travers le vécu de la séance de Nathalie – outre le simple fait de sentir – qui ne se définissent pas en tant que vécus de soi mais désignent tout de même une apparition du sujet au sein de son vécu. Ainsi, certains de ces types de vécus seront également identifiés. Ils seront repris plus finement dans l'analyse sur les étapes, qui définit différents types de mise en jeu du sujet lors du passage entre un vécu non subjectivé et un vécu subjectivé.

### ***Subjectivité de rapport***

Le premier vécu auquel je ferai référence ici correspond non pas à un vécu subjectivé en tant que tel, mais rend compte de la dimension de rapport que Nathalie éprouve envers son vécu. En effet, Nathalie ne vit pas cette sensation d'ouverture de façon détachée, distante, mais cette sensation lui procure un effet, qu'elle décrit ainsi :

[532] « de faire ce mouvement là d'ouverture avec les jambes *m'a fait du bien* ».

Ainsi, Nathalie apparaît ici à travers le rapport qu'elle entretient avec son vécu. Cette ouverture lui fait du bien, à elle. Elle n'est pas indifférente à ce qu'elle vit mais concernée, proche. Cette dimension atteste d'une présence de Nathalie au cœur de son vécu, qui se manifeste à travers l'effet éprouvé. Cette notion de rapport à son vécu me semble particulièrement importante et sera reprise dans l'analyse des étapes.

### ***Etat d'ouverture***

Un deuxième vécu qui semble apparaître très rapidement suite à la sensation d'ouverture, initiée au niveau des jambes, est un état d'ouverture. Nathalie témoigne en effet ressentir un *état* d'ouverture, qui semble se distinguer d'une *sensation* d'ouverture :

[566] Oui, c'était plus fort, c'est vrai je pense, que juste [une sensation]. (*En réponse à la question : [562-563] Est-ce que c'était une sensation d'ouverture ou est-ce que c'était un état aussi, vous pourriez parler d'un état aussi d'ouverture ?*)

[584-586] Et après du coup c'est devenu plus justement cet état d'ouverture.

Peu d'indices nous sont donnés ici afin d'évaluer la dimension subjective de ce vécu d'ouverture. Qu'entend-elle par 'plus fort' ? L'état d'ouverture est-il un état de son corps ou d'elle-même ? Les données de l'entretien ne permettent pas de répondre clairement à ces questions. Toutefois, le terme d'état peut sembler *a priori* plus se référer à un vécu global de soi qu'uniquement à un vécu de son corps. L'expression 'plus fort' nous incite également dans cette voie. Cet état d'ouverture peut donc être considéré comme un premier niveau de vécu subjectivé par rapport à la sensation corporelle initiale d'une partie de son corps qui s'ouvre, et notamment des jambes au départ. Cet état d'ouverture apparaît également être – mais nous y reviendrons tout à l'heure – un moment important dans la génération d'autres vécus à plus forte teneur subjective.

### ***Nouvelle possibilité de manière d'être***

Ensuite, Nathalie, toujours sur la base du vécu d'ouverture, est amenée à se vivre elle-même, et se découvrir, sous différents aspects. Il s'agit bien là de vécus subjectivés : Nathalie est clairement ici non seulement en train de vivre une ouverture de son corps, mais de se vivre elle-même. Ainsi, parmi ces vécus, un premier correspond à une manière d'être. Nathalie non seulement ressent son corps s'ouvrir, ou ressent un état d'ouverture en elle, mais *elle* s'ouvre, et cette ouverture n'est pas anodine. En effet, elle est vécue par Nathalie comme une possibilité d'être moins fixée sur elle-même :

[524-525] Ça me faisait du bien aussi de pouvoir m'ouvrir. C'est comme si je, y avait la possibilité d'être moins fixée sur soi-même.

[598-599] C'est là où tout d'un coup j'ai senti que c'était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de...

Dans un premier temps, il est intéressant de relever ici le caractère actif de la subjectivité mise en jeu : Nathalie apparaît dans sa dimension d'être agissant, et plus précisément d'être se ressentant agissant<sup>36</sup>.

Mais aussi, ce vécu de la possibilité d'une manière d'être moins fixée sur soi, est vécue par *Nathalie*, par Nathalie qui, dans le même temps, se découvre un état et une manière d'être antérieurs, de fermeture et de focalisation sur elle-même (je présente ces vécus ci-dessous). *Nathalie* est donc présente, apparaît dans qui elle est, dans *ses* manières d'être, au cœur de son vécu. La même Nathalie à qui dès le départ ce mouvement d'ouverture fait du bien, ce mouvement d'ouverture qui se fait à l'inverse de ses modes habituels, de centrage sur elle-même, qu'elle se découvre alors. Cette donnée du sujet qui apparaît, au cœur de son vécu, à travers qui il est, ou du moins qui il est dans un contexte actuel, me semble importante à relever.

### ***Etat et manière d'être antérieurs***

*Penchons-nous à présent sur l'état de fermeture et la manière d'être focalisée sur soi évoqués* rapidement ci-dessus. Ces deux vécus correspondent à deux autres vécus subjectivés à travers lesquels Nathalie se vit et se découvre, mais non comme la manière d'être précédente dans quelque chose de nouveau d'elle-même, mais dans des dimensions antérieures cependant inconscientes d'elle-même. Intéressons-nous tout d'abord à la dimension de l'état. Ainsi, Nathalie accède, par le biais du vécu du mouvement d'ouverture,

---

<sup>36</sup> Et non uniquement d'être ressentant (→ sensation d'ouverture) voire d'être se ressentant (→ état d'ouverture)

un état antérieur et jusqu'alors imperçu d'elle-même : un état de fermeture. Elle l'exprime ainsi :

[100-106] J'avais pas conscience avant, mais les mouvements que vous faisiez me faisaient prendre conscience qu'en fait c'est comme s'il y a quelque chose qui se referme, en moi. Je me suis sentie terriblement renfermée en fait, et ça c'est vrai que j'avais pas conscience [...]. Je me suis sentie du coup, un peu comme si j'avais été refermée et que là on m'ouvrait en fait.

[659-661] J'avais pas conscience de ça. Enfin... c'est au moment où vous avez justement fait des mouvements que j'ai pris conscience que j'étais un peu refermée comme ça.

Contrairement à l'état d'ouverture décrit précédemment, qui laissait planer un doute quant à son référencement (son corps ou elle ?), cet état de fermeture est clairement décrit à la première personne. *Elle* s'est sentie refermée, et même s'il s'agit peut-être en premier lieu de son corps qu'elle ressent fermé (?), elle en parle en tant qu'elle-même. Il y a donc là clairement un certain niveau d'appropriation de son vécu corporel.

Mais plus qu'un état, Nathalie accède également à sa manière d'être antérieure jusqu'alors non consciente, celle d'avoir été jusqu'à présent beaucoup focalisée sur elle-même et sa douleur :

[596-601] Ben c'est de sentir mon corps qui s'ouvrait, je pense que du coup j'ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus [...] En fait, c'est là où ça m'a fait prendre conscience qu'en fait j'étais tout le temps en train de penser à ça.

[609-611] Mais en fait au fond... je suis tout le temps un peu... pis ça me ressemble pas donc ça fait un peu bizarre, c'est vrai. Mais c'est vrai que je pense ces derniers temps je suis un peu tout le temps en train de... de penser à ça.

De nouveau, je relève ici, et contrairement aux deux vécus d'état, qui eux définissent une apparition du sujet sous un mode passif, une apparition de Nathalie en tant que sujet agissant. (Ce point sera repris dans le niveau d'analyse des liens.)

Aussi, il est intéressant de souligner que ces deux derniers vécus (l'état de fermeture et la manière d'être focalisé sur sa douleur) mettent en jeu une subjectivité *antérieure*. Nathalie accède par ses vécus à une dimension, non directement actuelle d'elle-même, mais qui définit son état et sa manière d'être antérieurs à son vécu du mouvement d'ouverture. En effet, c'est bien à travers le vécu du mouvement d'ouverture que Nathalie accède à son état de fermeture et sa manière d'être focalisée, et non à travers un mouvement de fermeture. *A contrario*, la manière d'être nouvelle, celle de la possibilité d'être moins fixée sur soi, renvoie plutôt à une

subjectivité à venir : Nathalie se découvre une possibilité de manière d'être. Le terme possibilité qu'elle emploie renvoie à cette dimension d'un à venir possible qui s'ouvre à elle.

### ***Manières d'être prospectives***

Enfin, un dernier vécu subjectivé se définit à travers une forme de résultante de l'ensemble des autres vécus, envisagé par Nathalie dans une application dans sa vie quotidienne. J'ai nommé cette subjectivité les manières d'être prospectives. En voici le déroulement :

[549-560] Et je me dis peut-être que, c'est pas si je m'écoutais moins mais c'est vrai ça prend beaucoup de place [...] Et je pense que quelque part, si j'arrivais à que ce soit plus, je sais pas comment dire, un élément parmi d'autres, ou bien... une ouverture sur... qu'il y a d'autres parties de mon corps aussi qui vont bien, y a d'autres choses que le corps dans la vie même si bien sûr c'est important, c'est vrai que l'ouverture elle pourrait aussi se faire à ce niveau-là et pas rester focalisée juste sur moi-même, mais, juste sur cette douleur. Peut-être plus réussir à passer la journée ou à faire mes activités sans être tout le temps vraiment centrée sur moi-même.

[611-612] Et peut-être ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de me tourner justement vers l'extérieur.

Ce témoignage rend compte à ce stade d'une réelle intégration ou appropriation par Nathalie de son vécu : en effet, celui-ci, dans les différentes dimensions évoquées, lui parle d'elle, à elle, de sa vie et pour sa vie, et elle en est sujet. Il est à noter en effet qu'elle s'exprime ici à la première personne, alors que la manière d'être nouvelle, au moment où elle découvre cette possibilité, est témoignée dans une perspective à la 3<sup>ème</sup> personne (ou du moins entre-deux, voir extrait du témoignage p. 82).

### **Analyse des étapes**

Cette première analyse concernant la subjectivité a permis d'identifier différentes formes de subjectivités, et principalement des vécus subjectivés, apparaissant dans le vécu témoigné par Nathalie. La présente analyse tente alors d'éclairer les étapes, enchaînements et éléments essentiels constitutifs du passage entre un vécu non subjectivé et un vécu subjectivé, c'est-à-dire un vécu de son corps et un vécu de soi.

Ainsi, les différents vécus subjectivés identifiés dans l'analyse précédente se déploient tous sur la base d'un premier vécu, que je nomme non subjectivé dans le sens où il est au

stade d'un vécu du corps et non encore d'un vécu du sujet. Nathalie ressent dans un premier temps un mouvement d'ouverture de son corps. Elle n'est pas encore, dans ce tout premier temps, concernée 'en tant qu'elle' par cette sensation. La sensation reste une sensation de son corps et non d'elle-même. Mais très vite ce vécu va la concerner et générer un déploiement de vécus, tels que répertoriés ci-dessus, à plus forte teneur subjective. Comment ce vécu qui semble au départ ne concerner que le corps de Nathalie évolue-t-il vers un déploiement de vécus à haute teneur subjective ? Je vais tenter ci-dessous d'identifier certaines étapes conduisant de ce premier vécu d'ouverture corporelle aux différents vécus subjectivés. Il n'est cependant pas toujours possible d'identifier clairement la chronologie des éléments que je vais exposer, la génération des différents vécus semblant parfois se manifester plus dans un mouvement « en gerbe »<sup>37</sup> que selon une chronologie linéaire. Mais parfois aussi les données recueillies ne sont pas suffisamment précises pour établir certaines distinctions temporelles. L'objectif ici sera donc plus de nommer quels sont les différents éléments / étapes qui apparaissent constitutifs des processus de subjectivation de ce vécu initial d'ouverture que d'en reconstituer une chronologie exacte.

### ***Ressenti d'un mouvement d'ouverture***

Ainsi, pour commencer, Nathalie ressent un mouvement d'ouverture dans son corps, au départ au niveau des jambes. Le point de départ du processus est donc le ressenti d'un mouvement d'ouverture, signant une présence de la part de Nathalie envers son vécu, qui est capable d'en faire une description. Elle ressent ce mouvement d'ouverture dans son corps, dans ses jambes au départ, et le reconnaît en tant que tel.

### ***Nouveauté du vécu***

Ce mouvement d'ouverture présente une particularité : il est nouveau. Elle l'exprime en évoquant qu'il se manifeste à *l'inverse* de ce qu'elle faisait. Ainsi, Nathalie reconnaît un mouvement d'ouverture de son corps, et le reconnaît comme étant nouveau. Le caractère nouveau de ce mouvement est important, car il participe à concerner Nathalie. Elle évoque :

[532-534] Ça faisait du bien d'aller dans le mouvement inverse qu'un peu je pense que je faisais inconsciemment.

---

<sup>37</sup> Cette expression est reprise d'E. Berger, expression qu'elle utilise dans sa thèse afin de désigner le déploiement à la fois pluriel et immédiat entre un sens premier et des sens seconds. (2009b, p. 420)

On voit ici le lien entre la nouveauté du mouvement, et la concernation de Nathalie, qui exprime que ce mouvement lui faisait du bien.

### ***Concernation de Nathalie***

Nathalie est donc concernée par son vécu d'ouverture. C'est là un autre point essentiel au déploiement du processus de subjectivation. Elle n'est pas indifférente, distante de ce qu'elle ressent en elle, mais proche et concernée. Et cette proximité va jusqu'à lui procurer un effet (« ça faisait du bien »), c'est-à-dire, en quelque sorte, la modifier.

Voici là les premiers éléments (reconnaissance de son vécu, nouveauté, concernation du sujet) qui semblent être des conditions de départ pour évoluer vers plus de subjectivité (c'est-à-dire passer de 'son corps qui s'ouvre' à 'elle s'ouvre').

### ***Envahissement de la globalité***

Puis (mais peut-être est-ce concomitant aux éléments présentés ci-dessus ?), la sensation qui se manifeste au départ localement (au niveau des jambes) envahit plus de globalité du corps. Cet envahissement de la sensation vers plus de globalité signe le passage entre le *ressenti* d'une ouverture et l'*état* d'ouverture :

[577-584] J'ai l'impression que c'est vraiment d'abord parti des jambes, et après ça a comme ouvert aussi mon bassin, et c'est comme si c'était remonté un peu aussi presque à la cage thoracique, parce que j'ai vraiment senti aussi quelque chose par rapport à la respiration, que... ça me dégagait quelque part. De quelque chose. Et après du coup c'est devenu plus justement cet état d'ouverture.

Ainsi, Nathalie qui est concernée dans plus de parties de son corps, de façon plus globale, au niveau de sa respiration également, est plus concernée *elle*, et l'ouverture prend alors le statut d'état. Nathalie est alors à nouveau modifiée : elle vit un état qu'elle ne vivait pas auparavant.

### ***Déploiement de différents vécus subjectivés***

Cet état d'ouverture, qui signe le passage à une plus grande globalité d'elle-même concernée par l'ouverture, est à la base des déploiements des vécus futurs. Le premier à apparaître semble être la perception de l'état antérieur de fermeture. Nathalie exprime ainsi :

[104-106] C'est quand vous avez un peu fait un peu des mouvements vers l'extérieur avec les jambes que ça m'a plus, ça m'a parlé disons. Je me suis sentie du coup, un peu comme si j'avais été refermée et que là on m'ouvrait en fait.

[659-661] C'est au moment où vous avez justement fait des mouvements que j'ai pris conscience que j'étais un peu refermée comme ça.

Peut-être la prise de conscience de cet état survient-elle dès le début, avant que la sensation locale d'ouverture n'envahisse la globalité ? Son témoignage pourrait le laisser à penser, faisant référence au mouvement d'ouverture des jambes réalisé par la thérapeute (en l'occurrence moi-même). Mais c'est bien à partir et durant cette intervention au niveau des jambes que l'ensemble (ou presque) du processus s'est déroulé. Aussi, elle exprime « on m'ouvrait », témoignant d'un vécu déjà subjectivé, pouvant être lié à l'état.

Puis viennent les manières d'être, celle nouvelle de la possibilité d'être moins fixé sur soi et celle antérieure d'être moins focalisé sur sa douleur. Il est difficile ici de dégager un ordre chronologique précis. La manière d'être antérieure, comme pour l'état antérieur, apparaît également en lien avec la perception du mouvement d'ouverture<sup>38</sup> :

[596-598] Ben c'est de sentir mon corps qui s'ouvrait, je pense que du coup j'ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus.

La manière d'être qu'elle découvre, celle de la possibilité d'être moins fixée sur soi-même, semble se dégager à la fois de la perception de l'état d'ouverture :

[521-525] J'ai senti en fait qu'il y avait quelque chose qui se tournait plus vers l'extérieur que vers moi-même. [...] ça me faisait du bien aussi de pouvoir m'ouvrir. C'est comme si je, y avait la possibilité d'être moins fixée sur soi-même.

et de l'état et manière d'être antérieurs d'être refermé sur soi :

[596-601] Ben c'est de sentir mon corps qui s'ouvrait, je pense que du coup j'ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus, *et c'est là où* tout d'un coup j'ai senti que c'était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de... En fait, c'est là où ça m'a fait prendre conscience qu'en fait j'étais tout le temps en train de penser à ça.

---

<sup>38</sup> Elle exprime ici « sentir son corps qui s'ouvrait » mais il semblerait selon la concordance avec le reste du témoignage qu'à ce moment elle soit déjà à une perception d'un état d'ouverture. A ce stade, il semble y avoir dans le discours de Nathalie une sorte de mélange entre elle et son corps lorsqu'elle s'exprime à propos de l'ouverture, utilisant parfois la référence à son corps et parfois à elle-même.

Toutefois, ce dernier extrait montre bien que, selon les données du moins, il est difficile de savoir quelle est la chronologie d'avènement pour Nathalie entre les deux manières d'être. Peut-être ce flou est-il lié au fait, comme évoqué précédemment, que le déploiement de l'état de fermeture et des deux manières d'être émergent plus dans une sorte de mouvement en gerbe à partir du mouvement d'ouverture, au sein d'un même espace temporel.

### ***Mode d'articulation de Nathalie envers son vécu***

Mais comment Nathalie s'articule-t-elle, ou plutôt participe-t-elle à l'avènement de ces différents vécus subjectivés ? En effet, ma présentation de ces trois derniers vécus tente de définir un ordre d'apparition, voire de résonance entre eux, mais ne permet pas vraiment d'éclairer les processus d'articulation entre le sujet et son vécu, et en quoi et comment cette articulation participe au déploiement et à l'évolution des vécus. En effet, l'analyse des étapes, outre identifier un ordre d'agencement entre les différents vécus, vise aussi à mieux comprendre la manière dont le sujet apparaît, ici en tant que participant à l'émergence des vécus subjectivés.

Les éléments identifiés au départ, tel que la reconnaissance de son vécu, et la concernation de Nathalie envers son vécu, me semblent être des éléments essentiels apportant une réponse à mon questionnement. Ces éléments ne sont pas uniquement présents au début de l'expérience, comme éléments initiateurs du processus, mais semblent constitutifs de l'ensemble du déroulement de l'expérience. En effet, la présence de Nathalie qui réceptionne et est concernée par son vécu ressort nettement dans la plupart des extraits de son témoignage :

[521-522] *J'ai senti* en fait qu'il y avait quelque chose qui se tournait plus vers l'extérieur que... vers moi-même.

[596-599] *J'ai pris conscience* que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus, et c'est là où tout d'un coup *j'ai senti* que c'était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de...

[584-586] C'est vrai que *je me suis presque comme vue en train de me dire que* il fallait moins que je me focalise sur ça.

[104-106] *J'avais pas conscience*, c'est quand vous avez un peu fait un peu des mouvements vers l'extérieur avec les jambes que *ça m'a plus, ça m'a parlé disons. Je me suis sentie* du coup, un peu comme si j'avais été refermée et que là on m'ouvrait en fait.

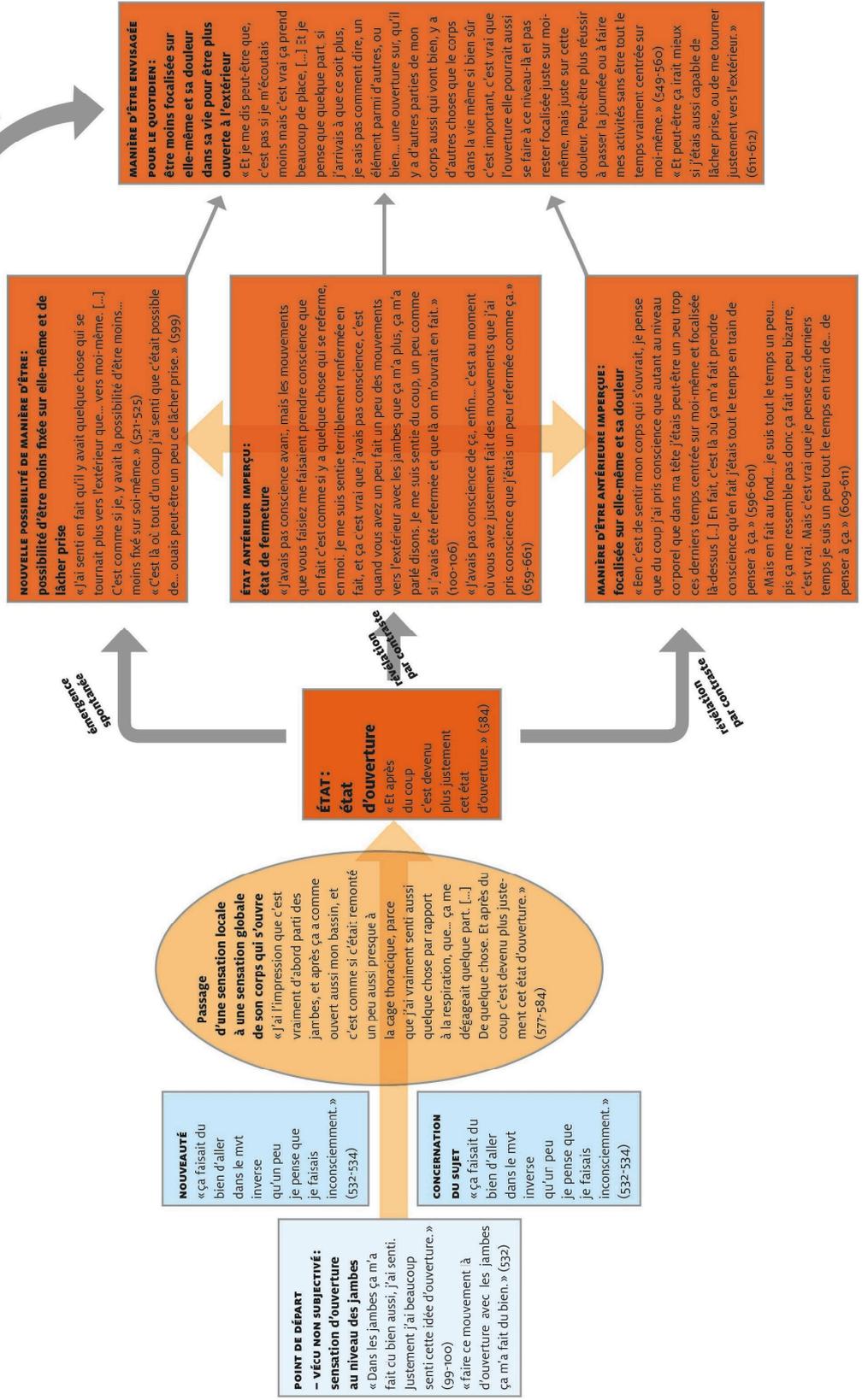
Ainsi, tous les « j'ai senti », « j'ai pris conscience », sont autant de traces de la manifestation de la présence de Nathalie envers son vécu. Aussi, l'expression « ça m'a parlé » rend compte plus fortement d'un rapport impliqué de Nathalie envers son vécu : elle est concernée par son vécu, son vécu *lui parle*. Enfin, l'expression « je me suis presque vue en train de me dire que » apporte des informations supplémentaires sur la dynamique de rapport et d'articulation entre Nathalie et son vécu. On assiste ici à la mise en jeu d'une double présence – ou une présence dédoublée – de Nathalie envers son vécu. En effet, cette dernière non seulement vit quelque chose (« me dire que il fallait moins que je me... ») mais se perçoit (« je me suis comme vue en train de ») vivant ce quelque chose. Cette dimension du sujet non seulement percevant mais s'apercevant percevant sera reprise dans le chapitre présentant la synthèse des résultats.

### ***En postériorité : les manières d'être prospectives***

Puis vient le dernier vécu subjectivé répertorié dans l'analyse précédente, nommé les manières d'être prospectives. Celui-ci apparaît en postériorité à l'ensemble des autres vécus, et sur la base de ceux-ci. En effet, Nathalie déroule ici une réflexion par une mise en lien entre ce qu'elle a vécu et appris de sa subjectivité, et une intégration dans sa vie quotidienne.

Le schéma de la page suivante propose une illustration de la dynamique d'agencement entre les différents vécus.

## NATHALIE – SCHÉMA DES ÉTAPES – VÉCU D'OUVERTURE



## Analyse des liens

Je vais à présent tenter d'identifier quels sont les types de liens, ou la dynamique d'articulation, entre les différents vécus. De nouveau, les données recueillies ne permettent pas de répondre clairement pour chacun des liens, mais certains indices présents dans le discours de Nathalie nous permettent toutefois de dégager des éléments de compréhension.

Je commencerai donc par analyser le passage entre le vécu initial non subjectivé de la sensation d'ouverture à l'état d'ouverture. Ensuite, il s'agira de comprendre comment à partir de là s'articulent l'état de fermeture, la manière d'être antérieure de focalisation sur sa douleur et la manière d'être nouvelle d'être moins fixée sur soi. Enfin, pour terminer sera analysé le lien qui unit ces différents vécus aux manières d'être prospectives.

### *De la sensation d'ouverture à l'état d'ouverture*

Ainsi, qu'en est-il pour commencer du lien qui unit la sensation d'ouverture à l'état d'ouverture ? Comme nous l'avons vu pour l'analyse des étapes, ce passage s'effectue par l'envahissement de la sensation locale à la globalité. Que dire de plus concernant le type de lien, le mode d'articulation ? Comment Nathalie passe-t-elle d'une sensation de son corps à un état de son corps ? Un indice pouvant nous renseigner à ce propos est contenu dans la forme verbale pronominale (utilisation du 'ça'), employée par Nathalie lorsqu'elle évoque ce passage. Le voici en rappel :

[577-584] J'ai l'impression que *c'est vraiment d'abord parti* des jambes, et après *ça a comme ouvert* aussi mon bassin, et *c'est comme si c'était remonté* un peu aussi presque à la cage thoracique, parce que j'ai vraiment senti aussi quelque chose par rapport à la respiration, que... *ça me dégageait* quelque part. De quelque chose. Et après du coup *c'est devenu* plus justement cet état d'ouverture.

Ainsi, Nathalie exprime les différentes étapes ayant mené à l'état dans une forme passive. Le lien entre la sensation et l'état n'est donc pas un lien provoqué intentionnellement mais une *génération spontanée* (mais est-ce possible autrement pour la génération d'un état, n'est-ce pas toujours le cas... ?) directement en lien avec les transformations et phénomènes de globalisation ressentis dans son corps. L'état 'se donne' à Nathalie qui réceptionne les transformations de son corps. Il me semble important de relever ici encore cette part néanmoins active du sujet, mentionnée au début de l'analyse des étapes, qui est présent, et donc réceptionne son vécu corporel et ses transformations. Il y a donc association entre un phénomène corporel autonome de la volonté de Nathalie, décrit dans ce sens par l'emploi

d'une forme passive, par l'utilisation du ça, et une participation active de Nathalie qui est présente à son vécu, le réceptionne et est capable d'en faire une description claire et précise (en atteste la description fine contenue dans l'extrait ci-dessus).

### *De l'état d'ouverture à la manière d'être nouvelle*

Intéressons-nous à présent au lien qui unit l'état d'ouverture à la découverte d'une nouvelle possibilité de manière d'être, celle de lâcher prise et d'être moins fixée sur soi. Quelle dynamique d'articulation relie ces deux types de vécu ? Que nous apprend Nathalie à ce propos ? Tout d'abord, il apparaît une *continuité de sens* entre le vécu d'ouverture, et la manière d'être moins fixé sur soi. L'expression 'comme si' utilisée par Nathalie rend compte de ce type de lien :

[521-525] J'ai senti en fait qu'il y avait quelque chose qui se tournait plus vers l'extérieur que... vers moi-même. [...] *C'est comme si* je, y avait la possibilité d'être moins fixé sur soi-même.

Relevons également que la manière d'être est sentie :

[598-599] Tout d'un coup *j'ai senti* que c'était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise.

Il y a donc une deuxième forme de continuité ici entre l'état et la manière d'être : une *continuité du mode de sentir*.

Ensuite, l'avènement de la manière d'être semble *soudaine et spontanée*. L'expression « tout d'un coup » rend compte de cette soudaineté. Nathalie ne semble donc pas avoir préparé intentionnellement l'avènement de cette manière d'être mais découvre sur un mode préreflexif<sup>39</sup> une nouvelle possibilité qui s'offre à elle.

Mais aussi, l'émergence de cette manière d'être paraît également être en lien avec la perception par Nathalie de son état antérieur de fermeture, voire de sa manière d'être antérieure focalisée sur elle-même. Je reviendrai tout à l'heure sur la dynamique d'entrelacement entre ces différents vécus.

---

<sup>39</sup> Préreflexif signifie ici un mode de donation de sens non réfléchi par le sujet mais néanmoins conscient.

### ***De l'état d'ouverture à l'état de fermeture***

Concernant maintenant le type de lien entre l'état d'ouverture et l'état de fermeture, ce dernier semble émerger à la conscience de Nathalie par un *phénomène de contraste*. En effet, ce n'est pas un mouvement de fermeture qui permet à Nathalie d'accéder à son état antérieur de fermeture, mais bien un mouvement d'ouverture :

[103-106] Je me suis sentie terriblement renfermée en fait, et ça c'est vrai que j'avais pas conscience, c'est *quand vous avez un peu fait des mouvements vers l'extérieur avec les jambes que ça m'a plus, ça m'a parlé disons*. Je me suis sentie, du coup, un peu comme si j'avais été refermée et que là on m'ouvrait.

Cette prise de conscience semble, ici aussi, émerger de façon *spontanée et non réfléchie*. L'expression « du coup » est un indice signifiant de cette émergence spontanée.

Aussi, et cela peut paraître paradoxal, l'état de fermeture est également *senti*. Cette donnée apparaît clairement dans l'extrait cité ci-dessus. Il est en effet étonnant de constater que Nathalie *ressent* un état de fermeture lors d'un mouvement pourtant d'ouverture<sup>40</sup>.

### ***De l'état d'ouverture à la manière d'être antérieure***

Qu'en est-il pour la manière d'être antérieure ? Celle-ci semble émerger dans le même mouvement de contraste spontané que l'état de fermeture, en continuité (ou simultanéité ?) de ce dernier :

[596-598] Ben c'est de *sentir mon corps qui s'ouvrait*, je pense que *du coup j'ai pris conscience* que autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus.

Je profite ici pour revenir sur l'avènement de la manière d'être nouvelle, celle d'être moins fixé sur soi. En effet, si telle qu'évoquée elle apparaît spontanément dans une continuité au ressenti de l'état d'ouverture, elle semble également émerger dans un mouvement de contraste à la prise de conscience de la manière d'être antérieure. Nathalie exprime effectivement, directement à la suite de l'extrait ci-dessus :

[598-599] ... et c'est là où tout d'un coup j'ai senti que c'était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de...

---

<sup>40</sup> Un autre paradoxe à relever ici est que l'état de fermeture définit un état *antérieur* de Nathalie, il accède pourtant à la conscience de Nathalie sur le mode du *sentir*.

Ainsi, il semble y avoir une sorte de jeu dynamique d'entrelacement entre l'état d'ouverture, l'état de fermeture et les deux manières d'être reliées, qui s'effectue à la fois par des mouvements de continuité et des mouvements de ricochets en contraste.

### *Changement de posture de Nathalie*

Je souhaite ici, avant de passer à l'analyse du dernier lien vers les manières d'être prospectives, soulever un questionnement qui habite ma recherche. En effet, cette analyse proposée des liens m'apparaît comme une analyse de la dynamique du passage entre un vécu et un autre vécu, et non spécifique du passage entre différents modes d'apparition du sujet au sein de son vécu. Ainsi, mon questionnement concerne le passage entre l'état et la manière d'être. En effet, ce passage signe un changement essentiel dans le mode d'apparition ou le statut du sujet. Dans la définition de l'état, que ce soit l'état d'ouverture ou l'état de fermeture, Nathalie apparaît clairement dans une posture de passivité : bien qu'elle soit concernée en tant qu'elle et non uniquement son corps par l'ouverture, elle n'est pas à ce stade sujet du mouvement d'ouverture – ni de celui de fermeture. Elle exprime ainsi :

[521-522] J'ai senti en fait qu'il y avait *quelque chose* qui se tournait plus vers l'extérieur que vers moi-même.

[106] ... et que là *on* m'ouvrait.

[102-106] Y a *quelque chose* qui se referme en moi. [...] Je me suis sentie du coup, un peu comme si *j'avais été* refermée.

Elle apparaît par contre clairement sous un mode actif, sujet de l'ouverture ou de la fermeture au sein des manières d'être :

[524-525] C'est comme si *je*, y avait la possibilité d'être moins... moins fixé sur soi-même<sup>41</sup>.

[584-586] C'est vrai que je me suis presque comme vue en train de me dire que il fallait moins que *je me focalise* sur ça.

[596-600] Du coup j'ai prise conscience que [...] *j'étais* peut-être un peu trop ces derniers temps focalisée là-dessus. [...] C'est là où ça m'a fait prendre conscience qu'en fait *j'étais* tout le temps en train de penser à ça.

Ainsi, le passage entre l'état et la manière d'être se manifeste par un changement de posture du sujet, qui de passif devient actif et sujet de son vécu. C'est là un point essentiel. Comment se réalise ce changement de posture, qu'est-ce qui fait passer Nathalie d'un mode passif (elle se sent refermée) à un mode actif, une appropriation de son état (elle pense tout le

---

<sup>41</sup> Bien qu'elle s'exprime ici dans un entre-deux entre la première et la troisième personne, le mode actif est néanmoins présent.

temps à ça) ? Je n'apporterai pas d'éléments de réponse pour le moment (y en-t-il dans les données ?), mais il me semble intéressant de soulever ce questionnement qui apparaît au cœur de la problématique de ma recherche.

### *Des différents vécus subjectivés aux manières d'être prospectives*

Enfin, il me reste à analyser le type de lien entre ces différents vécus et le vécu des manières d'être prospectives. Ainsi, sur la base des autres vécus subjectivés, Nathalie déroule ici un processus réflexif qui envisage des liens entre les différentes dimensions d'elle-même émergées lors de la séance, et une application dans sa vie quotidienne. Le type de lien est donc *réflexif*, et apparaît dans la manière dont Nathalie s'exprime à ce moment-là. Elle fait en effet usage de verbes tels que « se dire » ou « penser » sous-entendant une démarche réflexive à l'œuvre (et ce contrairement à la description des autres vécus, faisant principalement usage du verbe sentir ou évoquant un mode de donation du vécu) :

[549-555] Et *je me dis* peut-être que, c'est pas si je m'écoutais moins mais c'est vrai ça prend beaucoup de place, [...] Et *je pense que* quelque part, si j'arrivais à que ce soit plus, je sais pas comment dire, un élément parmi d'autres...

Aussi, l'*ancrage de la réflexion dans le vécu* de l'ouverture apparaît clairement dans le discours :

[554-559] ... si j'arrivais à que ce soit plus, je sais pas comment dire, un élément parmi d'autres, ou bien... *une ouverture* sur, qu'il y a d'autres parties de mon corps aussi qui vont bien, y a d'autres choses que le corps dans la vie même si bien sûr c'est important, c'est vrai que *l'ouverture* elle pourrait aussi se faire à ce niveau-là et pas rester focalisée juste sur moi-même, mais juste sur cette douleur.

[611-612] Et peut-être ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de *me tourner justement vers l'extérieur*.

Nous voici au terme de cette première section d'analyse. Je vais à présent proposer une analyse à partir des données de Lucie.

## Chapitre 2

### **Analyse du vécu d'une enveloppe chez Lucie**

---

#### ***Présentation de Lucie***

Lucie est une jeune femme de 34 ans, mère de deux jeunes enfants. Cela fait plusieurs années qu'elle me consulte, par périodes selon les événements / difficultés qu'elle traverse dans sa vie. Sa santé est fragile et elle souffre notamment de troubles du comportement alimentaire. Lorsqu'elle revient me voir au début de l'été 2011, elle vient d'apprendre qu'elle est atteinte d'une maladie chronique. Ses raisons de me consulter sont multiples. Tout d'abord, les séances lui apportent un réel soutien physique et psychique. Aussi, elles lui permettent de consolider son rapport au mouvement interne, devenu au fil du temps un précieux partenaire de vie. La perception de cette animation dans son corps lui procure en effet un état de sérénité qu'elle tente de préserver au mieux. Certaines situations, et notamment celle qu'elle traverse actuellement, lui font cependant perdre ce rapport au mouvement interne.

C'est dans ce contexte que l'entretien de recherche est réalisé, lors de la troisième séance de cette séquence (le verbatim de l'entretien figure en annexe 6). Elle accepte de le réaliser avec plaisir, ayant déjà éprouvé lors d'autres séances l'intérêt de décrire son expérience, lui permettant ainsi de mieux la reconnaître et l'intégrer dans sa vie.

#### ***Compte-rendu d'analyse***

Un moment important de la séance rapporté par Lucie lors de l'entretien se rapporte au « vécu d'une enveloppe ». Comme pour le vécu d'ouverture chez Nathalie, ce vécu est initialement un vécu de son corps, mais qui évolue ensuite vers un ensemble de vécus subjectivés, c'est-à-dire de vécus à travers lesquels Lucie se vit elle-même et se découvre nouvellement. Un ensemble de processus de subjectivation est donc relié à ce vécu initial d'une enveloppe, dont je vais à présent proposer une analyse. Cette analyse se fera en trois temps selon le même modèle utilisé pour le vécu d'ouverture chez Nathalie : un premier temps sur les différents types de vécus subjectivés, un deuxième sur les étapes entre le vécu

premier de l'enveloppe et les différentes formes de vécus subjectivés se déployant à partir de là, puis un troisième temps sur la dynamique des liens entre ces différents vécus. De nouveau, je précise que la frontière entre les trois niveaux d'analyse n'est pas hermétique, et certains éléments présents dans un niveau se rapportent parfois plus à un autre niveau – ceci traduisant le mouvement évolutif du travail d'analyse dont j'ai fait le choix de ne pas systématiquement reconstruire ensuite la cohérence d'ensemble.

L'ensemble de ce processus revêt un caractère qui m'a paru plus complexe à décrire et rendre compte que celui concernant l'ouverture chez Nathalie. On assiste en effet ici à un ensemble de processus qui s'associent, interagissent, voire se co-produisent, dans une dynamique temporelle pas toujours saisissable. J'espère toutefois avoir réussi à être assez claire sans pour autant restreindre la richesse du vécu témoigné par Lucie.

Ainsi, pour commencer, voici ci-dessous un extrait du témoignage de Lucie, décrivant ce vécu initial de ressenti d'une enveloppe :

[28-32] Quelque chose de nouveau qui m'est venu, c'est que le mouvement [interne] il est passé de, au-dessous, et il est venu, j'ai senti vraiment comme une enveloppe en fait. Et ça c'est la première fois que ça m'arrive alors. Quand il y a eu vers les bras, j'ai senti en fait un mouvement qui après a comme enveloppé comme si ça faisait tout le tour du corps vraiment, mais dans le sens de l'épaisseur.

A noter la notion d'épaisseur semblant décrire une enveloppe non pas seulement autour de son corps mais interne, en elle. Cet élément, qui n'a pas été déployé lors de l'entretien, semble toutefois être un élément essentiel du vécu de cette enveloppe et de son devenir vers plus de subjectivité.

Aussi, à ce stade, Lucie le précise bien, ce vécu concerne son corps mais ne la concerne pas encore elle :

[732-746] Alors cette sensation-là, je vais dire que, comme elle était nouvelle, c'était plus du corps. Qui après.... Au début, quand elle s'est faite, vraiment j'ai pas ressenti quelque chose qui était moi. Voilà, c'était comme quelque chose de nouveau. Dans mon corps.

A noter la notion de nouveauté, qui paraît essentielle dans la description de Lucie, sur laquelle je reviendrai dans la section sur l'analyse des étapes. Mais passons tout d'abord à l'analyse des vécus subjectivés se déployant à partir de ce premier vécu non subjectivé.

## Analyse des vécus subjectivés

Cette analyse ne se limite pas à la présentation des vécus subjectivés en tant que tels, mais aborde également d'autres modes d'apparition du sujet au sein de son vécu. Ainsi, les premières formes de subjectivités auxquelles je vais m'intéresser concernent ce que j'ai nommé des subjectivités de rapport. Ces subjectivités ne constituent pas en soi des vécus subjectivés tels que définis, c'est-à-dire des vécus de soi, mais elles définissent tout de même des modes d'apparition du sujet à travers son vécu, et je souhaitais, comme pour l'analyse chez Nathalie, les mentionner également ici. Elles seront reprises dans l'analyse des étapes, ces subjectivités de rapport étant constitutives du processus d'évolution et de transformation du vécu initial non subjectivé vers les vécus subjectivés.

### *Sentiment de surprise*

Ce vécu d'une enveloppe, nouveau et reconnu comme tel par Lucie<sup>42</sup>, déclenche chez elle un sentiment de surprise :

[750-759] Ça m'a fait comme sourire en fin de compte. [...] au début ça a été vraiment une surprise de la nouveauté.

Ce sentiment de surprise signe une première apparition de Lucie au cœur de son vécu. Ce qu'elle vit l'interpelle, la surprend, et bien que la sensation d'enveloppe concerne au départ son corps et non elle-même, c'est bien *elle* qui est surprise par ce vécu. Comme pour Nathalie, cette dimension de rapport à son vécu, qui apparaît ici sous la forme du sentiment, me semble particulièrement importante, et rend compte d'une réelle apparition du sujet dans sa singularité (nous reviendrons sur cette dimension singulière tout à l'heure).

Une deuxième forme de subjectivité de rapport que j'ai retenue apparaît un peu plus loin dans le déroulement du processus. Elle s'exprime également sous la forme d'un sentiment, celui du soulagement. Ce que Lucie vit, et découvre à travers ce qu'elle vit, la soulage. Cette dimension de rapport à son vécu rend compte, peut-être plus explicitement que pour le sentiment de surprise, de la dimension singulière de la subjectivité qui se donne à voir. Mais pour bien saisir ces propos, il est nécessaire au préalable d'exposer la suite du processus et le contenu des vécus à l'origine chez Lucie de ce sentiment de soulagement. Je vais donc à

---

<sup>42</sup> Nous reviendrons sur ces points dans l'analyse des étapes.

présent présenter les premiers vécus subjectivés définis comme tels, pour revenir ensuite sur ce sentiment de soulagement et la manière dont il rend compte de cette singularité.

### *Connaissance*

Un premier vécu subjectivé relié à la sensation d'enveloppe apparaît sous la forme d'une connaissance. En effet, la sensation, au départ uniquement physique, corporelle, évolue vers une « sensation signifiante »<sup>43</sup>. Lucie non seulement vit de la nouveauté dans son corps, mais apprend quelque chose de nouveau sur la base de ce vécu : « le mouvement est en elle et on ne peut pas le lui enlever de l'extérieur ». Voici son témoignage :

[596-602] J'ai senti en fait de, du dessous de bras jusqu'à envelopper au niveau de l'épaule et puis de l'avant-bras, vraiment d'être enveloppée au niveau du bras, et ça m'a donné en fait cette sensation que le mouvement il ne pouvait pas... on pouvait pas me l'enlever en fait de l'extérieur. On pouvait pas l'attaquer, on pouvait pas... C'était comme, pas un bouclier mais une espèce d'enveloppe protectrice. [...] Comme si on pouvait pas me l'enlever car il est en moi. Et ça quoiqu'il arrive.

[143-147] Ce mouvement de... comme une enveloppe, comme quelque chose qui protège ce qu'on a dedans en fin de compte. Cette sensation de bien-être, comme si elle était vraiment, voilà... pas protégée mais comme un bouclier on va dire, comme quelque chose qui est... si je devais mettre un mot c'est ça, c'est une enveloppe protectrice que j'ai ressentie.

Mais une sensation signifiante correspond-elle nécessairement à un vécu subjectivé tel que je l'entends, c'est-à-dire un vécu de soi ? Ne pourrait-on pas imaginer un vécu du corps signifiant, livrant une connaissance à son protagoniste, sans pour autant le concerner directement ? Probablement. Ce n'est toutefois pas le cas présentement. En effet, il apparaît assez clairement que la connaissance à laquelle Lucie accède ici n'est pas une connaissance détachée d'elle-même, mais au contraire la concernant fortement, à travers laquelle elle *se* découvre dans une dimension nouvelle. J'irais jusqu'à dire que c'est une connaissance, non seulement *d'elle*, mais *en* elle, à laquelle elle accède *en se vivant elle-même*. Les extraits de témoignage suivants, et notamment ce que j'ai souligné en italique, vont dans ce sens :

[618-622] Ce mouvement [d'enveloppe] *m'a comme mise en condition de dire*, oui, voilà, ce mouvement je le perdrai pas. [...] Et c'est à ce moment-là que j'ai vraiment *eu ça qu'était en moi*.

---

<sup>43</sup> L'expression « sensation signifiante » a été utilisée par E. Berger dans sa thèse (2009, p. 408) et désigne une donation de sens à travers la sensation mais sous une forme non encore langagière. Je ne saurais au vu de mes données exprimer s'il s'agit ici effectivement, au moment où Lucie le vit, d'un sens langagier ou non. L'emploi de l'expression « sensation signifiante » se rapporte ici au fait qu'un sens soit contenu dans la sensation.

Mais aussi, cette connaissance éprouvée participe d'un changement de posture chez Lucie. En effet, son témoignage rend compte d'une appropriation, ou d'un devenir sujet, de son mouvement interne, ou plus précisément de son rapport à son mouvement interne, rapport qui semblait auparavant être sous la dépendance de son environnement. Les parties soulignées (par moi) en italique illustrent ce phénomène :

[ 601-606] Comme si on pouvait pas me l'enlever [le mouvement interne] parce qu'il est en moi. Et ça quoi qu'il arrive, enfin on pourrait me... j'ai vraiment eu cette... je sais pas de m'agresser n'importe quoi, ça, ça va rester. Et *c'est que moi qui peut le faire fonctionner*, en fin de compte, il est en moi, et ça, *ça dépend que de moi d'avoir cette sensation de bien être ou pas, quelque soit en fait un élément extérieur.*

[621] On va pas me l'enlever. *Je peux* ne plus le percevoir.

Mais Lucie apporte encore une précision quant au vécu de cette enveloppe protectrice, précision qui me paraît essentielle dans la définition de ce changement de posture. En effet – et c'est très bien décrit dans l'extrait à venir – Lucie ne devient pas sujet de son rapport au mouvement interne en se distanciant d'un environnement pouvant lui porter atteinte, mais au contraire en englobant et acceptant cet environnement. Voici son témoignage :

[656-661] J'ai vraiment eu cette sensation de... mais c'était pas, je pourrais pas dire que c'était quelque chose de fermé, de négatif, de dire, l'extérieur c'était, non, c'était pas ça du tout, c'était pas cette sensation de vouloir vraiment, comme quand on n'est pas bien et qu'on veut être enfermé dans un cocon, parce que l'extérieur... y a des choses pas sympas qui nous arrivent, et qu'on a envie d'être renfermé sur soi. Là c'était même pas ça, c'était vraiment au contraire d'englober l'extérieur mais en sachant qu'il va pas pouvoir.

[666-668] De pas avoir cette crainte, voilà c'était pas une peur de l'extérieur pis de vouloir à tout prix préserver l'intérieur, mais justement, c'est ça aussi qui était nouveau, c'était tout en acceptant l'extérieur d'avoir cette... cette enveloppe en fait.

Ainsi, à travers cette connaissance vécue, Lucie devient également sujet dans son rapport à l'environnement<sup>44</sup>. Il est intéressant de relever que l'on assiste par là à des mouvements de subjectivation, subjectivation non pas dans le sens spécifique utilisé dans le contexte de cette recherche – c'est-à-dire employé avec un complément, de devenir subjectif – mais dans le sens plus général de devenir sujet. Il est d'ailleurs probable qu'une réciprocité entre ces deux niveaux de subjectivation existe au cœur des processus de transformation au

---

<sup>44</sup> Du moins en termes de posture au sein de la séance. Une étude serait à faire afin d'identifier l'impact de ce vécu dans son quotidien.

contact du Sensible – c’est ce qui semble apparaître ici ; une étude plus approfondie mériterait toutefois d’être réalisée pour répondre à ce questionnement.

### *Sentiment de soulagement*

Il est temps à présent de revenir sur le sentiment de soulagement évoqué précédemment et répertorié en tant que subjectivité de rapport. En effet, c’est en lien avec ce dernier vécu signifiant – mais probablement également avec les autres vécus subjectivés présentés par la suite, comme nous le verrons à travers l’analyse des étapes il est difficile d’établir une chronologie linéaire entre ces différents vécus – que Lucie ressent un sentiment de soulagement. Accéder à la connaissance selon laquelle le mouvement est en elle et ne peut donc pas lui être enlevé de l’extérieur la soulage. Elle exprime ainsi :

[189-190] J’ai eu un sentiment de soulagement.

[630] C’est la sensation que j’ai eue, de soulagement. Voilà, j’ai été soulagée de comprendre ça.

[681-683] J’ai senti vraiment une sensation de soulagement, de... vraiment j’ai limite eu envie de sourire, parce que, de bien-être de me dire, ah j’ai ce mouvement et il est en moi.

Comme je l’ai déjà mentionné, on assiste à travers ce sentiment de soulagement à la mise en jeu d’une subjectivité renvoyant à la singularité de Lucie. En effet, cette dernière, qui éprouve un sentiment de soulagement, n’est pas indifférente à son vécu, elle est au contraire concernée, mais concernée *elle en tant que personne singulière*, dans qui elle est. Par ce sentiment vécu, Lucie apparaît dans ses modes, notamment ses modes de rapport à son mouvement interne<sup>45</sup>, mais probablement aussi, plus largement, ses modes d’existence. Nous apprenons en effet par ailleurs qu’elle entretient un rapport difficile à l’absence de la perception du mouvement interne (et donc le soulagement d’apprendre que ce mouvement interne est en elle et qu’il ne peut lui être enlevé de l’extérieur) :

[194-195] Parce que toujours moi, ben c’est pas une crainte mais c’est vrai que c’est quelque chose que j’aimerais bien au quotidien avoir cette sensation [de bien-être et de sérénité liés au mouvement interne].

[389-390] C’est... je dirais pas une panique mais c’est que... ouais ça crispe quoi de pas le sentir.

---

<sup>45</sup> Je rappelle que Lucie n’est pas novice dans la relation au mouvement interne mais entretient un rapport régulier avec celui-ci dans son quotidien.

Mais aussi, certains indices dans son discours<sup>46</sup> semblent révéler que Lucie existe sous un mode relié à la sensation, et l'absence de sensation la panique, la renvoyant à une forme de non-existence. Apprendre ainsi, et vivre, que son rapport à la sensation par le biais du mouvement interne et par là son rapport à elle-même, à son existence n'est dépendant que d'elle-même, et même plus que ça, est *en* elle, et comme nous le verrons plus tard *est* elle, lui procure ce sentiment de soulagement.

### ***Etat de protection***

Passons à présent au deuxième vécu subjectivé. Celui-ci apparaît en lien avec le vécu de la connaissance et correspond à un état de protection. En effet, ressentir cette enveloppe protectrice de son mouvement interne, de ce qu'elle a à l'intérieur d'elle-même, amène Lucie à se sentir protégée. Ainsi exprime-t-elle :

[157] Je me suis vraiment sentie comme... protégée.

Lucie accède ainsi à un état d'elle-même, en lien avec cette connaissance nouvelle éprouvée. A noter en effet que, bien que la connaissance relate une enveloppe protectrice du mouvement interne, elle décrit ici se sentir *elle* protégée.

### ***Le vécu du mouvement en tant que soi***

Ensuite, toujours sur la base du même vécu d'une enveloppe protectrice, et en continuité avec ce vécu précédent, apparaît un autre vécu subjectivé, celui du « vécu du mouvement interne en tant que soi ». Lucie est en effet amenée à vivre celui-ci, non seulement en tant que ressenti interne, mais en tant que vécu d'elle-même. Ce passage est assez fort pour Lucie qui, de ce fait, accède à une profonde reconnaissance d'elle-même. Ainsi, en lien avec la connaissance nouvelle selon laquelle le mouvement est en elle et qu'on ne peut pas le lui enlever, elle précisera, en réponse à une de mes interventions, entretenir un rapport non pas d'*appartenance* avec ce mouvement interne mais d'*être* :

[844-845] J'ai pas l'impression d'être là, et que le mouvement m'appartient. J'ai l'impression qu'on est ensemble et que c'est un mouvement qui est moi en fin de compte. [...] C'est comme

---

<sup>46</sup> Notamment, sa manière de s'exprimer, rendant compte d'une forte récurrence de l'emploi du verbe sentir, utilisé souvent avec insistance sous la forme « j'ai vraiment senti », et semblant révéler chez elle une forme d'ancrage existentiel. Aussi, elle exprime « [251-254] Alors quand je le sens pas, je repars en fait, pas à l'extérieur du corps, mais j'ai moins cette perception d'être dans moi, d'être ce moment présent, de sérénité, c'est comme si je l'attendais en fait pour être vraiment, pour vivre dans mon corps. », témoignant également en faveur d'un mode d'existence lié à la sensation.

si j'étais le mouvement. [...] C'est pas seulement un mouvement que je ressens. C'est quelque chose que je vis en fait.

Elle réalise une distinction intéressante – il faudrait toutefois vérifier le sens exact de ce qu'elle entend – entre 'ressentir le mouvement', désignant un rapport non subjectivé à ce dernier, et 'vivre le mouvement', semblant signifier être le mouvement, et donc désigner un rapport subjectivé.

Un autre point intéressant à relever est le paradoxe selon lequel, bien que Lucie nous décrive un processus d'unification entre elle et le mouvement (« c'est un mouvement qui est moi »), il n'y a pas pour autant annulation des deux pôles, il persiste le mouvement *et* elle. Ainsi en témoigne lorsqu'elle exprime : « on est ensemble », ou encore, un peu plus loin dans l'entretien : « [937] j'avance avec ».

Lucie développe ensuite le sens de ce vécu. Tout d'abord, elle le désigne comme le plus profond d'elle-même, ou encore le noyau d'elle-même :

[840] C'est comme si c'était le plus profond de moi.

[926] Le noyau de ce que je suis réellement, on va dire.

Puis elle précise avec nuances ce qu'elle entend par le 'noyau d'elle-même'. J'ai ainsi pu catégoriser son discours à ce propos en cinq caractéristiques :

1) La première définit ce noyau de soi comme étant *intouchable* :

[850-851] C'est comme si c'était un noyau qu'était là en fait intouchable.

A noter ici le lien évolutif que l'on retrouve avec la connaissance vécue selon laquelle le mouvement est protégé en elle, et on ne peut pas le lui enlever de l'extérieur. A ce stade, c'est elle-même, ou le noyau d'elle-même, qui est protégé, intouchable. (Ce passage du mouvement interne protégé en elle, à elle-même protégée, se retrouvait déjà au niveau du vécu de l'état de protection.)

2) Ce noyau de soi constitue la *vraie personnalité* de Lucie, ou un *soi à l'état brut, pur, sans jugement* :

[926-931] Le noyau de ce que je suis réellement, on va dire. C'est ça, en fin de compte. C'est comme si c'était moi à l'état brut, pur, neutre. Vraiment quelque chose de, où il y a pas de jugement, où... C'est vrai c'est assez fort mais c'est vraiment ce que je ressens. [...] Ce noyau c'est ma vraie personnalité.

3) On retrouve ensuite la notion de *bien-être*, déjà évoquée dans le rapport au mouvement interne :

[931-933] Ce noyau [...] c'est une sensation vraiment de bien-être.

4) Puis, un autre paradoxe, ce noyau de soi est vécu par Lucie à la fois comme quelque chose de *nouveau*, elle le découvre pour la première fois lors de cette séance, *et ayant toujours été là* :

[952-953] Ce noyau-là, j'ai senti que c'était moi, c'est nouveau puis dans un sens c'est comme si c'était toujours là.

5) Enfin, Lucie témoigne d'une notion d'*évidence* dans la reconnaissance de ce soi :

[932] C'est quelque chose où je réfléchis pas.

[948] Ça coule de sens en fin de compte.

[949-950] Comme si c'était, ouais vraiment inné, naturel.

Il est intéressant de constater ici que Lucie, à travers sa description, rend compte de différents mouvements de rapport à ce 'soi noyau'. En effet, ce qui semble important pour elle ne semble pas uniquement résider dans le fait de *ressentir* ce soi noyau, mais également d'avoir pu le *contacter* et le *reconnaître*. Ainsi, elle exprime :

[958] J'ai enfin trouvé un peu le chemin pour le trouver.

rendant compte du mouvement pour le contacter, et :

[952] J'ai senti que c'était moi.

[956] J'arrive à dire non mais c'est moi.

rendant compte du mouvement de reconnaissance. Un quatrième type de rapport à ce soi noyau apparaît à travers le dernier vécu subjectivé que je présenterai ici, celui de *vivre et être à partir de ce rapport à soi*.

Mais avant de passer à la présentation de ce dernier vécu, mentionnons encore la mise en évidence d'une subjectivité antérieure reliée à ce soi. En effet, l'expérience de Lucie de se vivre ainsi l'amène à exprimer un rapport antérieur à ce soi noyau, moins accessible :

[959-961] Comme si y avait des... pas des barrières, mais qu'il était caché par diverses facettes... qui ont été, de par je pense la vie, ou les choses que j'ai vécues, etc., qui l'ont un petit peu masqué et enfermé.

Est-ce là une connaissance d'elle-même à laquelle Lucie accède par contraste au vécu de ce soi noyau, et peut-être plus précisément, au vécu du *mouvement d'accès* à ce soi noyau – le mouvement d'accès révélant par contraste le non mouvement d'accès ? Ou en avait elle déjà connaissance auparavant ? L'entretien ne fournit pas d'informations suffisantes pour répondre à cette question. Lucie accède néanmoins à un point de vue nouveau, celui du rapport à ce soi noyau, jusqu'alors imperçu, et à partir duquel elle observe de façon renouvelée son rapport antérieur à elle-même.

### *Manière d'être*

Pour finir, il nous reste donc à nous intéresser au dernier vécu subjectivé, répertorié sous l'appellation 'manière d'être'. Lucie décrit en effet, sur la base de ce vécu d'une reconnaissance profonde d'elle-même, non rencontrée jusqu'alors, une manière d'être et de vivre nouvelle. Celle-ci pourrait se résumer dans les mots : « vivre en étant soi, à partir de soi ». Mais la façon dont Lucie en rend compte est plus riche et nuancée que cela. Voici son témoignage :

[931-937] C'est vraiment d'être, d'être et de vivre et de se dire que, ce noyau, c'est ma vraie personnalité, c'est quelque chose qui... où je réfléchis pas, où j'ai pas... c'est une sensation vraiment de bien-être, de rapport à soi, et... même pour avancer, pour prendre les choses qui viennent de l'extérieur ou comme ça, j'ai cette sensation que si je me fie et que je reste dans ce noyau on va dire, eh ben que je vais avancer et que, voilà j'ai pas de dire, le futur, le, ça, non je pense pas à ça, je pense à ce mouvement, ce moment présent, et de dire que j'avance avec, on va dire.

[961-963] Là vraiment j'arrive à dire non mais c'est moi, et voilà, et de pas avoir cette peur de... si on se comporte d'une manière, d'une autre, enfin de vivre à l'intérieur et d'être vraiment soi.

Ainsi, cette manière d'être rend compte d'une forme d'application de l'ensemble des autres vécus subjectivés pour la vie quotidienne. On retrouve en effet dans sa description le contenu de ces autres vécus, mais intégrés dans une manière d'être. Ainsi, le vécu de soi ne se contente pas d'être ressenti mais permet d'être, de vivre et d'avancer dans la vie, dans un rapport authentique à soi ; le rapport à l'extérieur est évoqué à nouveau, la manière d'être n'étant pas uniquement une manière d'être à soi mais aussi une manière d'être au monde ; enfin vivre en étant soi lui permet de ne pas avoir peur par rapport au comportement à adopter, et rejoint par là la notion de protection.

## Analyse des étapes

Cette première partie d'analyse a permis d'identifier différentes formes de subjectivités présentes dans le vécu de Lucie, notamment des vécus subjectivés, mais aussi d'autres formes d'apparition du sujet, tels que des subjectivités de rapport ainsi que des mouvements de subjectivation dans le sens ici de devenir sujet. Il s'agit à présent d'interroger les étapes constitutives du passage entre le premier vécu non subjectivé – le ressenti d'une enveloppe – et les différents types de subjectivité se déployant à partir de là. Quels sont les principaux éléments constitutifs de ce passage ? Et selon quelle chronologie s'agencent-ils ?

### *Perception claire et distincte de son vécu*

Ainsi, le premier temps de l'ensemble des processus de subjectivation<sup>47</sup> est le ressenti par Lucie d'une enveloppe au niveau de son corps et notamment des bras – vécu concernant au départ uniquement son corps et non encore elle-même. Voici en rappel une description :

[31-32] Quand il y a eu vers les bras, j'ai senti en fait un mouvement qui après a comme enveloppé comme si ça faisait le tour du corps, vraiment, mais dans le sens de l'épaisseur.

[693-694] C'était plus sur la gauche, c'est vrai. Mais après ça a vraiment fait quelque chose d'envelopper au niveau des épaules.

On remarque une précision dans la description de ce ressenti. Lucie est donc présente à son vécu, elle le perçoit de manière claire et distincte ; c'est là un premier élément clef du processus.

### *Nouveauté du vécu*

Ensuite, ce vécu présente une caractéristique : il est nouveau, et reconnu comme tel par Lucie. Elle exprime en effet :

[30] C'est la première fois que ça m'arrive.

[750-751] J'ai tout de suite eu... de dire, ah mais c'est... voilà c'est une sensation nouvelle.

### *Concernation de Lucie*

L'acte de reconnaissance de la nouveauté par Lucie, qui se manifeste ici en temps réel de son vécu et non dans l'après coup, est un autre élément qui apparaît essentiel du processus. En effet, cette reconnaissance participe à concerner plus fortement Lucie envers son vécu, qui

---

<sup>47</sup> Entendu ici dans le sens du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi.

est surprise par ce qu'elle vit, interpellée, et de ce fait se 'lie de plus proche' à son vécu afin de ne pas manquer son évolution :

[759] Au début ça a vraiment été une surprise de la nouveauté.

[756] J'ai failli vous le dire en fait, et pis après j'ai dis non ben on en parlera après, parce que je voulais vraiment voir l'évolution.

Ainsi, Lucie qui se rapproche de son vécu ira jusqu'à se 'mélanger' avec. C'est là l'étape suivante du processus, particulièrement essentielle. J'y reviens tout à l'heure.

Avant cela, notons que nous retrouvons ici les mêmes éléments de base initiateurs du processus que chez Nathalie pour le vécu d'ouverture : perception claire et distincte de son vécu, nouveauté et reconnaissance de cette dernière, concernation du sujet.

### *Sensation d'une chaleur*

Il s'y ajoute ici un quatrième élément qui semble constitutif des éléments de base afin d'évoluer vers plus de subjectivité et rapporté par Lucie. Il s'agit de la sensation de chaleur :

[793-794] En même temps j'ai vraiment senti quelque chose, je pourrais dire une chaleur, mais agréable.

Cette sensation de chaleur pourrait simplement être considérée comme un élément présent lors de cette première phase du processus mais non constitutive de son évolution. Je suis pourtant amenée à la considérer davantage, au contraire, en tant que constitutive de son évolution. En effet, Lucie, dans la suite de son témoignage, semble décrire cette sensation de chaleur comme à l'origine de, ou du moins participant à, la survenue des vécus futurs :

[794-796] Une sensation un peu de chaleur agréable comme ça, de ce mouvement comme ça, et qui après vraiment naturellement s'est... a procuré toutes les autres sensations et tout ce sentiment de bien-être.

Mais aussi, la chaleur est reconnue à travers les travaux de recherche menés par D. Bois (2007), comme le premier niveau de la « spirale processuelle du rapport au Sensible »<sup>48</sup>, et donc initiatrice en quelque sorte des autres niveaux. Il est donc intéressant de la retrouver ici aussi en première phase du processus. Il aurait toutefois été opportun de questionner davantage Lucie afin de connaître avec plus de précision le rôle joué par ce vécu de la chaleur.

---

<sup>48</sup> Voir cadre théorique pour la définition de ce modèle.

### ***‘Mélange’ entre Lucie et sa sensation***

Revenons à présent à l’étape suivante, lorsque Lucie se ‘mélange’ avec sa sensation. En effet, Lucie, qui est présente à son ressenti, mais aussi interpellée, surprise par ce qu’elle vit, se ‘lie ainsi de plus proche’ à sa sensation, jusqu’à ce que cette dernière « se confonde en elle ». Voici son témoignage :

[757-759] Ça a vraiment été quelque chose, et qui après en fait s’est confondu en fait, en moi en fin de compte. Après comme si je l’ai prise en moi.

[778-781] C’est comme si ce mouvement il avait une couleur, moi j’étais une autre couleur, et on s’est mélangé. J’ai eu cette sensation [...] de mélange entre moi et cette sensation nouvelle.

Ainsi, on voit bien que Lucie ne fait pas que vivre une sensation, mais est transformée, modifiée par ce qu’elle vit. Elle ne reste pas distante de son ressenti, mais se mélange, est confondue en lui ; elle devient, en quelque sorte, ce qu’elle vit.

Il est intéressant de relever ici que Lucie est partie prenante, c’est-à-dire participante, de ce processus. En effet, sa description, très précise, met en évidence une part active de la part des deux ‘protagonistes’ de ce phénomène, et peut-être même symétrique. Lucie évoque tout d’abord « *quelque chose* qui s’est confondu en elle », expression traduisant un acte autonome par rapport à elle-même, ou du moins à sa propre volonté, et donc actif du côté du mouvement interne – le « *quelque chose* » semblant effectivement renvoyer à la dimension du mouvement interne, ou du moins du ressenti de celui-ci. Puis, immédiatement après, elle exprime « *je l’ai prise en moi* », soulignant clairement ici sa propre participation active. Enfin, elle dira ensuite « *on s’est mélangé* », rendant compte d’une part active cette fois-ci des deux pôles.

### ***Déploiement de différents vécus subjectivés***

Ensuite, ce mélange entre Lucie et son vécu du mouvement interne donnera naissance à une nouvelle connaissance, le premier vécu subjectivé identifié en tant que tel. Notons qu’à partir de ce stade, il est difficile d’établir une chronologie linéaire entre les différents vécus qui apparaissent, ceux-ci semblant plus cohabiter, interagir, voire se co-produire au sein d’un même espace temporel que s’enchaîner les uns après les autres de façon délimitée. J’ai tout de même choisi un ordre de présentation qui ne doit donc pas être considéré comme une réalité chronologique.

Le premier vécu est donc la connaissance selon laquelle le mouvement interne est en elle et qu’il ne pas le lui être enlevé de l’extérieur. Comme évoqué lors de l’analyse des

subjectivités, cette connaissance est une connaissance non seulement d'elle-même, mais en elle, à laquelle elle accède en se percevant elle-même. Cette connaissance est donc une perception d'elle-même *renouvelée*, qui émerge en lien avec la modification, le mélange de Lucie avec sa sensation du mouvement d'enveloppe.

Ensuite, Lucie éprouve directement en lien avec le vécu de cette connaissance nouvelle le sentiment de soulagement, identifié en tant que subjectivité de rapport. Les données mentionnent clairement ce lien direct entre la connaissance à laquelle Lucie accède et ce sentiment. Cette dernière est en effet soulagée d'apprendre, ou de comprendre pour reprendre ses mots, que le mouvement est en elle et qu'il ne peut donc pas lui être enlevé :

[630] J'ai été soulagée de comprendre ça.

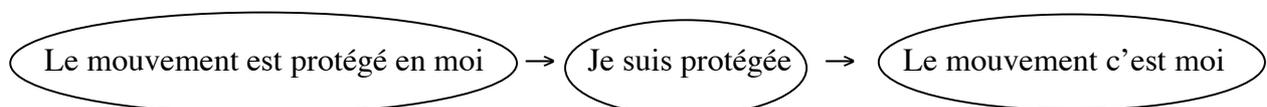
Puis vient l'état de protection. Lucie témoigne, également en lien avec le vécu de cette connaissance, se sentir protégée (est-ce postérieur au vécu de la connaissance, ou simultané ? difficile de le savoir). Il est intéressant de relever le contraste avec le vécu de la connaissance, dont le contenu décrit une protection du *mouvement* :

[606-607] Cette enveloppe protectrice c'est ce qu'elle m'a procuré, de protection du mouvement.

et non directement d'elle-même, alors qu'ici c'est bien *elle-même* qui se sent protégée :

[157] Je me suis vraiment sentie comme... protégée.

Bien que cet état ne soit pas longuement évoqué dans les données de l'entretien – une ligne uniquement, on pourrait presque passer à côté – il me semble toutefois être un élément essentiel du processus d'ensemble, et notamment dans l'avènement du vécu suivant, celui du mouvement interne en tant que soi. Lucie, qui ressent d'abord une enveloppe protectrice de son mouvement interne, se ressent ensuite elle protégée, pour enfin vivre le mouvement en tant qu'elle-même. Ainsi, le vécu de l'état semble contenir en quelque sorte, ou annoncer, le vécu du mouvement en tant que soi. Voici en illustration le schéma de cette progression entre ces trois vécus :



Nous voici donc arrivés à l'étape du vécu du mouvement interne en tant que soi. Comme mentionné dans le paragraphe ci-dessus, celui-ci semble s'inscrire dans une dynamique évolutive en lien avec l'état de protection. L'étape précédant l'avènement des vécus subjectivés, celle du « mélange » entre Lucie et son vécu du mouvement interne, où elle devient en quelque sorte ce qu'elle vit, paraît également, et logiquement, constitutive de ce vécu. De même, la connaissance éprouvée selon laquelle le mouvement interne est *en* elle participe aussi, certainement, à sa survenue. Ainsi, c'est au sein d'un ensemble de vécus que Lucie accède au vécu du mouvement interne en tant qu'elle-même, celui-ci semblant apparaître en quelque sorte en filigrane à travers chacun de ces vécus. A noter que je n'ai pas repris ici les changements de posture de Lucie, (nommés également processus de subjectivation dans le sens de devenir sujet) et évoqués dans l'analyse des subjectivités<sup>49</sup>. Ils s'inscrivent eux aussi au cœur de l'ensemble de ces vécus subjectivés, traduisant en quelque sorte le mouvement de transformation occasionné chez Lucie.

Puis vient, pour finir, le dernier vécu subjectivité répertorié, correspondant à la manière d'être. Celle-ci semble effectivement apparaître en finalité du processus, traduisant dans son contenu une sorte de résultante de l'ensemble des vécus. Mais ce qui me paraît essentiel dans ce vécu comparé aux précédents, et c'est bien la spécificité de la manière d'être, est l'apparition de Lucie dans un mode actif. Lucie n'est plus ici uniquement en train de ressentir des phénomènes et de se ressentir, mais ce ressenti se prolonge dans une application (ou, du moins, contient ce prolongement). Il y a donc une continuité de contenu entre les autres vécus subjectivés et celui-ci, mais avec une composante d'action associée. Les verbes qu'elle emploie, et notamment être, vivre et avancer, contiennent cette composante dynamique. Voici en rappel un extrait de son témoignage :

[931-935] C'est vraiment d'être, d'être et de vivre [...] même pour avancer, pour prendre les choses qui viennent de l'extérieur ou comme ça, j'ai cette sensation que si je me fie et que je reste dans ce noyau on va dire, eh ben que je vais avancer.

[963] Enfin de vivre à l'intérieur et d'être vraiment soi.

Cette dernière phrase citée semble à la fois synthétiser et ouvrir vers une perspective, le contenu de l'ensemble du vécu de la séance relié à ce thème de l'enveloppe.

Le schéma de la page suivante propose une illustration de la dynamique d'agencement entre les différents vécus.

---

<sup>49</sup> En rappel, il s'agissait du mouvement de devenir sujet de son rapport au mouvement interne, s'accompagnant de celui de devenir sujet face à son environnement.

## LUCIE – SCHÉMA DES ÉTAPES – VÉCU D'UNE ENVELOPPE

### 4 items importants initiateurs du processus :

**POINT DE DÉPART – VÉCU NON SUBJECTIF**  
**« SENSATION D'UNE ENVELOPPE »**  
 « Quelque chose de nouveau qui m'est venu c'est que le mouvement il est passé de, au-dessous, et il est venu, j'ai senti vraiment comme une enveloppe en fait. Et ça c'est la première fois que ça m'arrive alors. Quand j'y a eu vers les bras, j'ai senti en fait un mouvement qui après a comme enveloppé comme si ça faisait tout le tour du corps vraiment. » (28-32)

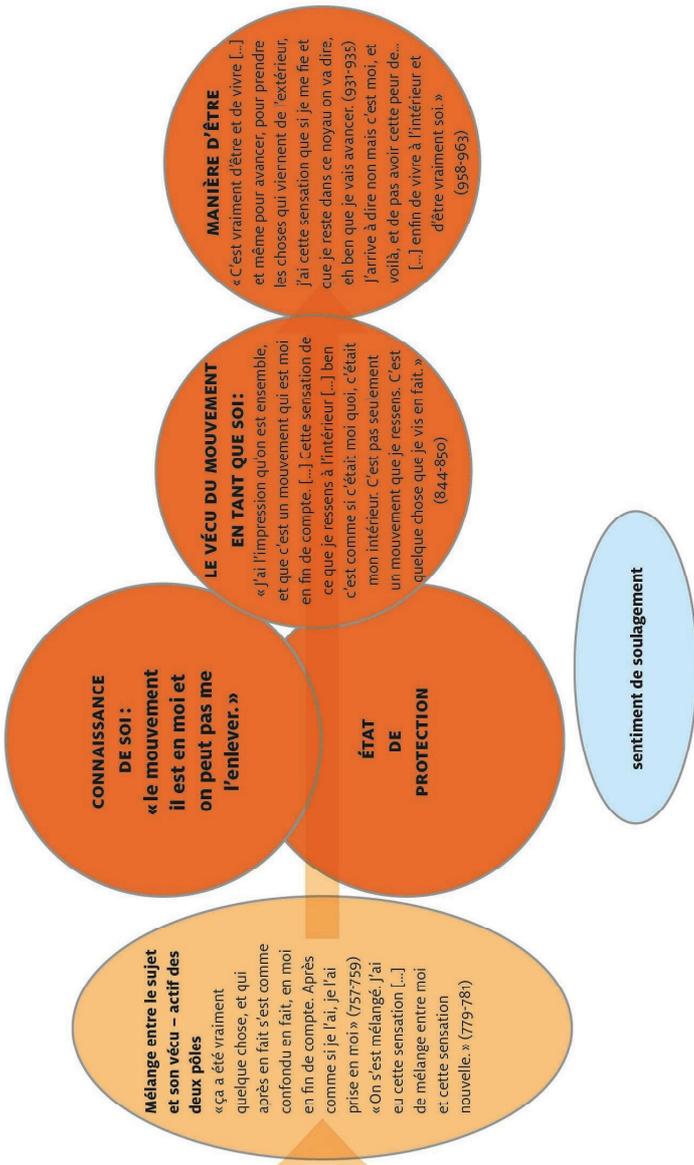
**Nouveauté**  
 « c'est la première fois que ça m'arrive » (30)

**Reconnaissance de la nouveauté**  
 « j'ai tout de suite eu, de dire, ah mais c'est... voilà c'est une sensation nouvelle. » (750-751)  
 « j'ai eu cette sensation de, ah tiens, quelque chose de nouveau. » (779)

**Concentration du sujet**  
 « Ça m'a fait comme sourire. [...] Je voulais vraiment voir l'évolution [...] Au début ça a été vraiment une surprise de la nouveauté. » (750-759)

**Sensation de chaleur**  
 « En même temps j'ai vraiment senti quelque chose, je pourrais dire une chaleur, mais agréable. » (793-794)

Liens : donation de sens par le mélange entre elle et la sensation, Sens intrinsèque à elle mélangée à la sensation, Émergence spontanée



## Analyse des liens

Je vais à présent m'intéresser à l'analyse de la dynamique des liens. Il s'agit ici d'identifier quel est le mode d'articulation entre les différents vécus, et notamment entre les différents modes d'apparition du sujet au sein de ces vécus. Ma présentation ne sera toutefois pas exhaustive, je me limiterai aux vécus subjectivés répertoriés en tant que tels : « le vécu de la connaissance selon laquelle le mouvement est en elle et qu'il ne peut donc pas lui être enlevé », « l'état de protection », « le vécu du mouvement en tant que soi » et « la manière d'être ».

### *Du vécu de l'enveloppe à la connaissance*

Pour commencer, je vais donc m'intéresser au passage entre le vécu initial d'une enveloppe à la connaissance selon laquelle le mouvement est en elle et qu'il ne peut pas lui être enlevé. Lucie nous donne plusieurs informations sur la façon dont ce vécu signifiant émerge. Un premier point à relever est le lien très étroit avec la sensation. En effet, la connaissance semble être *donnée par la sensation*, et même est décrite en terme de sensation :

[597-598] Vraiment d'être enveloppée au niveau du bras, et ça m'a donné en fait cette sensation que le mouvement on pouvait pas me l'enlever en fait de l'extérieur.

[832-835] Là j'ai vraiment eu cette sensation[...], ah ouais, il est là, et il reste, quoi, il va rester.

Ainsi, la sensation semble contenir en elle-même la connaissance livrée à Lucie. L'expression « sensation signifiante » traduit bien ce type de connaissance directement ancrée dans le vécu sensoriel. A rappeler toutefois que le passage entre ces deux vécus (le vécu initial d'une enveloppe et le vécu de la connaissance) comprend certaines étapes identifiées dans l'analyse précédente, et notamment le « mélange » entre Lucie et sa sensation, étape qui apparaît antérieure à l'émergence de la connaissance. La sensation livre donc un sens à « Lucie qui est devenue sa sensation ».

Un autre point sur la dynamique d'émergence de cette connaissance est son avènement *soudain et spontané*. L'expression « d'un coup » rend compte de cette soudaineté :

[653-656] J'avais cette sensation du mouvement, et, d'un coup si je puis dire, parce que ça a vraiment été ça [...], j'ai vraiment eu... cette sensation de... [le mouvement il est en moi et on peut pas me l'enlever].

[668-669] Mais elle est venue assez... d'un coup quoi.

Lucie ne semble donc pas avoir préparé ou construit intentionnellement cette connaissance. Cette dynamique spontanée, ou non intentionnelle de la survenue du sens apparaît également dans les expressions suivantes (soulignées par moi) :

[597-598] Et *ça m'a donné* en fait cette sensation que le mouvement on pouvait pas me l'enlever.

[668-669] Elle *est venue* assez d'un coup.

[606-607] et cette sensation d'enveloppe, c'est *ce qui m'a procuré*, de protection du mouvement.

Et aussi à travers la surprise ressentie par Lucie envers sa survenue :

[852-856] Et c'est vrai que c'est rigolo parce que c'est cette séance qui m'a fait cette sensation. C'est ça qui est dingue aussi je trouve. [...] mais c'est rigolo que là, ce moment nouveau et tout il arrive.

Enfin, un dernier point pouvant être relevé ici, Lucie témoigne également d'une notion d'*évidence* du sens qui se donne à elle :

[199-200] Comme si c'était une évidence que j'allais pouvoir le garder.

Ainsi, pour résumer, le lien entre la sensation d'enveloppe et la connaissance selon laquelle le mouvement est en elle et qu'il ne peut pas le être enlevé apparaît immanent, soudain et non intentionnel. N'oublions pas cependant la part active de Lucie, qui est présente, interpellée, concernée par son vécu. Ainsi, cette dimension autonome de donation de sens se réalise dans un contexte de présence et de concernation du sujet. Il me semble important de relever cet élément, déjà présent dans les données de Nathalie et qui sera repris dans la synthèse des résultats.

### ***Lien vers l'état de protection***

Vient ensuite l'état de protection. Selon l'analyse des étapes, celui-ci apparaît en lien avec le vécu de la connaissance. Il est toutefois difficile de qualifier le type de lien qui l'unit à ce vécu. En effet, les données sont très limitées, voire inexistante à ce propos. Lucie exprime uniquement, en continuité à la description de la connaissance vécue, s'être sentie protégée. Ainsi, cet état est-il intrinsèque au vécu de cette connaissance, voire même constitutif de celui-ci ? Ou alors est-il postérieur à la connaissance, survenant en conséquence de cette dernière ? Difficile de le savoir réellement, bien que je pencherais plutôt pour les deux premières hypothèses. La notion de protection apparaît en effet présente dès le début de

l'expérience, le ressenti d'une enveloppe étant initialement décrit en tant qu'enveloppe protectrice. Ainsi, le type de lien qu'il s'agirait d'identifier ici serait le lien qui unit la sensation d'une enveloppe protectrice de son mouvement interne, à la sensation ou l'état d'être soi-même protégée. De nouveau, l'étape du 'mélange' entre Lucie et sa sensation apparaît fondamentale. La génération de l'état semble en effet se produire spontanément – mais de nouveau, peut-il en être autrement pour la survenue d'un état ? – en lien avec la transformation de Lucie qui 'devient' sa sensation.

### ***Lien vers le vécu du mouvement en tant que soi***

Penchons-nous à présent sur le vécu du mouvement interne que tant que soi. Comme mentionné dans l'analyse des étapes, celui-ci semble apparaître en sein d'un ensemble de vécus, et non dans le prolongement direct à un seul vécu. Je ne tenterai donc pas ici d'identifier le lien entre chacun de ces vécus, mais plutôt sur quel mode est vécu le mouvement en tant que soi – ou quel type de lien unit le vécu du mouvement au vécu de soi. Ainsi, Lucie nous donne quelques indices à ce propos, rejoignant les types de lien déjà identifiés précédemment. Tout d'abord, ce vécu de soi est *ressenti*, c'est donc sur le mode de la sensation, de l'éprouvé que Lucie se vit elle-même. Elle le nomme à plusieurs reprises (souligné par moi) :

[848-853] C'est comme si c'était on va dire, c'était moi [...]. Et c'est vrai que c'est rigolo parce que c'est cette séance qui m'a fait *cette sensation*.

[927-930] C'est comme si c'était moi à l'état brut, quoi, pur, neutre. [...] C'est vrai que c'est assez fort mais *c'est vraiment ce que je ressens*.

[952] Ce noyau-là, *j'ai senti* que c'était moi.

Ensuite, on retrouve également une notion d'*évidence* dans la reconnaissance de ce vécu d'elle-même, caractéristique témoignée par l'expression suivante de Lucie (en réponse à la question : « comment avez-vous reconnu que c'était vous ? »)

[948] Ça coule de sens en fin de compte.

Le vécu de soi semble donc être vécu sous un mode sensoriel, immanent au mouvement, et préréflexif.

### ***Lien vers la manière d'être***

Il nous reste pour terminer à identifier le lien vers la manière d'être, à partir de ce dernier vécu du mouvement en tant que soi. Tout d'abord, nous pouvons noter qu'il s'exprime

dans une continuité de contenu à ce dernier. En effet, Lucie témoigne pouvoir vivre et être en étant soi, avancer à partir de soi. Le vécu de soi reste central, cependant il s'exprime ici à travers une manière d'être, traduisant comme déjà évoqué la mise en jeu d'un mode actif chez Lucie (et plus uniquement un mode du ressenti). Ainsi, la question qui se pose, à nouveau (cette question avait déjà été soulevée dans l'analyse de Nathalie) est d'éclairer le passage entre le mode du sentir et le mode de l'agir. Je n'apporterai toutefois pas de réponse ici, les données ne m'éclairant pas à ce propos. Il est cependant intéressant de relever que la distinction entre ces deux vécus réside, plus que dans le contenu de ceux-ci, dans le mode de subjectivité mise en jeu, et peut-être plus précisément au niveau de la posture de réception de Lucie envers son vécu, passant d'une posture de réception en tant qu'être ressentant, à une posture de réception en tant qu'être agissant.

## Chapitre 3

### **Synthèse des résultats**

---

Il est temps à présent de réaliser une synthèse des résultats de l'ensemble de mes analyses, dans une perspective à la fois transversale et herméneutique. Je reprends ici le plan de présentation selon les trois étapes d'analyse. Je vais donc pour commencer exposer mes résultats concernant les différents types de subjectivités. Cette analyse comprend à la fois les vécus subjectivés en tant que tels (c'est-à-dire des subjectivités entendues en tant que visée ou support des processus de subjectivation), ainsi que d'autres formes d'apparition du sujet au sein de son vécu. Je présenterai dans un deuxième temps les étapes constitutives du passage entre un vécu initial non subjectivé à un vécu subjectivé, puis dans un troisième temps les types de lien reliant ces différents vécus. Pour conclure, j'exposerai différentes réflexions et commentaires inspirés par ces résultats.

### **Les différents types de subjectivités**

Mes analyses m'ont permis d'identifier différents types de subjectivités présents à travers les témoignages de Nathalie et de Lucie, c'est-à-dire différents *modes d'apparition du sujet* au sein de son vécu. Ces modes d'apparition du sujet peuvent être répertoriés selon trois grandes catégories. La première désigne ce que j'ai nommé des *subjectivités de rapport*, la deuxième répertorie des *vécus subjectivés en tant que tels*, enfin la troisième comprend des *processus de subjectivation en tant que devenir sujet*.

#### ***Subjectivités de rapport***

Certaines formes de subjectivités présentes à la fois dans le discours de Nathalie et de Lucie ne désignaient pas directement des vécus subjectivés en tant que 'vécus de soi sur la base d'un vécu initial de son corps', comme c'est le cas pour les subjectivités de la catégorie suivante, les *vécus subjectivés en tant que tels*, et constituant le point central de mon

questionnement. J'ai en effet pu identifier d'autres formes de subjectivités désignant également une apparition du sujet à travers son vécu. C'est le cas des subjectivités de rapport.

Trois vécus principaux, se manifestant sous la forme de sentiments, sont représentatifs de cette catégorie : un sentiment de bien-être chez Nathalie, un sentiment de surprise et un sentiment de soulagement chez Lucie. Pour chacun, ils désignent un effet déclenché par un premier vécu. Ainsi, le sentiment de bien-être est déclenché chez Nathalie par le vécu du mouvement d'ouverture des jambes, le sentiment de surprise est déclenché chez Lucie par le vécu du mouvement d'enveloppe et le sentiment de soulagement, chez cette dernière également, est déclenché par le vécu de la connaissance selon laquelle le mouvement est en elle et ne peut pas lui être enlevé.

Ces subjectivités de rapport sont particulièrement signifiantes en tant qu'apparition du sujet dans sa singularité. A travers le rapport vécu, ce n'est pas un sujet anonyme qui se révèle mais un sujet avec une vie présente, passée et future, avec des connaissances antérieures, des manières d'être et des modes d'existence qui lui sont propres. Cette mise en évidence de la dimension singulière de la subjectivité apparaît particulièrement à travers le sentiment de soulagement vécu par Lucie envers la connaissance nouvelle éprouvée. Ce sentiment rend compte en effet d'une manière singulière de la protagoniste d'être en relation au mouvement interne, et probablement aussi d'exister dans sa vie.

Ces subjectivités de rapport n'ont pas été retenues en tant que visées des processus de subjectivation, comme c'est le cas pour les vécus de la catégorie suivante (vécus subjectivés en tant que tel). Ils ont par contre été retenus en tant qu'étapes constitutives de ces processus. Nous les retrouverons donc dans la section consacrée à ce sujet.

### ***Vécus subjectivés en tant que tels***

Les vécus répertoriés dans cette catégorie représentent les vécus subjectivés proprement dit, c'est-à-dire les vécus de soi sur la base d'un vécu de son corps. Les processus de subjectivation se définissant dans cette recherche par le passage entre un vécu de son corps et un vécu de soi, les vécus de cette catégorie constituent donc les visées des processus de subjectivation. Quatre sous-catégories de vécus subjectivés ont été identifiées : *état, manière d'être, connaissance de soi* et *vécu du mouvement en tant que soi*. Pour chacune d'entre elles, je propose ci-dessous une définition en relevant, selon les informations obtenues à travers les données, des caractéristiques communes aux différents vécus répertoriés dans ladite sous-catégorie, ainsi que des caractéristiques variables. La caractéristique commune est une

propriété essentielle de la sous-catégorie alors que la caractéristique variable désigne les différentes formes d'expression de la subjectivité en présence, sans pour autant sortir de la sous-catégorie.

### 1) Etat

Une première forme de vécus subjectivés se définit en tant qu'*états*. Ceux-ci désignent ici une forme de 'disposition somato-psychique' de la personne. Ainsi, l'état ne concerne pas uniquement le corps de la personne mais aussi elle-même. La présentation des caractéristiques communes permet d'en affiner la définition.

*Caractéristiques communes.* Chacun des états répertoriés a une filiation – directe ou indirecte – avec une sensation corporelle initiale définissant la nature de l'état : sensation d'un mouvement d'ouverture pour l'état d'ouverture, sensation d'une enveloppe protectrice du mouvement interne pour l'état de protection. La filiation de l'état de fermeture avec une sensation corporelle initiale est moins directe mais néanmoins présente également, en se définissant par contraste de l'état d'ouverture. L'état se définit ainsi par une sorte d' 'envahissement', ou de 'contagion' de la sensation corporelle au sujet (en ajoutant un mouvement de contraste pour l'état de fermeture).

Une autre caractéristique essentielle définissant l'état est la nature de la subjectivité mise en jeu : une subjectivité *passive*. Bien que Lucie et Nathalie soient concernées en tant qu'elles-mêmes par la sensation corporelle – et donc le vécu dépasse la simple sensation pour devenir un état de soi – elles restent dans une posture de passivité envers la sensation. La sensation est 'subie' et non agie, contrairement à ce que nous verrons pour la manière d'être.

*Caractéristique variable.* Si l'état se définit notamment par une dynamique passive de la subjectivité mise en jeu en tant que caractéristique commune, on assiste à une variabilité concernant la dynamique *temporelle* de la subjectivité. En effet, les états d'ouverture et de protection définissent une subjectivité *actuelle* : les protagonistes éprouvent et découvrent un nouvel état d'eux-mêmes ; alors que l'état de fermeture, bien qu'accédant actuellement à la conscience de Nathalie, définit une subjectivité *antérieure* : Nathalie perçoit son état passé de fermeture, état alors remplacé par l'état actuel d'ouverture.

## 2) Manière d'être

Différentes manières d'être sont témoignées par Nathalie et Lucie à travers la description de leur vécu. Plus qu'une disposition somato-psychique telle qu'évoquée pour l'état, la manière d'être ouvre sur une attitude comportementale. Elle se définit alors clairement en tant que vécu de soi et apparaît ainsi également en tant que sous-catégorie de la catégorie des vécus subjectivés.

*Caractéristiques communes.* Comme pour les états, les manières d'être décrites présentent une filiation avec une sensation corporelle initiale définissant le contenu de la manière d'être (de façon directe ou par contraste). Ainsi, par exemple, la manière d'« être moins focalisé sur soi » s'exprime à partir de la sensation du mouvement d'ouverture, la manière d'« être et de vivre en étant soi » s'exprime sur la base du ressenti de soi-même à travers le mouvement interne.

Une autre caractéristique essentielle de la manière d'être, et qui la distingue ici clairement de l'état, est la dynamique *active* de la subjectivité mise en jeu. Le sujet apparaît en tant qu'être agissant, et peut-être plus précisément en tant qu'être se ressentant agissant. On assiste ainsi à une forme de 'mise en acte de la sensation', ou un 'devenir sujet' de la sensation. Le participant n'est plus uniquement en train de vivre passivement un état d'ouverture, mais *il s'ouvre*, il découvre qu'*il* peut être moins focalisé sur lui-même, ou encore il ne perçoit pas uniquement son état antérieur de fermeture sur soi mais qu'*il* était focalisé sur sa douleur. A noter que ce changement apparaît alors que le protagoniste n'a pas changé de posture au sens physique du terme. Il est toujours allongé sur la table, immobile de l'extérieur, ce qui pourrait laisser sous-entendre une forme de passivité dans sa posture, ou du moins de non action. Les témoignages rendent en revanche clairement compte d'une dynamique active et ainsi d'une concernation du sujet non seulement en tant qu'être ressentant (ou se ressentant) mais bien en tant qu'être *agissant*.

*Caractéristique variable.* Comme pour l'état, nous retrouvons une variabilité parmi l'ensemble des manières d'être évoquées au niveau de la *temporalité* de la subjectivité mise en jeu. Ainsi, la manière d'« être moins fixé sur soi » définit une subjectivité *à venir*, dans la mesure où, bien qu'éprouvée actuellement, elle exprime une nouvelle *possibilité* de manière d'être, la notion de possibilité renvoyant à un 'à venir' possible qui s'ouvre au sujet. Elle désigne donc une manière d'être présente dans le vécu du sujet mais non encore actualisée par sa mise en action réelle. La manière d'être désignée en tant que « vivre en étant soi », renvoie

également à cette forme de subjectivité à venir, en tant qu'éprouvée dans l'actualité de la séance et ouvrant vers une nouvelle modalité d'être et de vivre à venir.

La manière d'« être focalisé sur soi » définit au contraire une subjectivité *antérieure*. En effet, la protagoniste accède par là à une dimension d'elle-même antérieure, révélée alors par contraste au mouvement d'ouverture.

Une troisième forme de manière d'être a été identifiée en tant que *subjectivité prospective*. Elle correspond, en résumé, au projet de Nathalie de passer ses journées en étant moins focalisée sur elle-même. Egalement tournée vers l'avenir comme pour la subjectivité à venir, je la distingue néanmoins de cette dernière. La subjectivité à venir, bien que tournée vers l'avenir, est réellement éprouvée dans l'immédiateté de la séance. La manière d'être définissant une subjectivité prospective n'est pas en tant que telle éprouvée à travers la séance, mais plutôt 'projetée' à partir du vécu de la séance. Ainsi, bien qu'elles soient toutes les deux tournées vers l'avenir, la subjectivité à venir s'inscrit dans une temporalité plus proche, ou du moins plus immanente au vécu de la séance que la subjectivité prospective qui, bien que son contenu reste ancré dans le vécu de la séance, se détache de sa temporalité pour envisager clairement une application future. (L'analyse des types de liens entre les différents vécus relève cette distinction, la subjectivité à venir s'exprimant à travers un lien d'immanence alors que la subjectivité prospective à travers un lien réflexif.)

### **3) Connaissance de soi**

Une troisième forme de vécus subjectivés se définit en termes de « connaissance de soi ». N'ayant répertorié qu'un seul vécu parmi l'ensemble de mes données dans cette sous-catégorie, en relever les caractéristiques communes et variables ne se prête pas ici. J'en propose toutefois une définition à partir d'une description de ses propriétés principales.

En rappel, il s'agit de la connaissance, éprouvée par Lucie, selon laquelle « le mouvement est en elle et on ne peut donc pas lui enlever ». Comme pour l'état et la manière d'être, cette connaissance de soi est fortement ancrée corporellement. C'est à travers une perception de son corps animé du mouvement interne que le sujet accède à une connaissance de lui-même. Ainsi, plus qu'une connaissance *de* soi, il s'agit également d'une connaissance *en* soi : c'est en se percevant soi, dans son intériorité incarnée, que le sujet accède à cette connaissance. Il s'agit alors d'une connaissance *immanente* et *incarnée*.

Autre caractéristique, le contenu de cette connaissance rend compte d'une dynamique *processuelle* de la subjectivité en jeu. Le sujet ne fait pas 'que' acquérir une connaissance nouvelle, il se voit également transformé dans son rapport à cette connaissance. Ce

mouvement de transformation de soi en lien avec la connaissance apparaît bien à travers les mouvements de subjectivation (dans le sens ici de devenir sujet) identifiés au sein de l'analyse de Lucie.

#### 4) Le vécu du mouvement en tant que soi

Un dernier type de vécu subjectivé a été répertorié : « le vécu du mouvement en tant que soi ». Celui-ci apparaît également seul dans sa sous-catégorie, et n'ayant pas trouvé de terme générique pour le définir, je l'ai nommé selon son contenu singulier. Je me suis dit après coup que j'aurais pu le définir en tant que 'vécu de soi', mais chacun des autres vécus – et c'est la définition des vécus subjectivés – constituent également des 'vécus de soi'. Cependant, celui-ci définit un 'vécu de soi', comme je le précise ci-dessous, plus direct, sans intermédiaire. Pour le définir, en présenter les caractéristiques communes et variables est à nouveau non approprié. Je vais alors en présenter certaines propriétés, dans un mouvement comparatif aux sous-catégories précédentes.

Ainsi, on assiste ici à une articulation directe entre le sujet et son corps vivant. Cette articulation directe se réalise selon deux perspectives, comparativement aux vécus des sous-catégories précédentes. Tout d'abord, il s'agit du *mouvement* (sous-entendu le mouvement interne) qui est vécu en tant que soi, et non d'une caractéristique ou un effet de celui-ci (tel que c'est le cas pour les autres vécus, en exemple le mouvement d'*ouverture*, ou le vécu d'une *enveloppe* à travers le mouvement).

Ensuite, le mouvement est vécu en tant que *soi*, et non, tel que c'est le cas pour les vécus des autres sous-catégories, en tant que dimension de soi (par exemple un *état* de soi, ou une *manière* d'être, ou une *connaissance* de soi).

Précisons également que plus qu'un *vécu* de soi à travers le mouvement, ce vécu désigne également un mouvement de *reconnaissance* de soi. Le sujet se reconnaît à travers son vécu du mouvement, il *accède* à lui-même dans une dimension essentielle de son être. On assiste ainsi à une forme de subjectivation fondamentale, définissant un mouvement constitutif du sujet dans sa rencontre avec le mouvement. Cette notion introduit la troisième grande catégorie de types de subjectivités, ou modes d'apparition du sujet, présentes à travers les témoignages des participantes. Il s'agit des processus de subjectivation, entendus non pas en tant que 'processus de devenir subjectif' d'un vécu, mais en tant que 'processus de devenir sujet'.

### ***Processus de subjectivation dans le sens de devenir sujet***

Un autre mode d'apparition du sujet au sein de son vécu correspond à des processus de subjectivation, dans le sens de *devenir sujet*. Ils se distinguent du thème central de ma recherche orienté vers les processus de subjectivation *des contenus de vécu du Sensible*, c'est-à-dire le *devenir subjectif* de ces vécus. Sans avoir centré mon analyse à leur propos, il m'a semblé tout de même intéressant de les retenir, dans la mesure où ils ne paraissent pas sans lien avec les processus de subjectivation dans le sens cette fois du devenir subjectif des vécus. Je précise que ces processus de devenir sujet se définissent en tant que changements de posture *vécus au sein de la séance*. Une étude serait à mener afin d'identifier leur devenir dans la vie de la personne.

Un premier processus de devenir sujet apparaît dans les données de la première participante (Nathalie). Son témoignage rend compte en effet d'un changement de posture envers sa douleur. Au départ, elle apparaît clairement dans une posture de victime envers sa douleur : son attention y est focalisée, son corps est réduit à sa région douloureuse, et elle-même est identifiée à cette douleur. Son vécu de la séance l'amène à changer de posture : elle se réapproprie *tout* son corps et ainsi elle n'est plus *que* sa douleur, elle découvre la possibilité d'être moins focalisée sur elle-même et de s'ouvrir à autre chose que sa douleur, celle-ci étant ainsi réintégrée au sein d'un contexte (contexte corporel et contexte de vie). Ainsi, elle n'est plus victime de sa douleur mais retrouve une posture de sujet face à celle-ci.

Chez la deuxième participante (Lucie), plusieurs processus de devenir sujet apparaissent et constituent, comme chez Nathalie d'ailleurs, une trame centrale de son vécu de la séance. J'ai ainsi pu identifié trois processus, non sans lien les uns avec les autres. Le premier correspond au processus de devenir sujet de son rapport au mouvement interne. La participante, qui présente un mode d'existence lié à la sensation, est victime en quelque sorte de la présence ou non du mouvement interne : elle se sent exister lorsqu'elle en éprouve les effets, et est en situation d'attente, de non existence, en l'absence de sa perception. Durant la séance, elle apprend sur la base de son vécu corporel que son rapport au mouvement interne, et à la sensation liée de bien-être à l'intérieur d'elle-même, ne dépend que d'elle-même et non d'un élément extérieur. Elle devient ainsi, par cette connaissance vécue, sujet de son rapport au mouvement interne mais aussi, et c'est un deuxième processus de subjectivation, sujet face à son environnement. Celui-ci n'est plus une menace dont elle doit se protéger afin de préserver son rapport au mouvement interne (et donc afin de *se préserver*), mais elle peut

exister au sein de son environnement, son rapport à elle-même n'étant dépendant que d'elle-même (et non plus sous l'emprise de son environnement).

Le troisième processus de devenir sujet identifié se définit à travers le mouvement de reconnaissance de soi par le biais du vécu du mouvement interne. La participante accède à elle-même, se reconnaît dans sa partie la plus fondamentale, et ainsi se constitue sujet : elle peut être et vivre en tant qu'elle-même. Ce vécu appartient ainsi à la fois à la catégorie présente des processus de subjectivation dans le sens de devenir sujet et à la catégorie des vécus subjectivés.

Avant de passer à la suite de cette synthèse en se penchant sur les résultats concernant les étapes, relevons que cette analyse des subjectivités a permis d'identifier différents *modes* de subjectivités présents au sein des vécus du Sensible. Outre les subjectivités de *rapport* exposées précédemment, il ressort de la synthèse des vécus subjectivés une variation de la subjectivité au niveau de la dynamique posturale du sujet, qui apparaît sous un mode *passif* ou *actif*, ainsi qu'une variation au niveau de la dynamique temporelle. De cette dernière variation, les subjectivités *antérieures*, *actuelles*, *à venir* et *prospectives* ont été identifiées. Les processus de subjectivation rendent compte quant à eux d'une dynamique *processuelle* de la subjectivité. Cette classification orientée non directement sur le contenu des subjectivités mais sur le mode de la subjectivité en jeu me semble intéressante à relever en tant que résultat de recherche.

### **Les étapes constitutives du devenir subjectif des vécus**

Je présente ici une synthèse de l'analyse des étapes constitutives du devenir subjectif des vécus du Sensible, déclinée en deux parties. Une première partie décrit la structure temporelle d'agencement des éléments constitutifs des processus de subjectivation des vécus du Sensible (au vu de l'analyse des vécus des deux participantes). Il est intéressant de noter que l'on retrouve une structure commune entre les deux. Une deuxième partie relève certaines caractéristiques et phénomènes essentiels concernant le mode d'articulation du sujet à son vécu au cœur des processus de subjectivation étudiés.

## ***Structure temporelle d'agencement des processus de subjectivation***

Six étapes, ou événements, caractérisent les processus de subjectivation étudiés, c'est-à-dire le passage entre un vécu non subjectivé (un vécu du corps uniquement) et un vécu subjectivé (un vécu de soi).

### **1) Reconnaissance de son vécu corporel interne**

Un premier élément initiateur du processus de subjectivation est la *reconnaissance* par le sujet de son vécu corporel interne. Le terme reconnaissance emporte avec lui une notion de présence du sujet envers son vécu : celui-là ne fait pas 'que' vivre des sensations dans son corps, mais il les *reconnaît*, c'est-à-dire qu'il les réceptionne de manière consciente. Il est donc capable d'en faire une description. La qualité claire et distincte des descriptions des vécus à l'origine des processus de subjectivation rend compte de ce mouvement de reconnaissance de son vécu.

### **2) Nouveauté du vécu corporel et reconnaissance de cette nouveauté**

Le vécu corporel initiateur des processus de subjectivation – correspondant au « vécu du mouvement d'ouverture » chez Nathalie et au « vécu d'une enveloppe protectrice » chez Lucie – comporte la particularité d'être *nouveau*. C'est en effet la première fois que le sujet perçoit le phénomène corporel en question, et il le *reconnaît* comme étant nouveau. Ce mouvement de reconnaissance, à nouveau évoqué, rend compte de la dimension participative du sujet envers son vécu qui ne vit pas passivement ce qui se produit dans son corps, mais est présent à son vécu, acteur de son vécu à travers un mouvement de réception et de reconnaissance – ici en tant que nouveauté.

Le caractère nouveau du vécu est particulièrement important dans la mesure où il participe à concerner plus fortement le sujet. Celui-ci est interpellé, surpris, voire curieux, de ce qu'il vit.

Ce rôle clé de la nouveauté du vécu, suscitant une mobilisation plus forte du sujet, une *concernation* selon nos propos, avait également été relevé par E. Berger dans sa thèse sur la création de sens. Selon l'analyse de ses données, elle génère notamment une modification du niveau attentionnel du sujet, celui-ci étant « attiré » par la perception nouvelle, engendrant ainsi « un appel, un élan, une mise en mouvement d'une part supplémentaire [du sujet], un éveil particulier à ce qui suit » (2009, p. 359).

### **3) Concernation du sujet**

Un troisième élément constitutif du devenir subjectif des vécus corporels internes est la *concernation* du sujet. Cette concernation est notamment initiée, comme évoqué ci-dessus, par le caractère nouveau des contenus de vécu. Ainsi, le sujet n'est pas distant de ce qu'il vit, il est présent mais aussi *proche*. Ce qu'il vit le concerne, voire le *touche*. Cette proximité entre le sujet et son vécu est quasi physique dans la mesure où elle va jusqu'à *modifier*, en quelque sorte, le sujet.

Les subjectivités de rapport présentés dans la synthèse concernant les types de subjectivités rendent compte de cette concernation du sujet. En exemple pour rappel, le sentiment de surprise éprouvé par Lucie au contact du « vécu de l'enveloppe protectrice » rend compte de cette concernation du sujet, surprise qui la convoque à se rapprocher de son vécu afin de ne pas manquer son évolution.

### **4) Sentiment bienfaisant**

Probablement concomitant au mouvement de concernation du sujet, celui-ci éprouve ce que j'ai nommé un *sentiment bienfaisant*. Ce sentiment s'exprime chez une des participantes à travers la perception d'une chaleur agréable, chez l'autre participante par une sensation de bien-être. Ces sentiments apparaissent alors que le vécu initial n'est pas encore subjectivé, mais ils semblent participer à amplifier le mouvement de concernation du sujet et ainsi le rapprocher de son vécu.

Il est intéressant de noter que le vécu de la chaleur a été identifié comme premier élément constitutif de la « spirale processuelle du rapport au Sensible » (voir cadre théorique), et analysé dans ce contexte en tant que générateur d'un sentiment de confiance chez le sujet. Cette sensation de chaleur pourrait ainsi être interprétée ici comme *accompagnatrice* du sujet dans son processus de transformation par le sentiment de confiance qu'elle procure.

### **5) Contagion du vécu corporel au sujet**

Cette cinquième étape est essentielle dans le processus du devenir subjectif des vécus. C'est en effet là que se joue précisément le basculement du statut de la sensation, qui de non subjectivée devient subjectivée. Les étapes précédentes ont initié et préparé ce basculement de statut, qui ne survient donc pas de manière abrupte mais en continuité du mouvement de rapprochement du sujet envers son vécu, rapprochement allant jusqu'à 'se mélanger' avec, ou devenir son vécu. On assiste ici en effet à un 'envahissement', ou une *contagion* de la

sensation corporelle au sujet, celle-ci ne concernant plus le corps uniquement mais bien le sujet lui-même.

Cette étape correspond au vécu de l'état chez Nathalie, et au « mélange entre elle et sa sensation », ainsi nommé, chez Lucie. Il s'agit là de l'émergence des premiers vécus subjectivés.

Aussi, cette étape peut être mise en lien, de nouveau, avec un élément du processus de création de sens identifié par E. Berger dans sa thèse, que nous avons abordé dans le cadre théorique. En rappel, il s'agit du phénomène nommé « proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle », à travers lequel le sujet non seulement perçoit, dans le cas cité, une amplitude de son mouvement, mais ensuite *devient* cette amplitude, par la proximité établie envers son vécu. « Le degré de proximité avec l'expérience est tel que la sensation d'amplitude m'a 'prise' en totalité, elle m'a enveloppée, pénétrée, occupée, transformée, au point qu'elle est devenue moi et que je suis devenue elle : je suis devenue ample, je suis devenue l'amplitude », exprime ainsi E. Berger (2009, p. 441).

## **6) Déploiement de différents vécus subjectivés**

Les étapes 1) à 5) se déclinent selon une dynamique linéaire où chaque étape annonce ou permet l'étape suivante – bien que certaines étapes, et notamment les 3) et 4), puissent être concomitantes. Ces premières étapes représentent la phase de *construction subjective* du vécu corporel initial. On assiste ainsi à une forme de progressivité au sein de cette phase entre les différentes étapes. Suite à cette première phase, différents types de vécus subjectivés émergent dans une dynamique cette fois non linéaire, mais plutôt 'en gerbe'. Je choisis cette expression 'en gerbe' dans la mesure où un ordre temporel est difficilement identifiable entre les différents vécus, ceux-ci semblant plus cohabiter au sein d'un même espace temporel<sup>50</sup>. Aussi, l'émergence des vécus est ici soudaine et contraste avec la première phase de construction progressive.

L'ensemble des vécus subjectivés émergeant à ce stade sont tous en lien avec le même vécu corporel initial et le fruit de la première phase (étapes 1 à 5) de construction subjective. Ils se distinguent dans la mesure où ils viennent chacun toucher des dimensions différentes du sujet. Ainsi, le processus en cours à ce stade n'est plus une concernation du sujet au cœur de son vécu corporel (ce qui est déjà fait), mais une mise en jeu de différentes facettes, modes

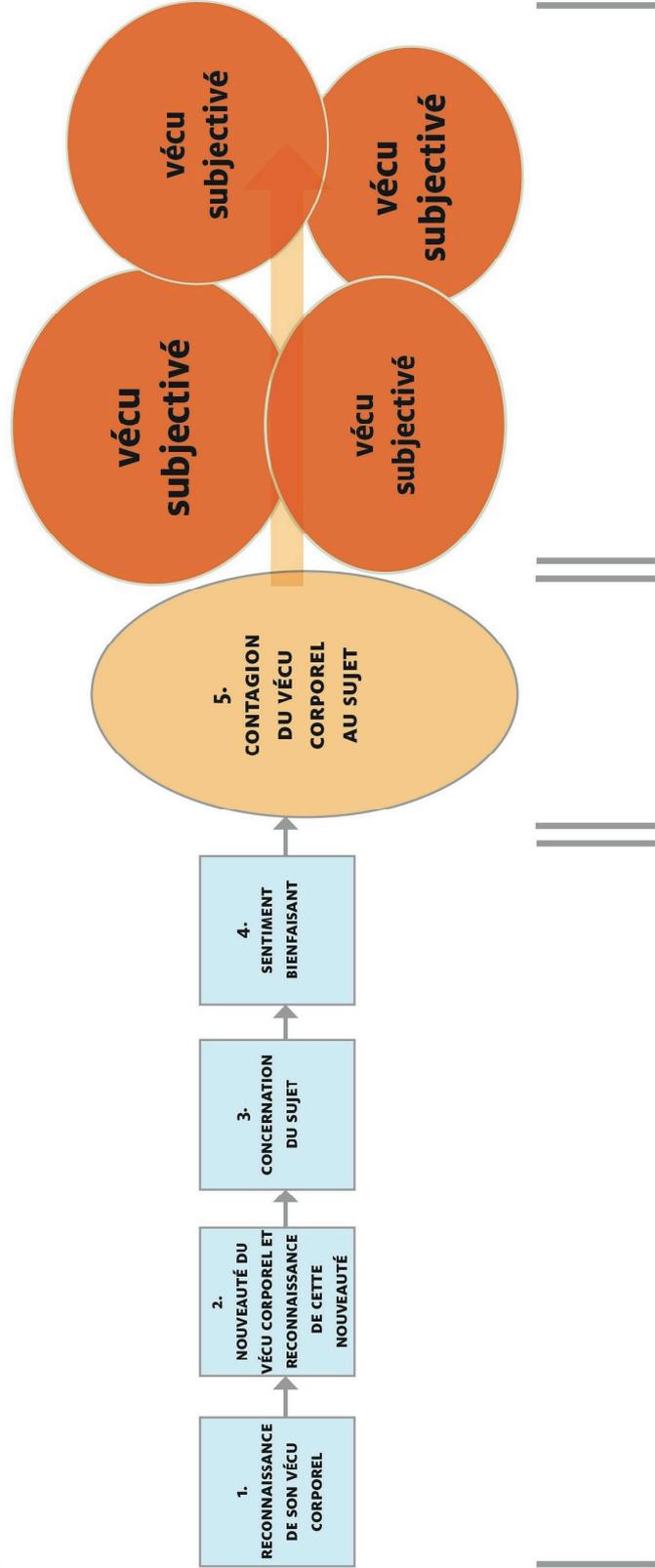
---

<sup>50</sup> Certaines distinctions temporelles sont néanmoins possible parmi l'ensemble des vécus subjectivés à ce stade – c'est le cas notamment des subjectivités antérieures qui apparaissent, dans le vécu de la séance, postérieures à l'état nouveau ou la manière d'être nouvelle. Une ambiance de co-émergence et de co-habitation domine malgré tout la dynamique des rapports entre les vécus subjectivés à ce stade.

d'expression du sujet (mode passif à travers les états, mode actif à travers les manières d'être, subjectivité antérieure ou à venir...). Un résultat intéressant à nommer ici est qu'*un* vécu non subjectivé ne débouche pas sur *un* vécu subjectivé mais sur un *ensemble* de vécus subjectivés, par une concernation ou une mise en jeu du sujet dans différentes dimensions de lui-même.

Le schéma page suivante propose une illustration de ces différentes étapes constitutives du processus de subjectivation.

**SCHEMA DES ETAPES – SYNTHÈSE**



**Remarques :**

- Certaines étapes de la première phase de construction subjective peuvent apparaître concomitantes, et notamment les étapes 3) et 4), voire les étapes 1) et 2).
- La première phase reste active au sein de la deuxième phase: le sujet reste présent, proche et concerné par son vécu qu'il reconnaît.
- Ce schéma n'illustre pas la manière d'être prospective, présente chez une des participantes uniquement. Celle-ci apparaîtrait en phase finale du processus, sur la base de l'ensemble des autres vécus subjectivés.

## ***Mode d'articulation du sujet à son vécu au cœur des processus de subjectivation***

Après avoir présenté les différentes étapes constitutives des processus de subjectivation des vécus du Sensible, il s'agit à présent de mentionner certains éléments concernant le mode d'articulation du sujet à son vécu. Ces éléments ne s'expriment pas à un moment précis du processus mais caractérisent la posture du sujet au cœur de l'ensemble du processus. Les analyses mettent en évidence trois caractéristiques de cette posture : une réciprocité entre le sujet et son vécu, une double présence du sujet et une dynamique active des deux pôles constitutifs de l'expérience.

### **1) Une réciprocité entre le sujet et son vécu**

Le mode relationnel caractérisant la dynamique entre le sujet et son vécu peut être qualifié de *réciprocité*. Comme les étapes le montrent bien, le sujet n'est pas seulement proche et concerné par son vécu, mais il va jusqu'à devenir, se mélanger avec lui. Ainsi, il se *transforme* au contact de son vécu. Ce phénomène est très important et est à l'origine de la dynamique processuelle des vécus à l'œuvre. En effet, c'est parce que le sujet est transformé qu'il accède alors à de nouveaux vécus, vécus issus d'une perception de soi renouvelé. Il y a donc un phénomène de réciprocité évolutive entre le sujet et son vécu, où le sujet est transformé par ce qu'il vit dans son corps, cette transformation de lui-même l'ouvrant alors sur de nouvelles perceptions par lesquelles il sera à nouveau modifié. Les deux processus analysés (celui de l'ouverture et celui de l'enveloppe) illustrent bien cette dynamique évolutive de génération de plusieurs vécus subjectivés sur la base d'un premier vécu non subjectivé, à travers lesquels les protagonistes non seulement éprouvent des sensations corporelles et s'éprouvent eux-mêmes, mais aussi se transforment à travers ces vécus d'eux-mêmes<sup>51</sup>.

Ainsi, les processus de subjectivation des vécus du Sensible donnent à voir, je l'ai déjà évoqué dans la synthèse sur les subjectivités, une subjectivité *processuelle* : non seulement le sujet vit son corps et se vit lui-même, mais se transforme en se vivant. Cette dynamique processuelle de la subjectivité à l'œuvre semble être directement en lien avec la nature des contenus de vécu, reposant sur la dynamique du vivant en soi.

---

<sup>51</sup> Notamment, les processus de subjectivation dans le sens de devenir sujet illustrent cette transformation du protagoniste, mais aussi les contenus des vécus subjectivés à forte teneur de nouveauté.

## 2) Double présence du sujet

Une autre caractéristique du mode d'articulation du sujet envers son vécu est sa qualité de double présence. Tout d'abord, comme cela est nommé à travers les premières étapes du processus identifiées ci-dessus, le sujet non seulement vit des sensations mais il les réceptionne et les reconnaît. Il adopte donc une posture de présence active envers son vécu. A noter que cette posture ne se limite pas aux premières étapes du processus mais reste présente tout au long de celui-ci. Ainsi, le sujet n'est pas 'noyé' dans son vécu mais il apparaît, ici en tant que sujet percevant, au coeur de son vécu. C'est là une caractéristique essentielle et constitutive des processus de subjectivation.

Mais aussi, certains indices dans le discours des participantes indiquent non seulement une apparition du *sujet percevant* au coeur de son vécu, mais également du *sujet s'apercevant percevant*. Le sujet est donc non seulement présent à son vécu, mais à lui-même en tant que sujet percevant<sup>52</sup>. Cette qualité de double présence est caractéristique de la posture du Sensible, dans la mesure où le Sensible désigne à la fois des contenus de vécu spécifiques mais aussi la modalité de saisie de ces vécus. Percevoir les phénomènes du Sensible revient alors à la fois à percevoir des phénomènes corporels internes mais aussi à se percevoir dans cette dynamique percevante.

## 3) Dynamique active des deux pôles constitutifs de l'expérience : le sujet et le mouvement interne

Un dernier point que je souhaite mentionner ici est l'association, au coeur des processus de subjectivation, entre une dynamique active de la part du sujet, qui participe activement à la génération et l'évolution des vécus vers leur devenir subjectif, et une dynamique passive de celui-ci, renvoyant à un autre pôle de constitution des vécus que lui-même, ou du moins autonome de sa propre volonté. La dynamique active renvoie, comme déjà évoqué, à la dimension de présence, de réception et de reconnaissance de son vécu. Le sujet *participe* à la génération de son vécu, en tant que sujet percevant, et plus encore en tant que sujet s'apercevant percevant<sup>53</sup>. Mais il n'est pas seul protagoniste, et son acte de perception repose sur une 'force passive', pour utiliser un terme philosophique, un principe du

---

<sup>52</sup> Seuls deux indices dans le discours des deux participantes rend explicitement compte de cette double présence perceptive. Il est alors difficile de savoir si celle-ci apparaît lors de moments précis de leurs expériences – à forte teneur subjective en l'occurrence – ou définit une posture plus générale présente durant l'ensemble du vécu.

<sup>53</sup> Mais probablement aussi en tant que sujet agissant. Nous avons vu en effet que la subjectivité à l'œuvre au sein des vécus, pouvant être comprise en tant que posture de réception de son vécu, donne à voir un sujet ressentant mais aussi un sujet agissant (à travers notamment le vécu de manières d'être). Ce point mériterait d'être développé et étudié plus en profondeur.

vivant autonome de sa propre volonté, c'est-à-dire le mouvement interne. Les processus de subjectivation des vécus du Sensible se constituent ainsi par un acte de co-création, de co-émergence entre une dynamique active du sujet et un autre pôle actif, autonome de la volonté du sujet.

Cette double posture, à la fois active et passive, ou active de deux pôles, se lit clairement à travers le discours des participantes, qui associe ces deux postures. En rappel et particulièrement éloquent à ce propos, l'extrait de témoignage de Lucie exprimant « *quelque chose* qui s'est confondu en moi [...] après comme si *je* l'ai prise en moi [...] *on* s'est mélangé ». Il est intéressant de relever à ce propos une distinction qui semble apparaître entre les deux participantes. S'il y a bien co-présence des deux dimensions chez chacune d'entre elles, il n'y a pour autant symétrie. Le discours de Lucie comporterait une dominante plus passive, ou du moins plus centrée sur le mouvement interne en tant qu'élément central du processus, alors que Nathalie apparaîtrait plus en tant que sujet percevant au cœur de son vécu. Ces distinctions, plus que de simples différences langagières, renvoient au mode de rapport du sujet à son vécu, et probablement plus largement à son mode d'existence. Ces éléments n'ont pas fait l'objet d'une réelle analyse – d'où ma formulation hypothétique – mais ils ouvrent cependant sur un nouveau champ de questionnement sur la question du mode d'apparaître du sujet au cœur de son vécu et la question de l'articulation du sujet avec le vivant.

## **Les types de lien entre les différents vécus**

L'analyse a permis d'identifier différents types de lien entre les vécus. J'en présente ici une synthèse, sans être exhaustive mais en relevant les caractéristiques principales. Certaines de ces caractéristiques sont communes (ou presque), c'est-à-dire qu'elles concernent les liens entre l'ensemble des vécus, alors que d'autres sont plus spécifiques. Je commencerai donc par présenter les caractéristiques communes, et dans un deuxième temps les caractéristiques spécifiques concernant le lien entre certains vécus uniquement.

### ***Caractéristiques communes***

*Lien de continuité sur le mode du sentir.* Une première constante caractéristique des liens entre les différents vécus est une continuité du mode du sentir. Chacun des vécus est en

effet sensoriel – le sujet ressent, éprouve dans son corps ce qu’il vit – mais aussi le passage d’un vécu à un autre, d’une forme de subjectivité à une autre est réalisé sur le mode du sentir. Le vécu ‘à venir’ apparaît ainsi de façon immanente au ressenti corporel. Dans ce sens, le type de lien peut aussi être qualifié d’*immanent* : il se donne à partir de ce qui est éprouvé en soi .

Une exception toutefois concerne le vécu de la manière d’être prospective : les informations sensorielles restent constitutives de ce vécu mais le lien qui l’unit aux autres vécus est cependant *réflexif*. A partir d’un ensemble d’informations à dominance sensorielle, le sujet *envisage* une application de ce qu’il a vécu dans sa vie quotidienne.

*Lien spontané et non réfléchi.* Une autre caractéristique de l’ensemble (ou presque) des liens entre les différents vécus est son émergence spontanée et non réfléchie. L’avènement des différents vécus et leur contenu ne semble en effet pas préparé, ou construit intentionnellement par le sujet mais au contraire survenir de manière autonome. Celui-ci découvre quelque chose de nouveau au contact de son vécu. Ceci ne signifie pas que le sujet ne participe pas pour autant à l’émergence des vécus. Je renvoie pour cela le lecteur à la synthèse concernant les étapes des processus de subjectivation et notamment le mode d’articulation du sujet à son vécu. Mais s’il participe, il ne construit pas pour autant le vécu, il participe par son implication et sa relation de réciprocité avec son vécu et la dynamique du vivant en lui. Le lien est donc effectivement spontané, se *donne* à un sujet cependant bien présent et impliqué au cœur de son vécu.

Une exception, de nouveau, concerne la manière d’être prospective, qui, comme mentionné ci-dessus, émerge à travers un lien *réflexif*.

### ***Caractéristiques spécifiques***

Les caractéristiques des liens que je vais nommer à présent concernent non pas l’ensemble des vécus, mais uniquement certains types de vécus que je qualifierai à travers le mode de subjectivité présente.

*Lien de continuité de contenu.* Un autre type de lien de continuité – outre le lien de continuité sur le mode du sentir – entre les vécus apparaît à travers leur contenu. On retrouve en effet un contenu dominant (celui de l’ouverture pour l’une des participantes et celui de l’enveloppe protectrice pour l’autre) comme trame centrale des vécus, présent dès le premier

vécu initial non subjectivé, venant ensuite concerner différents modes d'apparaître du sujet (mode passif, mode actif, subjectivité actuelle, à venir ou prospective).

Ce lien de continuité constitue toutefois un lien spécifique et non commun, dans la mesure où certains vécus ne sont pas concernés par cette continuité, ou du moins indirectement. C'est le cas des subjectivités antérieures, reliées par un phénomène de contraste.

*Lien par contraste.* Certains vécus émergent à la conscience du sujet par un phénomène non pas de continuité mais de contraste. Le contenu apparaît en effet à *l'inverse* de celui du ou des vécus précédents. Dans ce sens, il garde une filiation de contenu mais non directe. C'est le cas des subjectivités antérieures, qui définissent une disposition du sujet non pas actuelle mais bien antérieure, révélée par contraste au vécu actuel.

Il est intéressant de noter que le lien de continuité du mode du sentir reste cependant présent pour l'émergence de ces subjectivités antérieures. Cela peut en effet paraître paradoxal dans la mesure où la dimension sensorielle définit généralement – mais non exclusivement, c'est le cas ici – un rapport à une actualité. Un exemple en rappel et pour illustration, Nathalie ressent son état antérieur de fermeture alors qu'elle vit actuellement – et son corps l'exprime – un mouvement d'ouverture. La dimension sensorielle semble ainsi constituer une forme de *liant* et de *fond commun* entre les différents vécus.

## **Commentaires et réflexions**

Au terme de cette présentation synthétique des résultats du mouvement d'analyse, différents commentaires, réflexions et questionnements méritent d'être relevés.

### ***Une co-émergence entre le devenir subjectif et le devenir sujet ?***

Une première réflexion concerne la notion de co-émergence entre le devenir subjectif et le devenir sujet. En rappel, cette notion avait été exposée dans le chapitre concernant la psychanalyse. Pour certains auteurs de cette discipline, on assisterait, à travers le travail de la cure, à un mouvement de subjectivation dans le sens à la fois de devenir sujet et de rendre subjectif. Bien que ces notions revêtent une signification autre de celle entendue dans le contexte de ma recherche – et principalement pour le rendre subjectif, signifiant en

psychanalyse assimiler à son propre point de vue – il est intéressant de relever que l’analyse de mes données met à jour également un double mouvement de subjectivation, c’est-à-dire entendu dans ses deux acceptions, voire une co-émergence de ces deux processus.

Nous avons vu en effet, chez chacune des participantes, la présence d’une dynamique de devenir sujet, inscrite au cœur de leur vécu. Il semblerait ainsi que le processus de subjectivation, dans le sens ici de devenir subjectif, des vécus du Sensible, participe d’un mouvement de devenir sujet du protagoniste, ou du moins que l’on assiste à une co-émergence de ces deux niveaux. Un vécu d’une des participantes (Lucie) est particulièrement signifiant de cette articulation dans la mesure où il contient, en lui-même, ce double mouvement. Il s’agit du « vécu du mouvement en tant que soi » : s’il définit bien un vécu de soi sur la base d’un vécu de son corps vivant (et ainsi un processus de subjectivation d’un vécu du Sensible), il constitue également, comme je l’ai déjà précisé dans cette synthèse des résultats à propos des subjectivités, un mouvement de reconnaissance de soi et ainsi une manière de se constituer sujet.

Cette dynamique d’une construction du sujet sur la base de (ou associé à) un vécu de son corps subjectivé apparaissait également dans la recherche de M.-H. Florenson, dont certains éléments ont été présentés dans le cadre théorique. Cette recherche, s’intéressant à l’émergence du sujet Sensible, a identifié comme étape clef de ce processus la notion de « sujet au sein du Sensible » que l’auteur définit comme, je le rappelle, le moment où « l’expérience du corps devient expérience de la personne elle-même ». Cette notion recouvre donc celle de « vécu subjectivé », il resterait cependant à vérifier le sens de l’ « émergence du sujet Sensible », à savoir s’il correspond effectivement à un processus de devenir sujet tel qu’il apparaît dans mon analyse, afin d’envisager un réel parallèle.

### ***Processus d’unification sans pour autant annulation des deux pôles***

Un autre phénomène intéressant concernant le processus de subjectivation de son vécu du Sensible apparaît notamment à travers les données de Lucie, et rend compte d’un processus d’unification entre elle et son corps vivant sans pour autant annulation des deux pôles. Cette dernière témoigne en effet devenir le mouvement interne, et même *être* le mouvement interne. Ce processus d’unification entre elle et son vécu interne maintient cependant, et paradoxalement, une existence distincte des deux termes. Cette ‘non annulation’ des deux pôles constitutifs d’elle-même apparaît dans son discours à travers certaines expressions signifiantes telles que « on est ensemble », ou encore « j’avance avec ».

On observe aussi, cette fois chez les deux participantes, un discours souvent alterné entre une posture évoquant un vécu de son corps subjectivé (abolition de la distance entre soi et son corps), et une posture évoquant un vécu non subjectivé (maintien d'une distance entre soi et son corps). La coexistence de ces deux postures envers son vécu se retrouve également dans les résultats d'analyse de la recherche, de nouveau, de M.-H. Florenson. En rappel, celle-ci a en effet identifié différentes étapes (non nécessairement chronologiques) du processus d'émergence du sujet Sensible. Une première étape correspond à la perception par le sujet de son corps vivant (rapport non subjectivé), une deuxième installe un rapport de dialogue avec celui-ci, et enfin une troisième étape définit une apparition du sujet au cœur de son vécu corporel (rapport subjectivé). Le point qui nous intéresse est que le passage d'une étape à l'autre n'annule en rien l'étape précédente, il y a donc coexistence des différentes postures. Ainsi, on se retrouve dans cette situation paradoxale à travers laquelle le corps est vécu comme soi *et* non soi, posture qui semble néanmoins productive dans la mesure où la distance persistante instaure / maintient une dynamique *relationnelle* entre soi et son corps. Le sujet se reconnaît dans son corps sans pour autant que l'un ou l'autre des protagonistes disparaissent, le dialogue peut ainsi exister et être fécond.

### ***Un sujet qui apparaît au cœur de son vécu***

Comme dernière réflexion présentée ici, je souhaite revenir sur un élément déjà évoqué dans ce chapitre et concernant l'apparition du sujet au cœur de son vécu. Mon analyse, essentiellement centrée sur cette dimension, s'est notamment intéressée à la manière dont le sujet apparaît au cœur de son vécu, en tentant de relever des 'traces' du sujet au sein du *contenu* des vécus. Ce fut notamment l'axe d'analyse des types de subjectivités. Mais l'analyse des étapes a permis de mettre en évidence un autre mode d'apparition du sujet au cœur de son vécu, non plus ici au niveau du contenu du vécu, mais en tant que *sujet percevant et s'articulant* à son vécu.

Cette perspective a réellement pris forme pour moi à travers l'analyse transversale entre les deux participantes, qui a mis en évidence une plus forte apparition du sujet, en tant que sujet percevant et non en tant que sujet au cœur des contenus de vécu, chez Nathalie comparativement à Lucie qui, si cette dernière apparaissait nettement dans le contenu de son vécu, semblait plus discrète en tant que sujet percevant.

Cette donnée m'a ainsi ouverte à une nouvelle manière d'envisager, ou de comprendre, la question du mode d'apparition du sujet au cœur de son vécu, non plus

uniquement dans une dynamique de contenu de vécu, mais dans une dynamique d'apparition du *sujet percevant* au cœur de son vécu. Nous rejoignons par là un thème fondateur de ce mémoire et qui m'a accompagné tout au long de mon processus de recherche, celui de l'articulation du sujet au vivant.

## Conclusion

---

Nous voici arrivés au terme de ce parcours. Afin de conclure, je vais dans un premier temps revenir sur les principaux résultats de cette recherche, en lien avec mes objectifs de départ. Dans un deuxième temps, je présenterai les limites de cette recherche, pour finir dans un troisième temps sur les perspectives qui s'ouvrent alors.

Concernant les résultats, j'ai le sentiment que mon analyse a produit des éléments fort intéressants pour chacun des objectifs de départ, c'est-à-dire les types de subjectivités qui apparaissent en tant que visée des processus de subjectivation, les étapes constitutives de ces processus, et enfin la dynamique des liens entre les différents vécus. Bien que l'ensemble de ces résultats restent très en lien avec des connaissances préalables, à la fois théoriques et expérientielles sur la question, j'ai toutefois accédé, pour chacun des objectifs nommés, à de la nouveauté, entendue en tant que phénomène non aperçu jusqu'alors ou en tant que point de vue nouveau sur un phénomène connu.

Ainsi, l'analyse des types de subjectivités a relevé différentes catégories selon le contenu de cette subjectivité. J'ai dans ce sens répertorié la catégorie des « états », des « manières d'être », de la « connaissance de soi » et du « vécu du mouvement en tant que soi », cette dernière désignant un vécu direct de soi à travers la dynamique du vivant. Cette catégorisation selon le contenu des subjectivités m'a permis d'identifier différents *modes* de subjectivités en présence, définissant chacun différentes mises en jeu du sujet, dans des dimensions variées de lui-même. Ainsi, le sujet apparaît tantôt sous un mode *passif* (apparition du sujet *se ressentant*, c'est le cas de la catégorie des états), tantôt sous un mode *actif* (apparition du sujet *agissant*, c'est le cas de la catégorie des manières d'être), mais aussi dans des temporalités variées : il accède à des dimensions *antérieures* de lui-même, *actuelles*, *à venir*, voire *prospectives*.

Cette variabilité de la subjectivité se manifestant au sein d'un même 'moment expérientiel' chez le sujet est en lien avec la dynamique *processuelle* de la subjectivité en présence, autre caractéristique que l'analyse a identifiée. En effet, le sujet, à travers son vécu du Sensible, non seulement se perçoit et se vit lui-même, mais *en se vivant se transforme*. Il accède ainsi à de nouvelles possibilités, manières d'être, connaissances de lui-même *non seulement révélées par l'expérience, mais aussi 'créées' par l'expérience*, par le mouvement de transformation occasionné par la rencontre entre le sujet et son éprouvé du vivant.

Cette dynamique processuelle de la subjectivité en jeu a également été identifiée, outre à travers la variabilité des modes de subjectivité en présence, par la mise en évidence de *processus de subjectivation* visibles au sein des contenus de vécu et occasionnés chez les deux protagonistes, processus de subjectivation à entendre ici en tant que processus de *devenir sujet*. Ces derniers témoignent d'une réelle transformation du sujet dans son rapport à lui-même et à sa vie, du moins durant le temps de l'expérience corporelle. A ce propos, j'ai ainsi émis l'hypothèse d'un processus de *co-émergence* entre les deux niveaux de la subjectivation, le devenir subjectif des vécus et le devenir sujet. Ainsi, y aurait-il un mouvement d'advenir du sujet, par un mouvement de devenir son corps ?

Enfin, un dernier élément à mentionner concernant les résultats à propos des types de subjectivités, est la mise en évidence de subjectivités de *rapport*. Comme pour les processus de subjectivation dans le sens de devenir sujet, celles-ci ne se définissent pas en tant que *visée* des processus de subjectivation, mais rendent néanmoins compte d'un mode d'*apparition* du sujet au sein de son vécu et dans ce sens rejoignent aussi mes préoccupations de recherche. Ainsi, les subjectivités de rapport désignent la manière *singulière* dont le sujet réagit, accueille son vécu du Sensible, et se manifestent notamment sous la forme de *sentiments* (sentiment de surprise, sentiment de bien-être, sentiment de soulagement selon mon analyse). Elles rendent compte de la dimension participative du sujet dans le processus de constitution subjective des vécus, et ont ainsi été reprises comme éléments des étapes des processus de subjectivation.

Concernant les résultats à propos des étapes constitutives des processus de subjectivation, l'analyse a permis d'identifier une trame commune pour les deux participantes. Cette trame commune s'exprime selon trois moments essentiels. Un premier moment représente une phase de *construction subjective*. On assiste à ce stade à une participation forte du sujet qui s'articule avec son vécu, par des mouvements de reconnaissance, de concernation et de rapprochement envers celui-ci. Une dynamique de *réciprocité* entre le sujet et son vécu s'installe alors, jusqu'à ce que le sujet *devienne* son vécu : c'est l'étape que j'ai nommée de *mélange* entre le sujet et son vécu, ou de *contagion* du vécu corporel au sujet, signant le basculement de statut de la sensation qui de non subjectivée devient subjectivée. Cette étape constitue le deuxième moment essentiel du processus. Le troisième moment est représenté par un *déploiement en gerbe* de différents vécus subjectivés.

Le sujet, alors ‘associé’<sup>54</sup> à son vécu, apparaît par la mise en jeu de différentes dimensions de lui-même. A noter que la participation active du sujet reste présente durant cette dernière phase. On assiste ainsi, tout au long du processus, à une constitution des vécus subjectivés à travers un acte de ‘co-création’ entre la part active du sujet et la part autonome du vivant.

Le troisième et dernier objectif de cette recherche s’intéressait à la dynamique des liens entre les différents vécus. L’analyse a permis d’observer à ce propos une dynamique à la fois commune entre les différents vécus et variable. La dynamique commune concerne la nature sensorielle et immanente des liens, alors que la dynamique variable concerne les liens de continuité de contenu et les liens par contraste. Ainsi, il est intéressant de remarquer que les mouvements de continuité et de contraste de contenu se manifestent au sein d’une ambiance, ou d’un fond sensoriel et d’immanence commun à l’ensemble des vécus. A noter également que les liens par contraste renvoient à une temporalité antérieure du sujet alors que les liens de continuité prolongent le vécu dans une temporalité à venir.

Cette recherche a également permis de mettre en évidence deux manières du sujet d’apparaître au sein de son vécu. Tout d’abord, tel que je l’entendais moi-même au départ de cette recherche, l’apparition du sujet se manifeste dans le *contenu* de son vécu, celui-ci se rapportant au sujet lui-même. Mais aussi, et c’est là le processus de recherche et d’analyse qui me permit d’accéder à cette compréhension renouvelée, le sujet apparaît *en tant que sujet percevant* au cœur de son vécu, indépendant du contenu de vécu lui-même. Autrement dit, on assiste par là à une forme de ‘résistance’ du sujet qui, bien que se transformant au contact de son vécu – et même, selon l’analyse, se mélangeant avec – ne s’y ‘noie’ pas pour autant.

Enfin, au-delà des objectifs opérationnels, les connaissances mises à jour par cette recherche peuvent intéresser – en plus des praticiens de la somato-psychopédagogie, directement concernés – les professionnels de la santé, de l’éducation et de la relation d’aide, confrontés quotidiennement à des individus qui ont un corps et, d’une façon ou d’une autre, existent à travers leur corps. Ainsi, en relevant la place centrale de ce dernier dans les processus de constitution de soi et d’apparition du sujet, cette recherche peut apporter à ces professionnels des moyens supplémentaires d’accompagner et de former l’autre par une prise en compte du corps dans sa dimension sensible et vivante.

A propos des limites de cette recherche, un premier élément à relever concerne l’aspect méthodologique. Cette recherche s’est en effet limitée à deux participantes, ce qui

---

<sup>54</sup> Tout en sachant, selon les résultats de l’analyse, que cette association entre le sujet et son vécu n’annule en rien la distinction de ces deux pôles.

réduit considérablement la variabilité possible des dynamiques à l'œuvre au sein des processus de subjectivation des vécus du Sensible. Les deux processus étudiés présentent une trame commune, mais cette perspective ne peut, à ce stade, être généralisée. Il est fort probable que d'autres chemins soient possibles<sup>55</sup>, rendant compte d'une autre dynamique de subjectivation des vécus. De plus, je n'ai pas retenu pour mon analyse l'entièreté des contenus des entretiens, mais uniquement le thème principal contenant des informations détaillées sur le processus de constitution subjective des vécus. Il est probable que les données 'non retenues' auraient pu apporter d'autres éléments de connaissance plus variés. Toutefois, il m'a semblé pertinent, dans le contexte de cette recherche qualitative qui ne vise pas une généralisation des processus de subjectivation, ni ne prétend à aucune exhaustivité, de me centrer sur des données, certes limitées, mais présentant l'avantage de pouvoir être étudiées en profondeur. J'ai ainsi accédé à un niveau de compréhension affinée des processus en question.

Une autre limite de cette recherche est d'ordre théorique. J'ai fait le choix de circonscrire ma problématisation théorique autour de pratiques de formation de l'adulte présentant certains intérêts similaires, ou au contraire contrastés, avec mon objet de recherche. Cependant, le thème de ma recherche, de part la complexité des notions auxquelles il renvoie, telles que le sujet, la subjectivité, ou encore la subjectivité corporelle, aurait mérité un déploiement théorique plus étendu. J'avais dans ce sens le projet, en début de parcours, d'aborder la question de l'articulation du sujet avec le corps vivant dans une perspective philosophique, à travers des auteurs tels que Descartes, Maine de Biran, M. Henry et D. Bois. J'y ai finalement renoncé, une recherche de master étant limitée dans son volume nécessite obligatoirement des choix. J'ai donc préféré commencer par me consacrer à une étude des pratiques afin de rester au plus proche de la dimension expérientielle des vécus. La perspective philosophique mériterait quant à elle un déploiement approfondi qui sera plus adapté dans le cadre de la recherche doctorale.

Concernant les perspectives, cette recherche a permis de mettre à jour de nouveaux questionnements, inexistant à mon regard au préalable, et ainsi ouvrir de nouvelles pistes de recherches. C'est le cas à propos des différents modes de subjectivité qui apparaissent au sein des vécus subjectivés. Si cette recherche a permis de relever cette diversité (mode passif, actif, temporalités variées), mon questionnement aujourd'hui repose sur le passage d'un mode à

---

<sup>55</sup> Les résultats de recherche de M.-H. Florenson, présentés dans le cadre théorique, semblent conforter cette option, en mettant à jour un processus 'inversé' de l'émergence du « sujet au sein du Sensible », à travers lequel le corps est *immédiatement* vécu en tant que soi.

l'autre, notamment pour le passage du mode passif (catégorie des états) au mode actif (catégorie des manières d'être). Qu'est-ce qui amène le sujet à passer du vécu d'un état au vécu d'une manière d'être ? Y a-t-il des éléments identifiables au sein du vécu initiateur de ce changement ? Y a-t-il des actes spécifiques réalisés de la part du sujet ? Sont-ils conscients ? Le changement de posture évoqué est-il lui-même conscient de la part du sujet ? Ces questionnements m'apparaissent pertinents dans la mesure où le passage du vécu d'un état au vécu d'une manière d'être signe le 'devenir sujet', en quelque sorte, de sa sensation (la sensation est agie et non plus 'subie'). Ce passage est donc essentiel dans le processus de formation de soi au contact du Sensible – s'agissant d'un processus d'autonomisation par le déploiement non seulement de nouveaux vécus, mais sur leurs bases de nouvelles modalités d'être et d'agir.

Un deuxième axe de recherche présent au terme de ce parcours concerne la question de l'articulation entre le sujet et le vivant. Cet axe n'est pas nouveau en soi – il existait dès la formulation de ma problématique – cependant, comme je l'ai mentionné plusieurs fois, l'analyse m'a donné accès à un nouveau point de vue sur la question, à travers la perspective de l'apparition du sujet en tant que sujet percevant au cœur de son vécu. Cette thématique constitue pour moi un questionnement que je souhaite prolonger dans une recherche doctorale. J'ai ainsi le sentiment, au terme de ce parcours, d'avoir acquis une première assise théorique mais aussi expérientielle consistante – ce parcours de recherche ayant également été un lieu de formation de moi-même, notamment de renouvellement de ma manière de vivre et de comprendre ma propre articulation avec le vivant – apte à accueillir et déployer de futurs mouvements de recherche.

## Bibliographie

---

- Audi P. (2006). *Michel Heury*, Paris : Les Belles Lettres
- Austry, D. (2009). Être, expérience et expérience de l'être. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui
- André, J. (2009). *Les 100 mots de la psychanalyse*. Paris : PUF
- Maine de Biran (1995). *Œuvres*, Tome IV, Paris : Vrin
- Bégout, B. (1995). *Maine de Biran, la vie intérieure*, Paris : Payot
- Berger, E. (2004). *Approches du corps en Sciences de l'Education. Analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*, Mémoire de D.E.A. « Approches plurielles en Sciences de l'Education », université Paris VIII, sous la direction de J.-L. Le Grand
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Revue internationale Université Paris 8. Pratique de formation/analyses*. N°50, « Corps et formation », p. 51-64.
- Berger, E. (2006). La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009a). La gestualité du Sensible : l'humain de l'être en mouvement, in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.)*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009b). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes – Etude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat, Université Paris 8, Ecole doctorale 401 en Sciences sociales
- Berger, E. (2009c). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 167-190
- Berger E., Austry D. (à paraître). *Le singulier et l'universel dans le paradigme du Sensible : un entrelacement permanent à chaque étape de la recherche*. 3<sup>ème</sup> colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, *Du Singulier à l'Universel*. Universités Montpellier I et Montpellier III.
- Bernard, M. (1995). *Le corps*. Paris : Seuil.

- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Tredaniel
- Bois, D. (1990) *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D., Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Revue électronique Recherches qualitatives*, hors série n° 3, p. 461-489
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1, 6-22.
- Bois, D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui
- Bois, D., Bourhis, H. (2010). La mobilisation introspective du Sensible. *Réciprocités*, (www.cerap.org), n°4, p. 6-12.
- Bois, D., Bourhis, H., Berger, E. (2010). L'approche somato-psychique dans le champ de l'éducation thérapeutique : analyse biographique du récit d'un patient formateur face à l'épreuve du cancer. Présenté au congrès international de l'AREF, Université de Genève.
- Bois, D. (2011). *Les leçons sur le Sensible*. Disponible sur : [http://danis-bois.fr/http://danis-bois.fr/wp-content/uploads/lecons\\_sensible\\_danis\\_bois.pdf](http://danis-bois.fr/http://danis-bois.fr/wp-content/uploads/lecons_sensible_danis_bois.pdf)
- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- Bourhis, H. (2009a). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Bourhis, H. (2009b). La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 245-270

- Bourhis, H. (à paraître). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et intelligence sensorielle : recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues*, Université de Paris VIII, sous la direction de J.-L. Le Grand
- Butler, J. (2002). *La Vie psychique du pouvoir*, Editions Léo Scheer
- Cahn, R. (2006). Origines et destins de la subjectivation. In F. Richard, S. Wainrib (dir.), *La subjectivation*, Paris : Dunod
- Canziani, G. (1999). La métaphysique et la vie – Le sujet psychosomatique chez Descartes, dans *Les passions de l'âme*, In K. S. Ong-Van-Cung (dir.), *Descartes et la question du sujet*, Paris : PUF
- Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Chabert, C. (2006). Le moi, le soi et le sujet. In F. Richard, S. Wainrib (dir.), *La subjectivation*, Paris : Dunod
- Courraud, C. (2007a). Fasciathérapie et relation d'aide. *Revue Mains libres - Collex*, Suisse, (4).
- Courraud, C. (2007b). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud, C. (2009). L'entretien tissulaire : une pratique de la relation d'aide en fasciathérapie, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 193-220
- 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. Hamein, automne 1988.
- Crespelle, I. (1975). Psychopédagogie de l'expression corporelle et verbale. *Éducation permanente*, n° 28, 31-41
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, hors série n° 3, 28-43
- Delory-Momberger, C. (2005). Corps et formation, Pratique de formation/analyses, Université Paris 8, p. 7-9

- Descartes, R. (1989). *Correspondances avec Elisabeth et autres lettres*, Paris : Flammarion
- Descartes, R. (1990). *Les passions de l'âme*, Paris : Le Livre de Poche
- Descombes, V. (2004). *Le complément de sujet*, Paris : Gallimard
- Desprats-Péquignot, C. (2002). *La psychanalyse*. Paris : La Découverte
- Devarieux, A. (2004). *Maine de Biran, l'individualité persévérante*, Grenoble : Jérôme Million
- Douglas, B. G. & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry : the internal search to know. *Journal of humanistic Psychology*, vol. 25, n° 3, pp. 39-55.
- Drieux, P., Kolesnik-Antoine, D. (1998). *Les passions de l'âme*, Paris : Ellipses
- Duprat, E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Flora, L., Jouet, E. (2010). Usagers-experts : la part du savoir des malades dans le système de santé, Université Paris 8 : pratique de formation n° 58-59
- Floresen, M.-H. (2010). *L'émergence du sujet sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Fournier, J. (2002). Le corps, emblème de soi. *Sciences Humaines*, n° 132, 22-23
- Freud, E. (1963). *Psychanalyse*. Paris : PUF
- Gagnon, R., (1999). La science de soi selon Maine de Biran ou le rôle de l'expérience interne, dans *Horizons philosophiques*, vol. 10, n°1, p. 129-137.
- De Gaulejac, V. (2009a). Vouloir être sujet, *Sciences humaines* 11/2009, p. 12-12
- De Gaulejac, V. (2009b). Qui est « je » ? Paris : Seuil.
- Gauthier, J. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être : chemins de transformation - Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. Master II en Études des Pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski.
- Gendlin, E. (2006a). Une théorie du changement de la personnalité. [www.focusing.org/une-theorie.html](http://www.focusing.org/une-theorie.html).
- Gendlin, E. (2006b). *Focusing, au centre de soi* (1er éd.). Québec : Les éditions de l'homme.
- James, W. (1924). *Précis de psychologie*. Paris : Marcel Rivière
- Guenancia, P. (1999). Le corps peut-il être un sujet ? In K. S. Ong-Van-Cung (dir.), *Descartes et la question du sujet*, Paris : PUF
- Guenancia, P. (1998). *L'intelligence du sensible. Essai sur le dualisme cartésien*, Paris : Gallimard

- Guenancia, P. (2002). Foucault / Descartes : la question de la subjectivité, *Archives de Philosophie* 2002/2, Volume 65, p. 239-254.
- Henry, M. (2000). *Incarnation, une philosophie de la chair*, Paris : Seuil
- Henry, M. (2003). *De la subjectivité*, Paris : Epiméthée
- Henry, M. (2007). *Entretiens*, Sulliver
- Hesbeen, W. (2004). *Inscrire le soin infirmier dans une perspective soignante*, Paris : Masson.
- Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation (dir. Bois D. et Humpich M.)*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Josso, M. (2009b). Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant. *Réciprocités*, (www.cerap.org), n°3, 16-21.
- Kambouchner, D. (1999). La subjectivité morale dans *Les passions de l'âme*, In K. S. Ong-Van-Cung (dir.), *Descartes et la question du sujet*, Paris : PUF
- Kohn, R. (1986). « La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances », *Bulletin de psychologie*, tome XXXIX, n° 377, pp. 817-826
- Kohn, R. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. In *Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social*, Mackiewicz, M.-P. (coord.). Paris: L'Harmattan.
- Kohn, R. (2002). *La démarche clinique de recherche*. Présenté à « Histoire de vie et théorie de l'imaginaire », retranscription corrigée par l'auteur
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis ; une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Leão, M. (2002). Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performer. Méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois, Thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique, Université Paris 8.
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lemoine, M. (2000). Affectivité et auto-affectation : Réflexions sur le « corps subjectif » chez Maine de Biran et M. Henry, dans *Les études philosophiques*, n°2, pp. 243-267.
- Marchand, H. (2005). *Intérêt d'une démarche de santé qui interroge le rapport au corps. Propositions théoriques et pratiques de la somato-psychopédagogie*. Mémoire de Master 1 en

sciences de l'éducation, Université de Lille 3.

Marchand, H. (2010). Le point d'appui manuel en fasciathérapie : outil d'évaluation et de normalisation. *Revue Mains libres - Collex*, Suisse, (7).

Meyor, C. (2005). La phénoménologie dans la méthode scientifique et le problème de la subjectivité. *Recherches qualitatives*, n°25 (1), 25-41

Misrahi, R. (2002). *La problématique du sujet aujourd'hui*, La Versanne : Fougères

Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research : Design Methodology and Applications*.  
Beverly Hills : Sage.

Ong-Van-Cung, K. S. (1999). Introduction : La question du sujet, In K. S. Ong-Van-Cung (dir.), *Descartes et la question du sujet*, Paris : PUF

Paillé, P., Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*.  
Paris: Armand Colin

Pujade Renaud, C. (1983). *Le corps de l'enseignant dans la classe*, Paris, ESF

Revel, J. (2009). *Le vocabulaire de Foucault*, Paris : Ellipses

Rogers, C. R. (1968). *Le développement de la personne*, Paris : Dunod.

Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible : de l'expérience en première personne au point de vue en première personne. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Roux, S. (2008). *Subjectivation, assujettissement et connaissance de soi chez Plotin et Foucault*. Cf site [www.europhilosophie.eu/recherche](http://www.europhilosophie.eu/recherche)

Rugira, J. M., Galvani, P. (2002). Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation. *Éducation permanente, L'accompagnement dans tous ses états*, n° 153, 179-195

Rugira, J. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Shusterman, R. (2008). *Conscience du corps – Pour une soma-esthétique*. Paris : L'éclat.

Tomès, A. (2005). *Le sujet*, Paris : Ellipses

Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*, Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur

Wainrib, S. (2006). Un changement de paradigme pour une psychanalyse diversifiée. In F.

Richard, S. Wainrib (dir.), *La subjectivation*, Paris : Dunod

## **Annexe 1**

---

### **Méthodologie de création des conditions d'expérience du Sensible à l'aide de la thérapie manuelle**

Elaborée par D. Bois, cours de Master novembre 2009, mise en forme par moi-même à partir d'une retranscription du cours

#### **Grille catégorielle des différentes consignes attentionnelles**

---

##### **1) Pression de concernation**

Est-ce que la personne trouve le toucher trop appuyé, ou pas assez ? Ou est-ce que ça correspond à ce qu'elle attendait ?

Le toucher de relation doit concerner la personne et être validé par elle.

##### **2) Orientation**

Demander à la personne dans quelle orientation s'orientent nos mains.

##### **3) Vitesse de déplacement**

A quelle vitesse se fait le déplacement ? Si elle ne trouve pas les mots, lui proposer : est-ce que c'est rapide ? Ou lent ?

##### **4) Distance et amplitude**

Est-ce que la personne a l'impression que l'amplitude du déplacement ressentie est plus grande que l'amplitude du déplacement réel ?

##### **5) Point d'appui**

Est-ce que c'est le point d'appui que la personne souhaite ? La bonne pression ? Est-ce que la personne souhaite un petit peu plus, ou un petit peu moins ? Est-ce que la personne souhaite plus longtemps, ou moins longtemps ?

Et au moment de repartir, est-ce que la personne aurait souhaité que le praticien reste plus longtemps, ou est-ce que c'est ok comme ça ?

##### **6) Pendant le point d'appui, est-ce que la personne sent des effets dans des zones ou la main n'est pas ?**

##### **7) Résistance pendant le point d'appui**

Est-ce que la personne sent l'apparition d'une réaction, d'un changement, pendant le point d'appui ?

##### **8) Etat**

Dans quel état se ressent la personne ? Est-ce que la personne se sent globale ? Est-ce que la personne sent de la chaleur ? Est-ce que la personne sent une globalité en elle ? Est-ce que la personne sent une présence ? (→ items de la Spirale processuelle du rapport au Sensible)

Et pour terminer, est-ce que la personne ressent un mouvement dans son corps ?

## **Annexe 2 – Guide d’entretien – les processus de subjectivation**

---

### **1. Premier temps**

- a) témoignage libre
  - quelque chose apparaît → 2 a)
  - rien → b)
  
- b) - Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti très concerné ?
  - Des moments où vous vous êtes senti, vous ?
  - Où ce n’était pas juste votre corps qui était concerné, mais vous-même, de façon plus globale ?
  - Avez-vous le sentiment par moment d’avoir fait l’expérience de vous-même ?
  - Y a-t-il eu des moments plus forts, plus intenses ?
  - Qu’est ce qui fait que vous vous souvenez de cette sensation ? Elle vous a interpellé ? Pourquoi ? Est-ce qu’elle vous parle ? Vous sentez-vous impliqué, concerné par cette sensation ? En quoi ?
  - suite 2 b)

### **2. Contenu de l’expérience du processus de subjectivation (→ type de subjectivité qui apparaît)**

- a) - Pouvez-vous m’en dire plus ?
  
- b) - Avez-vous eu des **états** ?
  - Quelle est la différence entre la sensation et l’état ? A quoi reconnaissez-vous que c’était un état et pas simplement une sensation ?
  - Est-ce que c’était un état de votre corps, ou de vous-même ?
  - C’est quoi la différence entre un état de votre corps, et un état de vous-même ? Sur quoi vous appuyez pour dire que c’est un état de vous-même et pas simplement de votre corps ?
  
- c) - Avez-vous perçu un lien entre une sensation et **vous-même** ? Et une **manière d’être**, une attitude ? Ou la sensation, ce que vous avez vécu dans votre corps, ne vous concerne pas ?
  - Quelle différence faites-vous entre une sensation qui vous concerne, qui exprime une manière d’être, et une sensation qui ne vous concerne pas ?
  - A quoi reconnaissez-vous que c’est vous-même qui êtes concerné, et pas seulement votre corps ?
  - Est-ce que c’est vous, dans quelque chose de connu de vous, ou une dimension de vous nouvelle ? A quoi reconnaissez-vous alors que c’est vous ?
  - Aussi : Qu’est-ce que la sensation interpelle chez vous ? Ou : en quoi elle vous interpelle ?
  
- d) - Est-ce que ce que vous avez vécu dans votre corps, la sensation, vous parle par rapport à votre vie ? A votre **contexte de vie** ?
  - En quoi ? Qu’est-ce qui dans la sensation vous parle de votre contexte ? A quoi vous reconnaissez cela ? Comment vous apparaît ce lien ?

- Quelle est la différence entre une simple sensation et une sensation qui vous parle de votre contexte ?

### **3. Processus lui-même (→ étapes, mécanismes, type de lien)**

- a) Comment s'est effectué ce lien, entre la sensation et (état, soi, manière d'être, contexte, remémoration) ?
- b) Est-ce que ça a été progressif, ou simultané ?
- c) Est-ce qu'il y a eu un moment précis, où il y a eu un changement du statut de la sensation ?
- d) Qu'est-ce qui s'est passé ? (avez-vous senti d'autres sensation dans votre corps ? la sensation s'est-elle transformée ? )
- e) Est-ce qu'il y a eu des étapes ?
- f) Est-ce que vous avez fait quelque chose ?
  - changement au niveau de votre présence ? de votre qualité attentionnelle ? du lieu de votre attention ? avez-vous accueilli quelque chose ?
  - avez-vous pensé quelque chose ? et qu'est ce qui vous a fait pensé cela ?
  - ou au contraire avez-vous cessé de faire quelque chose ?
  - ou lié à quelque chose que j'ai fait ? que j'ai dit ? à une consigne que je vous ai donné ?

## Annexe 3 – Tableau des subjectivités – Thème de l’ouverture chez Nathalie

### Vécus non subjectivés

<b>Enoncés arborescents</b>
<p><b>Elle ressent une ouverture.</b> J’ai beaucoup senti cette idée d’ouverture. (99)</p>
<p><b>Ce mouvement d’ouverture avec les jambes, qui allait dans le sens inverse de ce qu’elle faisait inconsciemment, lui a fait du bien.</b> De faire ce mouvement là d’ouverture avec les jambes ça m’a fait du bien, même j’ai senti au niveau de la respiration, ou... ça détendait le corps. Ça faisait du bien d’aller dans le mouvement inverse qu’un peu je pense que je faisais inconsciemment. (532-534)</p>
<p><b>Ce mouvement d’ouverture est ressenti physiquement.</b> Je pense c’était surtout dans mon corps, au niveau physique. (538)</p>
<p><b>Elle sent son corps qui s’ouvre.</b> Sentir mon corps qui s’ouvrait (596)</p>
<p><b>La sensation d’ouverture est partie des jambes pour remonter vers le bassin et la cage thoracique et libérer aussi la respiration.</b> J’ai l’impression que c’est vraiment d’abord parti des jambes, et après ça a comme ouvert aussi mon bassin, et c’est comme si c’était remonté un peu aussi presque à la cage thoracique, parce que j’ai vraiment senti aussi quelque chose par rapport à la respiration, que... ça me dégageait quelque part. De quelque chose. (577-580)</p>

### Vécus subjectivés

#### Enoncés arborescents + catégories des vécus subjectivés

<b>Catégories des vécus subjectivés</b>	<b>Enoncés arborescents</b>
<b>Etat</b>	<p><b>Elle ressent un état d’ouverture.</b> Et après du coup c’est devenu plus justement cet état d’ouverture. (584)</p>
<b>Manière d’être nouvelle</b>	<p><b>Elle découvre une possibilité d’être moins fixée sur elle-même.</b> J’ai senti en fait qu’il y avait quelque chose qui se tournait plus vers l’extérieur que... vers moi-même. [...]C’est comme si je, y avait la possibilité d’être moins... moins fixé sur soi-même. (521-525)</p> <p><b>Elle sent que c’est possible de lâcher prise.</b> c’est là où tout d’un coup j’ai senti que c’était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de... (599)</p>
<b>Etat antérieur imperçu</b>	<p><b>Elle se perçoit refermée.</b> J’avais pas conscience avant, mais les mouvements que vous faisiez me faisiez prendre conscience que en fait c’est comme si y a quelque chose qui se referme, en moi. Je me suis sentie terriblement refermée en fait, et ça c’est vrai que j’avais pas conscience, c’est quand vous avez un peu fait un peu des mouvements vers l’extérieur avec les jambes que ça m’a plus, ça m’a parlé disons. Je me suis sentie du coup, un peu comme si j’avais été refermée et que là on m’ouvrait en fait. (100-106)</p> <p>J’avais pas conscience de ça [d’être plutôt refermée]. Enfin... c’est au moment où vous avez justement fait des mouvements que j’ai pris conscience que j’étais un peu refermée comme ça. (659-661)</p>
<b>Manière d’être antérieure imperçue</b>	<p><b>Elle prend conscience qu’elle est beaucoup focalisée sur son problème de dos.</b> Ben c’est de sentir mon corps qui s’ouvrait, je pense que du coup j’ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j’étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus [...] En fait, c’est là où ça m’a fait prendre conscience qu’en fait j’étais tout le temps en train de penser à ça. (596-601)</p> <p>Mais en fait au fond... je suis tout le temps un peu... pis ça me ressemble pas donc ça fait un peu bizarre, c’est vrai. Mais c’est vrai que je pense ces derniers temps je suis un peu tout le temps en train de... de penser à ça. (609-611)</p>
<b>Manière d’être prospective</b>	<p><b>Elle prend conscience qu’elle peut être moins focalisée sur elle-même et sa douleur dans sa vie pour être plus ouverte à autre chose.</b> Et je me dis peut-être que, c’est pas si je m’écoutais moins mais c’est vrai ça prend beaucoup de place, [...] Et je pense que quelque part, si j’arrivais à que ce soit plus, je sais pas comment dire, un élément parmi d’autres, ou bien... une ouverture sur, qu’il y a d’autres parties de mon corps aussi qui vont bien, y a d’autres choses que le corps dans la vie même si bien sûr c’est important, c’est vrai que l’ouverture elle pourrait aussi se faire à ce niveau-là et pas rester focalisée juste sur moi-même, mais juste sur cette douleur. Peut-être plus réussir à passer la journée ou à faire mes activités sans être tout le temps vraiment centrée sur moi-même. (549-560)</p> <p>Et peut-être ça irait mieux si j’étais aussi capable de lâcher prise, ou de me tourner justement vers l’extérieur. (611-612)</p>

## Annexe 4 – Tableau des types de lien – Thème de l’ouverture chez Nathalie

Catégories des vécus subjectivés	Type de liens
Etat	<p>J’ai l’impression que c’est vraiment d’abord parti des jambes, et après ça a comme ouvert aussi mon bassin, et c’est comme si c’était remonté un peu aussi presque à la cage thoracique, parce que j’ai vraiment senti aussi quelque chose par rapport à la respiration, que... ça me dégageait quelque part. [...] De quelque chose. Et après du coup c’est devenu plus justement cet état d’ouverture. (577-584)</p> <p><b>Type de lien :</b>  <b>Passage d’une sensation d’ouverture à un état d’ouverture</b>  → L’état est <i>généré spontanément</i> par la sensation locale qui « envahit » plus de globalité du corps</p>
Manière d’être nouvelle	<p>J’ai senti en fait qu’il y avait quelque chose qui se tournait plus vers l’extérieur que... vers moi-même. [...] C’est comme si je, y avait la possibilité d’être moins... moins fixé sur soi-même. (521-525)</p> <p>C’est de sentir mon corps qui s’ouvrait, je pense que du coup j’ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j’étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus, et c’est là où tout d’un coup j’ai senti que c’était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de... en fait c’est là où ça m’a fait prendre conscience que j’étais tout le temps en train de penser à ça. (596-600)</p> <p>Et après c’est devenu plus cet état d’ouverture. C’est vrai que je me suis presque comme vue en train de me dire que il fallait moins que je me focalise sur ça. (585-586)</p> <p><b>Type de lien :</b>  <b>Passage d’une sensation d’ouverture de son corps à une manière d’être moins focalisée sur elle-même et plus ouverte</b>  → La manière d’être est <i>sentie</i> (« j’ai senti que c’était possible »)  → Elle naît de la sensation (ou état) d’ouverture du corps  → Elle émerge de façon <i>spontanée</i>, non « préparée », non <i>réfléchie</i> (« tout d’un coup j’ai senti que c’était possible de... »)</p>
Etat antérieur imperçu	<p><b>Elle se perçoit refermée.</b>  J’avais pas conscience avant, mais les mouvements que vous faisiez me faisaient prendre conscience que en fait c’est comme si y a quelque chose qui se referme, en moi. Je me suis sentie terriblement refermée en fait, et ça c’est vrai que j’avais pas conscience, c’est quand vous avez un peu fait un peu des mouvements vers l’extérieur avec les jambes que ça m’a plus, ça m’a parlé disons. Je me suis sentie du coup, un peu comme si j’avais été refermée et que là on m’ouvrait en fait. (100-106)</p> <p>J’avais pas conscience de ça [d’être plutôt refermée]. Enfin... c’est au moment où vous avez justement fait des mouvements que j’ai pris conscience que j’étais un peu refermée comme ça. (659-661)</p> <p><b>Type de lien :</b>  <b>Passage d’une sensation d’ouverture à la perception d’un état antérieur de fermeture</b>  → Prise de conscience d’un état <i>imperçu</i>. (« J’avais pas conscience avant, mais les mouvements que vous faisiez me faisaient prendre conscience que en fait... »)  → La prise de conscience est donc <i>perceptive</i>. L’état antérieur est <i>sentie</i>. (« Je me suis sentie terriblement refermée »)  → La prise de conscience est <i>par contraste</i> (C’est par les mouvements d’ouverture qu’elle prend conscience de son état de fermeture)  → La prise de conscience est <i>spontanée</i>: la sensation nouvelle révèle par contraste et spontanément l’état antérieur. (« Je me suis sentie du coup, un peu comme si j’avais été refermée »)</p>
Manière d’être antérieure imperçue	<p>Ben c’est de sentir mon corps qui s’ouvrait, je pense que du coup j’ai pris conscience que autant au niveau corporel que dans ma tête j’étais peut-être un peu trop ces derniers temps centrée sur moi-même et focalisée là-dessus, et c’est là où tout d’un coup j’ai senti que c’était possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de... En fait, c’est là où ça m’a fait prendre conscience qu’en fait j’étais tout le temps en train de penser à ça. (596-601)</p> <p><b>Type de lien :</b>  <b>Passage d’une sensation d’ouverture à la prise de conscience d’une manière d’être antérieure de fermeture</b>  → prise de conscience d’une manière d’être <i>imperçue</i> (« j’ai pris conscience que... » ; « c’est là où ça m’a fait prendre conscience... »)  → prise de conscience <i>par contraste</i> (« de sentir mon corps qui s’ouvrait, je pense que du coup j’ai pris conscience que... »)  → prise de conscience <i>spontanée</i> (« de sentir mon corps qui s’ouvrait, je pense que du coup j’ai pris conscience que... »)</p>
Manière d’être prospective	<p>Et je me dis peut-être que, c’est pas si je m’écoutais moins mais c’est vrai ça prend beaucoup de place, [...] Et je pense que quelque part, si j’arrivais à que ce soit plus, je sais</p>

pas comment dire, un élément parmi d'autres, ou bien... **une ouverture sur**, qu'il y a d'autres parties de mon corps aussi qui vont bien, y a d'autres choses que le corps dans la vie même si bien sûr c'est important, c'est vrai que **l'ouverture elle pourrait aussi se faire à ce niveau-là** et pas rester focalisée juste sur moi-même, mais juste sur cette douleur. Peut-être plus réussir à passer la journée ou à faire mes activités sans être tout le temps vraiment centrée sur moi-même. (549-560)  
Et peut-être ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de **me tourner** justement vers l'extérieur. (611-612)

**Type de lien :**

**Passage d'une sensation d'ouverture à la découverte d'une manière d'être, vers un transfert dans le quotidien**

→ sur le mode de la réflexion (« *je me dis* peut-être que ; et *je pense* que... »)

→ la réflexion est ancrée dans le vécu de la sensation, se déploie à partir d'un vécu sensoriel (« *une ouverture* sur... ; l'ouverture elle pourrait aussi se faire à ce niveau-là... ; *me tourner justement vers l'extérieur* »)

Remarque : le processus réflexif consiste dans des mises en lien, mais le sens et l'apparition de soi est déjà là à ce stade

## 1 **Annexe 5 – Verbatim de l’entretien de Nathalie – mai 2011**

---

2  
3 H : Alors en fait on va reprendre un petit peu ce que vous avez ressenti pendant la séance. Ce  
4 que vous avez vécu, les différentes sensations. Voilà, donc là, je vous laisse simplement me  
5 décrire un peu, voilà comme ça vous vient, les différentes sensations que vous avez eues et  
6 après je vous questionnerai à partir de là.

7  
8 N : Sensations physiques ou tout euh... ?  
9

10 H : Ce que vous avez vécu, voilà comme vous voulez... voilà.  
11

12 N : Alors peut-être euh... j’ai eu du mal au début à rentrer en fait dans la séance. Et j’ai  
13 l’impression tout le temps de penser à plein de choses extérieures et après j’ai mauvaise  
14 conscience parce que je sens que je ne suis pas dans ce que vous faites, et ça me prend un  
15 moment pour vraiment être dedans. Mais ça m’aidait beaucoup justement à plus me  
16 concentrer quand vous parliez  
17

18 H : D’accord, les consignes.  
19

20 N : ça me recentrait un peu au lieu de, de m’éparpiller un peu. C’est vrai que ça m’a bien aidé.  
21 Ouais je trouvais bien autant les moments de silence où j’essayais vraiment de prendre  
22 conscience, ou autrement quand vous me disiez des choses, même si je sentais pas forcément  
23 mais au moins il y avait quelque chose. Après, c’est vrai que je sentais le corps, enfin que ça  
24 me prend aussi du temps au niveau du corps de lâcher ou bien de suivre vos mouvements  
25 où... j’ai senti un moment dans la jambe ça faisait comme des à coups, ou des sortes de,  
26 c’était pas du tout quelque chose de, le mouvement il était pas du tout fluide, ça faisait un peu  
27 par à coups, je sentais des sortes de, presque un peu des décharges... dans la jambe. Et, par  
28 contre je sentais que je faisais de plus en plus confiance aussi, même par rapport au... enfin  
29 de séances en séances je trouve que le corps il, c’est comme si il se souvient, ou il retrouve  
30 quelque chose. Je sens que ça peut me faire du bien et que je suis plus un peu dans le... dans  
31 le refus ou dans la tension ou dans la peur peut-être. Et euh... je voulais dire autre chose  
32 encore mais je sais plus ce que c’était. Euh oui, au niveau des émotions aussi, euh... les deux  
33 autres séances je sentais, je sais pas pourquoi quand vous me faites les manipulations, les  
34 mouvements comme ça il y avait quelque chose qui était assez euh... sensible. Je sentais  
35 presque même comme si je pouvais pleurer assez facilement, c’était très fort.  
36

37 H : Ouais, ouais, ça venait vous toucher émotionnellement...  
38

39 N : Ouais. Je sais pas pourquoi mais aujourd’hui je sentais que je venais plus détendue et qu’il  
40 y avait déjà quelque chose qui avait pu peut-être lâcher avant, à ce niveau-là. Alors du coup  
41 j’étais, enfin c’est un peu contradictoire par rapport à ce que j’ai dit tout à l’heure, mais j’étais  
42 moins dans l’émotion et plus dans ce que vous faisiez et ça m’a aidé aussi à mieux sentir les  
43 mouvements. Tandis qu’avant j’étais plus dans « faut pas que je pleure » ou je sais pas,  
44 quelque chose comme ça.  
45

46 H : Ouais ouais ouais, ceci dit, c’est autorisé de pleurer aussi.  
47

48 N : Ouais je sais enfin c’est bizarre parce que c’est pas quelque chose de triste, enfin j’aurai  
49 pas pensé que la douleur c’était aussi quelque chose au niveau des émotions, enfin que ça me  
50 touchait au niveau des émotions aussi. Je pensais que c’était quelque chose que physique, et

51 durant les séances je me suis aussi rendue compte euh... que c'était pas que physique, et c'est  
52 vrai que ça me gênait un peu cet aspect-là...  
53  
54 H : ça vous gênait un peu ?  
55  
56 N : Ouais j'aurais préféré que ce soit juste dans le corps et qu'il y ait pas aussi cet aspect  
57 avec...  
58  
59 H : Ouais, ouais.  
60  
61 N : Pis aussi c'est bizarre parce que on fait pas mal de choses autour en fait. Et pour moi c'est  
62 bizarre. Enfin... Après je comprends tout à fait que, on n'est pas, enfin c'est des mouvements,  
63 ça m'a aidé quand vous m'avez dit que ça pouvait aussi faire quelque chose ailleurs dans le  
64 corps que...  
65  
66 H : Ouais, que où je suis  
67  
68 N : Du coup j'ai plus senti quelque chose par rapport à la colonne, ou au bassin. Par exemple  
69 le diaphragme, enfin quand vous étiez vers les côtes là, ça m'a fait beaucoup aussi derrière, je  
70 sentais.  
71  
72 H : Ok, ok. Des effets à distance ?  
73  
74 N : Ouais.  
75  
76 H : Ok.  
77  
78 N : Ouais pis que y a quelque chose qui relâche à chaque fois au niveau du cœur, je sais pas  
79 comment expliquer. Chaque fois j'ai l'impression que le pouls, ou mon état général il est plus  
80 posé. Un peu plus bas, enfin pas uniquement dans la respiration haute. Et pis dans le ventre  
81 aussi j'ai senti beaucoup qu'il y avait des choses qui lâchaient, aussi.  
82  
83 H : D'accord, d'accord.  
84  
85 N : Qui faisait beaucoup de bruits aussi j'étais un peu gênée mais...  
86  
87 H : Ben non, ben non, moi j'aime bien quand j'entends je me dis ah c'est bien, ça travaille  
88 bien.  
89  
90 N : Ok (rires).  
91  
92 H : Ok, c'est bien. Il y a déjà beaucoup. Il y a encore euh... ?  
93  
94 N : Non je pense que c'est tout.  
95  
96 H : C'est tout ? Pas d'autres choses, à la fin encore... ou... ?  
97  
98 N : Non, ouais à la fin j'étais juste plus dans les mouvements euh, je me suis sentie plus... que  
99 c'était plus fluide, et qu'il y avait plus de choses qui avaient lâché avant. Dans les jambes, ça  
100 m'a fait du bien aussi, j'ai senti. Justement j'ai beaucoup senti cette idée d'ouverture, ben je

101 pense quand on a mal ou avec ce que j'ai, c'est vrai que j'avais pas conscience avant, mais les  
102 mouvements que vous faisiez me faisaient prendre conscience que en fait c'est comme si y a  
103 quelque chose qui se referme, en moi. Je me suis sentie terriblement renfermée en fait, et ça  
104 c'est vrai que j'avais pas conscience, c'est quand vous avez un peu fait, ouais un peu des  
105 mouvements vers l'extérieur avec les jambes que ça m'a plus, ça m'a parlé disons. Je me suis  
106 sentie du coup, un peu comme si j'avais été refermée et que là on m'ouvrait en fait.

107  
108 H : D'accord, et que là on vous ouvrait ? D'accord, d'accord. Ok. Ok, bon, c'est bien. Ok,  
109 bon. Ben je vais commencer. Euh... Il y a eu des moments où vous vous êtes sentie plus  
110 concernée, que d'autres ?

111  
112 N :Euh...

113  
114 H : Des moments peut-être que vous vous souvenez plus, où vous vous sentiez plus  
115 concernée, vous ?

116  
117 N :Je me suis sentie pas mal concernée au début, parce que je sentais qu'on m'entraîne ?.. Je  
118 trouve bien de commencer par en haut. Je sais pas, c'est un peu subjectif de dire ça, mais ça  
119 me permet à moi de bien rentrer dans ce qu'on fait, et puis euh, ouais du coup vers la nuque je  
120 sentais pas mal... ça dépendait aussi pas mal de si je pensais à autre chose ou non. Donc  
121 toutes les fois où vous disiez des choses où ça me permettait de... du coup j'étais dans le...  
122 plus concernée par ce que vous faisiez. En même temps c'est vrai qu'après je cherchais un  
123 peu ce que vous me disiez, voilà j'étais peut-être un peu trop du coup dans le...

124  
125 H : Voilà, c'est pour ça j'essayais de pas trop en dire non plus...

126  
127 N :Ouais c'était pas facile de trouver, un peu l'équilibre parce que en même temps ça m'aidait  
128 justement à plus être dans mon corps un peu, et en même temps après je cherchais, c'était plus  
129 vraiment naturel.

130  
131 H : Ouais, ouais, ouais. Quand vous dites que vous cherchiez, enfin vous étiez plus dans votre  
132 corps, donc y avait des moments vous sentiez que vous étiez plus dans votre corps ?

133  
134 N :Ouais.

135  
136 H : Et y avait des moments vous sentiez vous étiez peut-être plus dans votre tête, c'est ça ?

137  
138 N :Oui, exactement, oui.

139  
140 H : D'accord. Euh, les moments où vous étiez plus dans votre corps ce seraient lesquels, vous  
141 vous souvenez ?

142  
143 N :Euh...

144  
145 H : Ça peut être dans ce que vous m'avez déjà dit...

146  
147 N :Euh, je pense, aussi quand vous étiez, vous aviez la main dessous, et que vous m'avez un  
148 peu dit, que vous faisiez des tous petits... comme ça, là je me suis vraiment sentie dans mon  
149 corps.

150

151 H : D'accord, d'accord. Et euh, quand vous dites que vous vous êtes sentie dans votre corps,  
152 c'est quoi pour vous, comment vous le décririez, ça veut dire quoi être dans son corps ?  
153  
154 N :C'est que je suis vraiment complètement avec ce que vous faites, en fait, il n'y a rien  
155 d'autres de parasites. Et j'ai l'impression de plus lâcher, d'être consciente plus, de pas trop  
156 intellectualiser en fait. J'ai vite tendance à intellectualiser en fait. Et j'ai l'impression que,  
157 entre guillemets les meilleurs moments de la séance c'est quand je réfléchis pas et que je suis  
158 juste vos mouvements ou bien...  
159  
160 H : Ouais, ouais, ouais, d'accord. Euh... Et là du coup vous avez l'impression que vous êtes,  
161 quand vous êtes dans votre corps, euh, d'être plus ou moins concernée ?  
162  
163 N :D'être plus concernée.  
164  
165 H : D'être plus concernée.  
166  
167 N :Ouais.  
168  
169 H : Donc finalement vous êtes plus concernée quand vous êtes dans votre corps que quand  
170 vous êtes euh...  
171  
172 N :Ouais tout à fait.  
173  
174 H : Dans votre intellect.  
175  
176 N :Ouais.  
177  
178 H : D'accord, d'accord.  
179  
180 N :C'est des fois pas facile, enfin c'est quand même particulier je trouve comme méthode  
181 parce que par exemple quand je suis chez la physio ou comme ça, je fais des exercices et tout  
182 mais on me demande pas vraiment de, enfin je sais pas comment expliquer, là je dois plus me  
183 concentrer quelque part sur ce qu'on fait. Si je pense à d'autres choses de ma journée ou je  
184 sais pas j'ai l'impression de louper quelque part des moments euh... importants. Et ça  
185 demande quand même un état où on doit donner de soi aussi, où on n'est pas juste là, et on  
186 nous fait quelque chose et après on repart, je trouve ça fait comme une sorte d'échange ou de  
187 dialogue, entre ce que vous faites et un peu les réponses de mon corps, ou intérioriser certains  
188 mouvements. Et c'est vrai que pour moi ça me demande un investissement personnel. Je suis  
189 pas juste là, et qu'on me masse, ou bien et qu'on me fait une manipulation comme chez  
190 l'ostéo ou quelque chose comme ça.  
191  
192 H : Ouais, ouais ouais d'accord. D'accord. Vous vous sentez impliquée ?  
193  
194 N :Oui. Ouais, ouais, impliquée.  
195  
196 H : Ouais, ouais, d'accord. Donc finalement, c'est pas juste au niveau de votre corps que vous  
197 êtes impliquée ?  
198  
199 N :Non je pense c'est aussi au niveau de ma tête.  
200

201 H : Ouais.  
202  
203 N :Ouais, j'ai l'impression que ça fonctionne mieux si euh... si au niveau de la tête je suis  
204 aussi dans un autre état d'esprit. Que le reste de la journée, ou bien que je suis plus... ouais  
205 comme si la tête elle retrouvait le corps, quelque part. C'est un peu bizarre (rires)  
206  
207 H : Non non, non non, c'est intéressant.  
208  
209 N :Mais comme si c'était pas deux choses séparées.  
210  
211 H : D'accord, d'accord, ouais.  
212  
213 N :J'ai l'impression quand on fait avec le temps finalement c'est comme si ça faisait un tout,  
214 comme si ça fonctionnait mieux les deux ensemble.  
215  
216 H : Ok. Ouais... Ok, comme si vous étiez mieux, plus avec votre corps ?  
217  
218 N :Oui.  
219  
220 H : Et comme si votre corps serait plus avec  
221  
222 N :ça faisait plus une unité, ou euh....  
223  
224 H : D'accord...  
225  
226 N :Comme si ça travaillait ensemble, et plus, je sais pas, la tête dans l'intellectuel, ou la tête  
227 qui donne des ordres au corps et que le corps réagit. Ça donne plus de place aussi au corps, je  
228 trouve.  
229  
230 H : Ok, ok. Et du coup euh... plus de place au corps, ça donne plus de place, quand vous dites  
231 ça donne plus de place au corps, essayez de m'en dire un petit peu plus.  
232  
233 N :Disons que c'est de manière positive. Parce que ces temps j'ai l'impression que le corps il  
234 prend déjà beaucoup de place, euh à cause de la douleur et de mon souci au dos. Mais en fait  
235 je crois que j'y vis beaucoup dans la tête.  
236  
237 H : Hmm, ok.  
238  
239 N :Et ça remet un peu tout, comme si le corps il était pas juste cette douleur, et ça me refait  
240 prendre conscience de *tout* mon corps en fait.  
241  
242 H : Ouais. Donc c'est quoi votre corps si c'est pas juste votre douleur ?  
243  
244 N :Euh, ben justement c'est aussi quand vous touchez. Le fait d'agir sur d'autres parties, en  
245 fait je trouve que c'est finalement bien. Comme ce que je disais tout à l'heure, ça me fait  
246 bizarre qu'on touche ailleurs, mais finalement je suis plus juste ce dos, enfin cette zone-là qui  
247 me fait mal, et ça me fait prendre conscience aussi que, quelque part aussi y a d'autres parties  
248 qui vont bien, un peu comme les ressources justement dont on parlait en début de séance,  
249 parce que finalement je suis focalisée juste sur le bas du dos et le bassin, et alors quand je dis

250 que ça fait, le corps il a plus de place c'est plus que je le vois de nouveau un peu dans sa  
251 globalité, et plus seulement focalisée sur (un petit bout ?)  
252  
253 H : Hmm, sur juste la douleur. Votre corps c'est pas juste la douleur c'est aussi autre chose.  
254 Euh... ok, euh... Donc dans ces moments où vous sentiez que votre corps c'était aussi autre  
255 chose que la douleur, finalement, euh... je sais pas trop comment exprimer ça, comment poser  
256 la question. Euh, il y a des moments où ça vous a parlé, pas juste en tant que votre corps, mais  
257 aussi où vous vous disiez, ah ben quand je sens mon corps, finalement, c'est moi aussi qui  
258 peut être concernée là-dedans ou... vous voyez mon corps c'est pas juste mon corps, mais  
259 c'est moi aussi. Peut-être c'est ce que vous avez dit, je sais pas hein, mais est-ce que y avait  
260 un petit peu... sentir votre corps c'était vous ressentir aussi ?  
261  
262 N : Ouais, ouais c'est intéressant parce que j'aurais pas forcément pensé comme ça ou  
263 l'exprimer de cette manière, mais c'est vrai que c'est assez juste.  
264  
265 H : Dans ce que vous viviez ?  
266  
267 N : Oui.  
268  
269 H : Ok, ok...  
270  
271 N : Parce que j'ai... euh... ouais quelque part je m'en suis séparée, enfin je sais pas y a  
272 comme euh... une mise à distance, et... après j'essaie de me dire que cette douleur elle  
273 m'appartient pas et que c'est plus moi, donc du coup c'est vrai que ça me sépare aussi d'une  
274 certaine manière... de mon corps. Et quand on a mal on a plus envie, enfin on met à distance,  
275 et c'est vrai on n'aime plus vraiment se dire que c'est soi aussi le corps.  
276  
277 H : Ouais ouais, qui fait mal...  
278  
279 N : Ouais, donc c'est vrai c'est assez, enfin j'aurais pas pensé... exprimer comme vous dites  
280 mais...  
281  
282 H : ça vous parle par rapport à votre vécu ?  
283  
284 N : ça me parle beaucoup, oui, tout à fait.  
285  
286 H : Il y a des moments où ressentir votre corps c'était aussi *vous* ressentir ?  
287  
288 N : Oui, oui.  
289  
290 H : Vous avez un moment précis où vous arrivez à relier, peut-être il y a des moments plus  
291 que d'autres vous voyez, ou vous vous disiez, ah mais là, quand je ressens mon corps je *me*  
292 ressens ?  
293  
294 N : Ben peut-être justement... pendant les temps d'arrêt, parce que il y a pas le mouvement  
295 qui couvre entre guillemets, quelque chose, et y a juste le corps qui est là, donc ça je trouve  
296 que ça aide à prendre conscience aussi.  
297  
298 H : Quand vous dites il y a juste le corps qui est là, vous pouvez me décrire qu'est ce que ça ?  
299

300 N :Y a plus rien de parasite, enfin je dis pas que les mouvements c'est parasite mais...  
301  
302 H : Ok, et qu'est-ce qu'il y a alors, à ce moment-là, s'il y a plus rien, il y a du vide ou... ?  
303  
304 N :Non il y a juste euh... mon corps justement, enfin la présence de mon corps.  
305  
306 H : Ouais. Donc juste de votre corps ? C'est votre corps, séparé de vous ou... ?  
307  
308 N :Non, d'un tout, que ça forme un tout, justement quand je disais tout à l'heure que je  
309 trouvais que ça fonctionnait mieux entre le, que je sentais plus un lien justement entre la tête  
310 et le corps et que c'était moins coupé, du coup dans ces moments-là, ouais je me sens *moi*,  
311 mais d'une manière un peu plus globale.  
312  
313 H : Ouais, ok, vous sentiez ça, dans ces moments plus de points d'appui, où vous ressentiez  
314 plus vous ?  
315  
316 N :Ouais.  
317  
318 H : C'est pas des questions faciles que je vous pose, forcément, mais c'est bien, c'est  
319 intéressant.  
320  
321 N :ça me permet aussi moi de prendre conscience de choses j'aurais peut-être pas...  
322  
323 H : Pas observé comme ça ?  
324  
325 N :Ouais, ouais.  
326  
327 H : Donc quand vous dites, vous, enfin moi, que c'était moi aussi dans ces moments-là,  
328 comment vous le décrivez ? Peut-être qu'il y a une sensation, un vécu particulier ? Je sais que  
329 c'est pas forcément facile de mettre des mots sur, enfin vous l'avez déjà bien fait, mais euh...  
330 voilà est-ce qu'il y a un goût, une tonalité, à quoi vous reconnaissez vous voyez que c'est  
331 vous et que c'est pas juste votre corps ? C'est difficile comme question, je le sais, mais, donc,  
332 si vous avez une réponse, voilà il y a quelque chose, si y a pas de réponse, peut-être vous avez  
333 une réponse que vous arrivez pas à verbaliser, déjà, ou pas forcément ?  
334  
335 N :Ben je pense quand je dis que c'est moi c'est plus dans le sens euh... d'une sorte de  
336 réconciliation plutôt, plus que un ressenti physique. C'est comme si je me suis disputée avec  
337 moi-même et que ça me permet de me réapproprier mon corps, ou je sais pas.  
338  
339 H : Ouais, dans ces moments-là, c'est un peu ce que vous sentiez, une réconciliation avec  
340 vous-même, avec votre corps... ?  
341  
342 N :Oui.  
343  
344 H : D'accord.  
345  
346 N :Aussi c'est très positif parce que, je sais pas ni dire quand ni, ouais vraiment précisément à  
347 quel moment mais euh... c'est un peu la première fois où je sens que c'est comme possible un  
348 jour que la douleur peut-être elle s'en aille, je sais pas comment expliquer. Tandis que tous  
349 ces derniers mois c'était inimaginable, enfin je voyais pas comme le bout, de ça. Au début j'ai

350 lutté pour que ça aille mieux, après c'était comme une sorte de fatalité, où je savais plus quoi  
351 faire pour que la douleur s'en aille, et là c'est comme si ça me redonnait un peu l'idée ou  
352 l'intention que c'était possible que ça lâche, disons.

353  
354 H : Qu'est-ce qui a fait, qui vous a amené cette pensée-là ? Cette réconciliation dont vous  
355 parliez ?

356  
357 N : Ouais, vraiment, j'ai l'impression qu'il y a quelque chose de positif qui se passe, euh...,  
358 dans les mouvements et que ça change en moi des sortes de choses qui sont inscrites, euh un  
359 peu depuis ma chute. Et moi on m'a un peu dit que dès que la douleur elle dépassait quatre  
360 mois après ça devenait chronique parce que c'était inscrit dans la tête, et c'est un peu une  
361 image que moi ça m'a fait peur. Et après j'ai eu peur que plus jamais, voilà, ça s'en aille.  
362 Même si y a plus la douleur physique peut-être que c'est une mémoire, et je trouve intéressant  
363 parce que j'ai l'impression que les mouvements que vous faites ça travaille quelque part aussi  
364 sur ces mémoires, ou ça vient un peu déranger ou... mettre en mouvement des choses qui se  
365 sont installées. Et c'est ça qui me donne comme l'espoir que...

366  
367 H : Que ça puisse changer ?

368  
369 N : Ouais.

370  
371 H : Se transformer ?

372  
373 N : Ouais, bon après j'ose pas non plus trop espérer, enfin voilà je sais aussi que je peux pas  
374 non plus tout attendre... mais... ouais en même temps je sens que des choses lâchent, ou  
375 bougent et après souvent quand je, ouais la dernière fois quand je suis sortie de la séance  
376 j'avais l'impression, vraiment une sensation positive... en moi. Et plus cette fatalité. Après ça  
377 veut pas dire que j'ai plus eu mal pendant la semaine et tout, mais je sens que ça a changé  
378 aussi des choses.

379  
380 H : Ouais, un autre rapport ?

381  
382 N : Ouais. Donc ouais c'est des moments où je sens comme que mon corps lâche, ou que des  
383 positions ancrées un peu fortement, je vois que c'est possible de bouger ou qu'il y a quelque  
384 chose qui se transforme, un petit peu.

385  
386 H : Hmm. Du coup quand il y a des mouvements qui lâchent vous sentez que c'est quelque  
387 chose de vous aussi qui lâchez ?

388  
389 N : Ouais, tout à fait.

390  
391 H : Du coup c'est ce qui vous permet aussi d'aider le changement de rapport et... ?

392  
393 N : Oui.

394  
395 H : Euh... ok. Euh... Est-ce que, peut-être je reviens sur des choses que vous avez déjà dites  
396 mais... quand vous sentez les moments où vous sentez qu'il y a une conciliation, ou qu'il y a  
397 une unité entre votre corps et vous-même, dans ces moments où vous vous sentez plus  
398 concernée, je crois que vous l'avez déjà dit en fait, c'est progressif, ou qu'est-ce qui fait,

399 qu'est-ce qui crée ces moments où vous vous sentez plus concernée ? Tout à coup c'est là, ou  
400 bien vous participez à la construction de ce processus, ou... ? Vous arrivez à... ?  
401  
402 N :J'ai l'impression que c'est comme une sorte de... pas de rapport de force, vraiment,  
403 mais... euh... c'est... c'est comme si je garde, je garde je garde et après euh... le corps, ou  
404 moi je saurais pas, enfin je sais que moi c'est le corps mais, le corps ou la tête, y a quelque  
405 chose euh... qui accepte en fait d'aller vers vous, ou vers ce que vous faites, ou de lâcher.  
406 Moi je sens que ça vient progressivement.  
407  
408 H : Et quand vous acceptez, comme vous dites, qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?  
409  
410 N :Je sens vraiment comme une sorte de libération, que...  
411  
412 H : Ouais... une libération de quoi ?  
413  
414 N :Une libération d'une tension ou de...  
415  
416 H : D'accord... d'une tension... ?  
417  
418 N :Qui était aussi dans la tête je pense. Parce que quelque part je ressens, enfin comme c'est  
419 lié c'est comme si les tensions de mon corps ça me faisait aussi des tensions dans ma tête.  
420  
421 H : Ouais, ouais...  
422  
423 N :Du coup ça me détend vraiment, ouais ça fait du bien au moment où ça lâche.  
424  
425 H : D'accord. Et, est-ce que vous sentez, donc vous sentez quelque chose qui se libère, vous  
426 sentez aussi du coup qu'il y a un changement de rapport entre vous et vous, entre vous et  
427 votre corps à ce moment-là ?  
428  
429 N :Ouais, c'est comme s'il y avait une multitude de micros blocages, ou... je sais pas, et que  
430 petit à petit... petit à petit ça se dénoue, ou bien ça se, c'est comme un peu des sortes de  
431 nœuds qui les uns après les autres ça, vraiment comme si on défaisait un nœud ou quelque  
432 chose comme ça.  
433  
434 H : D'accord. D'accord. C'est dans ces moments-là qu'ensuite il y a quelque chose de plus  
435 unifié en vous ?  
436  
437 N :Oui.  
438  
439 H : Ouais, ouais. Et là, ensuite, vous vous sentez plus proche de votre corps, ou euh... ?  
440  
441 N :Ouais, plus unifiée, plus euh... plus dedans. Je suis un peu contente quelque part, parce  
442 que je sais pas comment dire, d'avoir réussi à... ça se passe pas tout le temps, pour tous les  
443 mouvements par exemple euh... Je sens qu'il y a des choses qui sont plus difficiles que  
444 d'autres, mais il y a vraiment des moments où j'ai senti euh... ouais que ça lâchait et que du  
445 coup c'était un retour, enfin petit à petit c'était un retour avec euh... un peu avec moi-même.  
446

447 H : Hmm. C'est intéressant ce que vous dites, j'ai l'impression d'avoir, enfin quand j'ai  
448 réussi, il y a des moments où vous arrivez, donc finalement vous êtes vraiment, vous vous  
449 sentez vraiment très active, quand même, enfin participante dans le traitement ?  
450  
451 N : Oui, oui.  
452  
453 H : Il y a le point d'appui et, enfin y a... c'est euh... c'est vous qui réussissez, je trouve  
454 (inaudible deux voix en même temps...). Je trouve fort comme expression, c'est vrai enfin...  
455  
456 N : Ouais c'est vraiment ce que je ressens.  
457  
458 H : C'est pas juste, voilà, c'est aussi vous qui... Vous êtes vraiment... impliquée. C'est pas  
459 juste moi qui fait quelque chose, quoi.  
460  
461 N : Non, ouais. Ouais c'est pour ça j'ai vite mauvaise conscience quand je pense à autre chose,  
462 parce que je me sens vraiment euh... aussi j'aimerais faire tout euh... j'aimerais donner le  
463 maximum de moi-même pour que ce soit constructif et que ça aille de l'avant et tout ça. Alors  
464 c'est vrai que j'ai une grande implication...  
465  
466 H : En même temps vous avez l'impression que c'est que vous qui faites, ou qu'il y a aussi...  
467  
468 N : Ah non, ah non pas du tout.  
469  
470 H : Ouais... enfin que vous... je parle pas de moi mais euh...  
471  
472 N : Ah.  
473  
474 H : Qu'il y a aussi une partie dans votre corps, enfin que c'est juste, vous voyez que c'est  
475 quelque chose que vous contrôlez, ou que c'est quelque chose que vous ne contrôlez pas  
476 forcément ?  
477  
478 N : Non alors je pense qu'il y a des choses que je ne contrôle pas forcément. Je sens qu'il y a  
479 des choses où ma tête peut-être elle lâche plus, enfin je suis plus euh... il y a des fois où il y a  
480 des sortes de... où ça s'entend pas, où c'est pas en accord, je pense. Où pour moi au niveau  
481 intellectuel, mais je sais pas euh... c'est déjà bon, et pas encore pour le corps, je sens des fois  
482 qu'il y a deux temps de... Comme la première séance par exemple où j'avais été assez  
483 frustrée parce que je comprenais pas pourquoi mon corps quelque part il faisait pas ce que je  
484 lui disais de faire, ou euh... pourquoi moi j'avais l'impression dans la tête y avait pas de  
485 blocage et que lui il exprimait quand même des blocages. Donc c'est vrai j'ai pas toujours  
486 l'impression que euh... ouais, ben que je suis toute seule. Mais que ça dépend pas uniquement  
487 de ma bonne volonté. Qu'il y ait d'autres dimensions. Ouais comme aussi j'ai, les dernières  
488 fois j'avais un peu pris conscience que, ça m'avait paru horrible parce que c'est comme si  
489 mon corps il voulait pas lâcher la douleur et ça, ça avait été très fort pour moi. Ça m'avait  
490 vraiment fait bizarre, un peu peur, c'est comme, pour moi je voulais aller de l'avant, et je  
491 souhaitais plus que tout au monde aller mieux et plus avoir mal et tout, et ouais ça me paraît  
492 bizarre de se dire que quelque part il y a quelque chose, enfin qu'il suffit pas de vouloir pour  
493 que ça lâche.  
494  
495 H : Ouais, ouais ouais. Ok. Ah, ça va être l'heure ou bien ? Non c'était quelle heure ? C'est  
496 à... la demie hein ? Ok, vous avez encore un petit peu de temps ?

497  
498 N :La demie, oui. Oui, oui, tout le temps du monde.  
499  
500 H : Ok. Ok, parfait. Euh... Ok, ben je trouve qu'il y a déjà vraiment beaucoup de choses  
501 intéressantes, dans ce que vous dites, c'est super. *Silence*. Ok, vous avez d'autres choses à  
502 ajouter là par rapport à ce que vous disiez, ou... ?  
503  
504 *Silence*  
505 N :Non, je crois que...  
506  
507 H : Ouais. Euh... Peut-être que je vais revenir sur le moment où vous parliez de ce sentiment  
508 d'ouverture, fermeture / ouverture.  
509  
510 N :Ouais.  
511  
512 H : Euh... Attendez, je regarde un peu mes notes. Ok, donc, vous pouvez juste me reparler de  
513 ce sentiment, ouverture / fermeture, comment ça s'est produit ? C'était à quel moment, quand  
514 j'étais aux jambes ? Vers la fin, plutôt hein ?  
515  
516 N :C'était, oui, ouais. Mais déjà aussi un peu plus tôt, quand c'était juste sur la jambe droite,  
517 et que vous aviez la main dessous, sous le dos.  
518  
519 H : Ouais, ouais, je me souviens.  
520  
521 N :Déjà là j'ai, j'ai senti en fait ouais qu'il y avait quelque chose qui se tournait plus vers  
522 l'extérieur que... que vers moi-même. Et je pense, ça m'a fait du bien parce que finalement  
523 quand, depuis que j'ai ça quelque part on est assez centré sur soi-même, je pense quand on a  
524 mal. Et là ça me faisait du bien aussi de pouvoir m'ouvrir. C'est comme si je, y avait la  
525 possibilité d'être moins euh... moins fixé sur soi-même.  
526  
527 H : Ouais, ouais, ouais. Quand vous dites pouvoir m'ouvrir qu'est-ce que vous entendez ?  
528  
529 N :Mais c'est déjà je pense physiquement, parce que, euh... je sais pas pourquoi mais c'est  
530 vrai que j'avais vraiment cette image de mon corps replié, ou refermé. Je pense je sais pas  
531 c'est peut-être d'avoir mal où petit à petit que c'est un peu fermé, et du coup en fait de faire ce  
532 mouvement là d'ouverture avec les jambes ça m'a fait du bien, même j'ai senti au niveau de  
533 la respiration, ou euh... ça détendait le corps. Ça faisait du bien d'aller dans le mouvement  
534 inverse qu'un peu je pense que je faisais inconsciemment.  
535  
536 H : Ouais, ouais, donc il y avait la sensation d'ouverture... dans votre corps...  
537  
538 N :Ouais, je pense c'était surtout dans mon corps, au niveau physique.  
539  
540 H : Ouais, c'était une sensation physique que vous ressentiez ?  
541  
542 N :Ouais.  
543  
544 H : D'ouverture. D'accord. Ok. Et ça, est ce que ça vous parlait, est ce que ça vous a parlé,  
545 est-ce que vous avez fait un lien entre cette sensation physique d'ouverture et par exemple

546 une manière d'être ? Une manière d'être à vous-même, une manière d'être à votre douleur, ou  
547 une manière d'être..

548  
549 N :Je pense parce que j'ai très très centré là-dessus, finalement. Et je me dis peut-être que,  
550 c'est pas si je m'écoutais moins mais c'est vrai ça prend beaucoup de place, et finalement je  
551 suis tout le temps en train de me dire, est-ce que j'ai mal, est-ce que j'ai pas mal, ah ça fait un  
552 moment que je suis debout, ou alors là je commence à avoir mal, et c'est vrai que, que mes  
553 préoccupations elles tournent pas mal, ça fait assez égoïste de dire ça comme ça, mais c'est  
554 vrai que ça tourne pas mal sur soi. Et je pense que quelque part, si j'arrivais à que ce soit plus,  
555 je sais pas comment dire, un élément parmi d'autres, ou bien... j'ai sûrement... une ouverture  
556 sur, qu'il y a d'autres parties de mon corps aussi qui vont bien, y a d'autres choses que le  
557 corps dans la vie même si bien sûr c'est important, c'est vrai que l'ouverture elle pourrait  
558 aussi se faire à ce niveau-là et pas rester focalisée juste sur moi-même, mais juste sur cette  
559 douleur. Peut-être plus réussir à passer la journée ou à faire mes activités sans être tout le  
560 temps vraiment centrée sur moi-même.

561  
562 H : Ouais, est-ce que c'était une sensation d'ouverture ou est-ce que c'était un état aussi, vous  
563 pourriez parler d'un état aussi d'ouverture ? ça peut être physique, mais un état, plus que juste  
564 une sensation ?

565  
566 N :Oui, c'était plus fort, c'est vrai je pense, que juste euh...

567  
568 H : Il y avait un état relié ? Un état d'ouverture, vous diriez ça comme ça ?

569  
570 N :Ouais.

571  
572 H : D'accord. Et euh... là je vous questionne sur des petites choses, des petits détails. Est-ce  
573 que vous avez d'abord senti une sensation d'ouverture, par exemple d'une partie de votre  
574 corps, qui s'ouvrait, et ensuite ça vous a déclenché un état, ou est-ce que ça a été tout de suite,  
575 vous voyez en même temps un état et une sensation ?

576  
577 N :Euh non, ouais, non j'ai l'impression que c'est vraiment d'abord parti des jambes, et après  
578 ça a comme ouvert aussi mon bassin, et c'est comme si c'était remonté un peu aussi presque à  
579 la cage thoracique, parce que j'ai vraiment senti aussi quelque chose par rapport à la  
580 respiration, que... ouais que ça me dégageait quelque part.

581  
582 H : D'accord.

583  
584 N :De quelque chose. Et après du coup c'est devenu plus justement cet état d'ouverture. C'est  
585 vrai que je me suis presque comme vue en train de me dire que il fallait moins que je me  
586 focalise sur ça.

587  
588 H : Vous avez eu cette pensée aussi simultanément, qui est venue ?

589  
590 N :Oui.

591  
592 H : C'est une pensée, comment elle s'est donnée, comment elle est apparue, comment elle  
593 s'est faite, cette pensée ? C'est quelque chose que vous avez réfléchi, c'est quelque chose qui  
594 est un petit peu venu à vous, comme ça... c'est quelque chose... ?

595

596 N :Ben c'est de sentir mon corps qui s'ouvrait, je pense que du coup j'ai pris conscience que  
597 autant au niveau corporel que dans ma tête j'étais peut-être un peu trop ces derniers temps  
598 centrée sur moi-même et focalisée là-dessus, et c'est là où tout d'un coup j'ai senti que c'était  
599 possible de... ouais peut-être un peu de lâcher prise, ou de... En fait, c'est là où ça m'a fait  
600 prendre conscience qu'en fait j'étais tout le temps en train de penser à ça. Enfin j'exagère  
601 mais...

602  
603 H : Quand vous avez senti ça ?

604  
605 N :Ouais.

606  
607 H : Quand vous avez senti le fait d'être... fermée ?

608  
609 N :De... que ça s'ouvrait, ouais. J'étais, mais en fait au fond euh... je suis tout le temps un  
610 peu... pis ça me ressemble pas donc ça fait un peu bizarre, c'est vrai. Mais c'est vrai que je  
611 pense ces derniers temps je suis un peu tout le temps en train de... de penser à ça. Et peut-être  
612 ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de me tourner justement vers...

613  
614 H : Ouais, d'être moins focalisée sur la douleur

615  
616 N :l'extérieur

617  
618 H : Qui peut aussi créer la douleur, enfin entretenir la douleur...

619  
620 N :Ouais, ouais, tout à fait, exactement.

621  
622 H : Ouais, ouais. Donc finalement c'est une sensation qui vous a aussi ouverte vers une  
623 manière d'être ?

624  
625 N :Ouais, ouais.

626  
627 H : Donc si euh... il y aurait sensation, état, finalement, état global, ça a pris plus de globalité  
628 dans vous, cette sensation d'ouverture, c'est ça ?

629  
630 N :Oui. J'ai l'impression que souvent euh, même aussi les autres séances ça partait d'abord du  
631 corps, et c'était un mouvement induit ou quelque chose de particulier, qui après, des fois  
632 même après la séance, ça me fait prendre aussi conscience euh... que ça devient un état en fait  
633 après un peu plus.

634  
635 H : D'accord, d'accord, ouais.

636  
637 N :Ça part souvent d'une sensation d'abord corporelle et après ça...

638  
639 H : Ouais, c'est intéressant ça.

640  
641 N :...ça a une influence sur ma manière d'être ou euh...

642  
643 H : Ok, vous le vivez d'abord, vous le vivez pas tout de suite, boum, vous sentez une manière  
644 d'être, c'est un espèce de

645

646 N :Ouais, j'ai senti aussi que ça évoluait les dernières fois... vraiment ouais qu'il y a avait  
647 quelque chose qui continuait à travailler, et que ça venait du corps pour un peu induire  
648 quelque chose euh... après sur moi au niveau plus, comment je vis avec la douleur, ou mon  
649 quotidien...  
650  
651 H : Ouais, ouais. Plus en termes de manières d'être, ou d'état de soi... ?  
652  
653 N :Hmm.  
654  
655 H : Ouais, ouais, d'accord. Ok. Il y a eu aussi la notion de... vous avez perçu par contraste  
656 aussi que vous étiez, c'était un peu par contraste que vous étiez d'habitude plutôt refermée  
657 euh... ?  
658  
659 N :Ouais, Ouais. Ouais, j'avais pas conscience de ça. Enfin... c'est au moment où vous avez  
660 justement fait des mouvements que j'ai pris conscience que... ouais que j'étais un peu  
661 refermée comme ça.  
662  
663 H : D'accord. *Silence*. Ok... Bon... Donc c'était aussi à ce moment-là que vous parliez qu'il y  
664 a eu quelque chose qui a relâché au niveau du cœur ?  
665  
666 N :Oui.  
667  
668 H : C'était à ce moment-là hein.. ?  
669  
670 N :Oui, oui. Mais aussi même dès le début, je trouve j'ai senti euh, ouais le fait d'être touchée  
671 peut-être, ou je sais pas ou euh... que ce soit des mouvements lents... ça permet aussi de  
672 relâcher, ça me détend, je me sens plus euh... un peu posée ou... Ouais aussi recentrée sur  
673 moi-même parce que c'est vrai que, ben voilà quand on est dans le quotidien et tout on n'a  
674 pas forcément l'occasion de prendre conscience de soi, et je trouve assez vite quand  
675 finalement on est plus focalisée, enfin ouais qu'il y a des choses lentes qui se passent sur soi,  
676 ça me permet aussi au niveau de la respiration et pis euh, du cœur de relâcher quelque chose.  
677  
678 H : Ouais, ouais, ouais, ça vous aide dans ce sens-là, ouais.  
679  
680 N :Comme une forme de détente, ou de... de pas toujours être dans le... je sais pas comment  
681 dire...  
682  
683 H : Ouais, ouais, ouais, dans le quotidien un peu euh...  
684  
685 N :Ouais.  
686  
687 H : Où on n'est pas vraiment en lien avec soi ?  
688  
689 N :Oui. Tout à fait. Ouais, c'est vraiment ces moments-là que je ressens beaucoup plus un lien  
690 avec moi.  
691  
692 H : Donc même dans ces débuts vous sentez déjà que c'est euh... que ça vous rapproche aussi  
693 un petit peu de vous ?  
694  
695 N :Ouais.

696  
697 H : Pas juste de votre corps détaché de vous ?  
698  
699 N : Ouais, non.  
700  
701 H : Ok. Euh.. Je regarde si j'ai encore, mais je crois que ça va être... qu'on arrive au bout.  
702 Euh... Ouais, vous disiez que vous étiez, peut-être juste encore voir ça, que vous étiez un peu  
703 moins dans l'émotion par rapport aux deux dernières fois.  
704  
705 N : Ouais.  
706  
707 H : Du coup vous étiez plus... dans quoi ou... ?  
708  
709 N : J'étais plus je pense dans les sensations, enfin dans le ressenti... au niveau du corps et de  
710 ce que vous faisiez dans le mouvement. J'ai l'impression d'avoir peut-être plus senti des  
711 mouvements ou ce qui se passait en moi, ou comme ça. Parce qu'avant c'est comme si  
712 l'émotionnel ça prenait un peu la place, ouais sur le reste. Mais ça faisait aussi du bien parce  
713 que ça faisait lâcher aussi quelque part, pis ça me faisait aussi prendre conscience que  
714 apparemment il y a avait aussi un côté émotionnel et que c'était pas que une douleur.  
715  
716 H : Ouais, c'était une étape nécessaire aussi ?  
717  
718 N : Oui.  
719  
720 H : De contacter ça ?  
721  
722 N : Ouais, ouais.  
723  
724 H : Et là du coup vous étiez plus... dans la perception des mouvements... ?  
725  
726 N : Ouais, ça très nettement, j'ai senti.  
727  
728 H : Donc en fait, la manière dont vous vous ressentiez, parce que vous disiez qu'il y a avait  
729 des moments où vous ressentiez votre corps mais que c'était vous aussi à travers euh... c'était  
730 pas forcément pour vous ressentiez dans le niveau émotionnel ?  
731  
732 N : Non, c'était pas forcément émotionnel. Cette fois-ci j'ai senti vraiment plus... euh... plus  
733 le corps... que ça formait plus un tout, et qui avait pas un peu plusieurs parties, la tête à gérer,  
734 les émotions, et qu'en même temps faisiez un mouvement et que je devais gérer mon corps et  
735 tout. Là c'est comme si ça faisait plus un tout.  
736  
737 H : D'accord, d'accord.  
738  
739 N : Parce que les émotions elles étaient plus apaisées et du coup ça m'a permis de peut-être  
740 mieux accepter ou ressentir ou prendre conscience de certains mouvements. C'était comme si  
741 j'étais plus là, au lieu d'être occupée un peu à gérer les émotions ou comme ça.  
742  
743 H : Ouais. Donc, est-ce que vous diriez aussi que du coup vous pouvez vous ressentir à  
744 travers votre corps sans forcément que ce soit par le biais émotionnel ?  
745

746 N : Ouais, tout à fait.  
747  
748 H : Ouais, ça vous parle ça ?  
749  
750 N : Oui.  
751  
752 H : Parce que c'est vrai que, enfin moi je trouve cette donnée-là intéressante parce que  
753 souvent on relie le corps aux émotions, quand même, ce qu'on ressent de soi dans le corps  
754 c'est, on se ressent à travers son corps à travers ses émotions, souvent. On sent, soit un  
755 sentiment d'angoisse, un sentiment de... enfin il y a différentes choses, voilà, donc, et là on  
756 peut *se* ressentir *soi*. Vous diriez que vous avez pu *vous* ressentir *vous* sans que ce soit par le  
757 support émotionnel ?  
758  
759 N : Voilà, ouais, exactement.  
760  
761 H : Mais quand même à travers votre corps ?  
762  
763 N : Oui.  
764  
765 H : Donc le corps il offre aussi...  
766  
767 N : C'est comme si il y avait plus une sorte d'entremetteur ou de parasite ou de quelque chose  
768 qui venait... qu'il y a avait vraiment juste, ouais comme, ouais que j'étais plus moi-même  
769 mais... y avait plus cette dimension au dessus, des émotions qui pouvaient peut-être masquer  
770 ou empêcher de me ressentir justement.  
771  
772 H : En même temps c'était pas euh... vous étiez, vous vous sentiez, enfin est-ce que, parce  
773 que des fois quand on dit l'émotion, si on n'est pas dans l'émotion on est dans quelque chose  
774 de froid...euh... c'était pas ça ?  
775  
776 N : Ah ouais non, c'était pas ça, non, non je ne me sentais pas... oui j'avais quand même,  
777 enfin je ressentais quand même des choses, mais plus quelque chose qui perturbe ou... qui  
778 cache ou... je sais pas...  
779  
780 H : D'accord, ouais ouais.  
781  
782 N : Je sentais plus une harmonie vraiment avec toutes les différentes... pas parties de moi  
783 mais... ouais ça formait plus un tout.  
784  
785 H : *Vous* formiez plus un tout ?  
786  
787 N : Ouais, ouais.  
788  
789 H : Ok. Bon. *Silence*. Sinon il y a eu d'autres états ?  
790  
791 N : Peut-être juste, je sais pas comment vous, j'avais envie que ça marche, enfin que ça  
792 fonctionne, je sais pas comment dire euh... Je pense la première séance elle m'a marquée, et  
793 après euh... ouais du coup je me sens vraiment investie. C'est comme, la première séance  
794 c'est comme si c'était un peu de ma faute que ça a pas marché, enfin ouais je dis ça vraiment  
795 avec des mots très basiques mais... Et... du coup comme je suis quelqu'un d'assez

796 consciencieux et que j'aime bien faire plaisir aux gens et tout ça, c'est vrai que je me sens  
797 vraiment investie... personnellement. Alors j'espérais... c'est comme si je donnais un peu des  
798 consignes à mon corps que il fallait pas trop qu'il bloque, ou bien des choses un peu comme  
799 ça.

800  
801 H : Ouais, d'accord, d'accord. Et ça marchait ?

802  
803 N :Oui. (rires). Non mais je me mettais pas non plus la pression du monde, mais...

804  
805 H : J'entends, j'entends.

806  
807 N :...c'est vrai que c'est important pour moi que je sente que la séance elle a transformé  
808 quelque chose, ou que... que je ressors un peu différente que au départ.

809  
810 H : Ouais, ouais. Et là vous vous sentez différente que... que au départ ?

811 N :Oui, oui. Je pense plus apaisée. Pis bon après ça continue à, souvent y a des choses  
812 j'entends je m'en rends compte aussi après coup.

813  
814 H : Ouais. Mais là déjà un état d'apaisement ?

815  
816 N :Oui, oui.

817  
818 H : Ok.

819  
820 N :Ouais. Pis un peu tout ce qu'on a dit justement cette idée d'ouverture, ou de...

821  
822 H : Vous avez aussi une présence à vous-même qui est là... ?

823  
824 N :Ouais. J'ai encore juste du mal je pense à voir que j'ai des ressources un peu en moi. Mais  
825 ça je pense c'est un peu venu déjà la dernière fois. C'est vrai que je me voyais vraiment  
826 comme quelqu'un de faible ou une petite chose fragile. C'est vrai que je dois toujours  
827 demander à quelqu'un si il peut me porter les choses, ou que... je dépends encore beaucoup  
828 des gens. Donc je pense ça contribue aussi à se voir soi-même... Donc c'est pas facile de  
829 changer cette vision de soi, et de voir où sont mes ressources et de pas me voir comme  
830 quelque chose de... enfin que j'ai la possibilité moi de...

831  
832 H : Ouais. Ça peut être aussi des fois les ressources, c'est pas celles qu'on croit non plus.

833  
834 N :Peut-être...

835  
836 *Silence*

837  
838 N :Ouais, faudra que j'aille... ( ?mot inaudible)

839  
840 H : Ouais, ouais... En tout cas, pour le moment, vous voyez ?

841  
842 N :Ouais, ouais.

843  
844 H : Vous voyez, si tout de suite vous pouvez pas porter des choses, mais peut-être votre corps  
845 il peut aussi, vous pouvez vous appuyer sur lui, dans ce sens-là aussi, voyez. Pour le moment.

846 Il y a aussi une forme de force dans votre corps, vous voyez, qui n'est pas forcément une  
847 force pour porter des choses mais aussi, ça veut pas dire votre corps il n'a pas une force en  
848 vous, vous voyez qu'il n'y a pas... (Qui s'exprime pas forcément pour ça mais aussi... y a  
849 quelque chose de... cf mal audible)  
850 Bon... ok... super. On va s'arrêter là ?  
851  
852 N :D'accord.  
853  
854 H : En tout cas, je vous remercie beaucoup, c'était vraiment riche.  
855  
856 N :Ben merci à vous. Ça ira ?  
857  
858 (...)  
859  
860 H : Et pour vous ça a été intéressant ?  
861  
862 N :Ah oui vraiment, oui. Ouais parce que je pense ça fait beaucoup plus émerger des choses,  
863 de devoir mettre des mots ça force aussi à faire un travail de réflexion sur soi ou... je pense  
864 que moi-même je serais restée beaucoup plus superficielle au niveau de la séance ou de ce qui  
865 s'est passé. Et de faire l'effort, bon, l'effort, voilà entre guillemets, de faire l'effort de  
866 réfléchir sur soi ou de vraiment aller chercher quels sentiments on a eus, ou des précisions, de  
867 pas juste rester... ben à un niveau assez superficiel, je pense ça permet d'aller encore plus  
868 profondément dans le ressenti, ou dans la séance.  
869 (...)  
870 Ouais pour moi les mots des fois c'est aussi important que justement le ressenti ou... des  
871 phrases que vous pouvez dire, ou des... pas des pistes mais des sortes d'images ou comme ça,  
872 c'est vrai que, ben moi souvent ça me parle beaucoup, et ça m'aide beaucoup. Je trouve, ouais  
873 comme je disais au début, autant les silences ça peut aider à prendre conscience ou à sentir  
874 des choses ou un état ou quelque chose en soi, c'est vrai que si y a avait tout le temps des  
875 mots et tout, peut-être ça empêcherait un certain travail aussi, et mais que du silence non plus,  
876 je pense y a des choses que j'ai réussi à prendre conscience aussi grâce euh... à ce que vous  
877 avez dit. Même quand vous dites les moments de pauses là, les points d'appui, voilà, c'est  
878 vrai que moi aussi ça m'aide, c'est pas juste alors un moment où on attend et où y se passe  
879 rien. Ça m'a aussi aidé à être aussi quelque part active, ou consciente, dans ces moments-là.  
880 C'est pas juste un moment où j'attends où euh..., j'attends le mouvement suivant, peut-être  
881 comme avant. Pour moi les deux c'est important.

## 1 **Annexe 6 – Verbatim de l’entretien de Lucie – juillet 2011**

---

2

3

4 H : Ok. Donc pour commencer je vous laisse simplement me décrire ce que vous avez  
5 ressenti, dans la séance. Après je vous poserai des questions à partir de là, mais... voilà,  
6 simplement décrire les différents vécus, sensations...

7

8 L : Alors le... ben le mouvement je l’ai senti assez vite. C’est vrai que j’ai eu cette sensation  
9 d’être vraiment sur le lit, quoi, de se sentir, de sentir le corps. Après en fait au niveau du  
10 mouvement gauche/droit, quand il est en décalage droite et gauche, en haut/en bas, ça je  
11 trouve que justement ça permet de sentir jusqu’aux pieds en fait, ce mouvement là c’est vrai  
12 qu’il permet de, vraiment d’avoir une longueur dans le corps. Là j’ai vraiment senti en fait  
13 dans la longueur du corps, vraiment dans tous le corps.

14

15 H : D’accord.

16

17 L : J’ai aussi constaté quand il y avait les points d’appui, quand vous faites des pressions,  
18 même si sur le coup on sent quand même, pas une douleur, mais c’est une douleur qui après  
19 génère quelque chose qui s’éparpille. Enfin moi j’ai toujours cette sensation avec les points  
20 d’appui, que ça libère, voilà, de libérer le mouvement qui est un peu des fois bloqué à des  
21 endroits, et euh, et là je ressens de la sérénité en fait, je ressens beaucoup de bien-être et une  
22 sérénité. C’est vraiment le mot qui m’est venu quand vous m’avez demandé si c’était, c’était  
23 vraiment de la sérénité, ouais sérénité totale.

24

25 H : Ok.

26

27 L : Après c’est la sensation qui est aussi, ce moment présent, mais aussi de sentir l’épaisseur  
28 de son corps, moi j’ai cette perception-là, et quelque chose de nouveau qui m’est venu c’est  
29 que le mouvement il est passé de, au-dessous, et il est venu, j’ai senti vraiment comme une  
30 enveloppe en fait. Et ça c’est la première fois que ça m’arrive alors. Quand il y a eu vers les  
31 bras, j’ai senti en fait un mouvement qui après a comme enveloppé comme si ça faisait tout le  
32 tour du corps vraiment, mais dans le sens de l’épaisseur. J’ai, j’ai, enfin c’est une sensation  
33 que j’ai eu.

34

35 H : D’accord.

36

37 L : Et après c’est vraiment, voilà ouais comme je répète ce moment de sensation d’être à  
38 l’instant présent. Et que même si on devait se forcer ou essayer de penser à autre chose, ça  
39 nous demande un effort parce qu’on est dans le moment présent. En étant totalement détendu,  
40 sans stress, sans... ouais de bien-être, quoi, voilà, ça c’est vraiment ce que j’ai eu.

41

42 H : Ok...

43

44 L : Après c’est vrai quand justement, quand j’ai eu ce point dans le dos ou comme ça, c’est  
45 aussi comme on disait intéressant, c’est vraiment de voir la différence entre un endroit qui est  
46 un peu crispé, et l’endroit qui était complètement libéré et de voir cette différence en fait. Et  
47 de se dire que voilà c’est en nous, et ça c’est vrai que c’est assez intéressant de voir quand y a  
48 un endroit qu’est crispé, et l’endroit qu’est... qui ressent le mouvement, de voir cette  
49 différence.

50

51 H : Hmm.  
52  
53 L : Euh...  
54  
55 H : Ok...  
56  
57 L : C'est un peu les sensations comme ça que j'ai eu pour l'instant, qui me viennent en tout  
58 cas comme ça en premier.  
59  
60 H : Ouais, ouais, ouais, d'accord, d'accord.  
61  
62 L : Hmm.  
63  
64 H : Ok.  
65  
66 L : Ouais... ouais dans l'entier du corps. C'est vrai que des fois ça se concentre plus sur le  
67 haut, en tout cas pour moi, et des fois je me surprends voilà, mais je saurais pas dire à quel  
68 moment, mais c'est vrai que tout un coup je sens que les jambes, elles sont comme bloquées,  
69 pis j'ai ce besoin de les débloquent, du coup je laisse passer le mouvement mais ça fait comme,  
70 pas des fourmillements mais une... ouais une sensation de libération en fait petit à petit,  
71 comme si... comme quand au niveau du sang, quand y a une coupure de sang et qu'après le  
72 sang il re... il revient en fait. J'ai un peu des fois cette sensation dans les jambes justement  
73 quand je crispe et que je bloque un peu pis qu'après le mouvement il se met vraiment dans  
74 tout le corps, ça me fait ouais comme une sensation de... qu'on sent vraiment passer et pis  
75 que ça fait des fourmillements en fait. Mais c'est pas, ouais c'est pas les mêmes  
76 fourmillements mais c'est le seul mot que j'arrive à mettre dessus.  
77  
78 H : D'accord.  
79  
80 L : Ouais.  
81  
82 H : D'accord.  
83  
84 L : Voilà, après il y a aussi cette... entre guillemets mais lenteur naturelle. La... quand c'est  
85 bloqué et qu'y a un point d'appui, là on sent que c'est très concentré, et après c'est, voilà c'est  
86 cette libération vers quelque chose de très lent. De... et c'est ça aussi qui donne cette  
87 sensation de bien-être je trouve. C'est de laisser aller le corps à son rythme. Ça des fois  
88 justement quand je suis prise aussi dans la vie au quotidien ou comme ça pis qu'on veut se  
89 dépêcher de faire quelque chose on sent justement que ça bloque. Et, pendant la séance, là ce  
90 sentiment, voilà de... la vitesse du mouvement, quand on se laisse vraiment aller pis qu'on le  
91 laisse faire, à sa vitesse, quoi, c'est vrai que ça procure des sensations, voilà de bien-être.  
92  
93 H : Ouais. D'accord, d'accord. Ok. Ok. Il y a d'autres choses que vous aimeriez dire ?  
94  
95 L : Non là je pense que j'ai fait le tour...  
96  
97 H : Vous avez fait le tour ?  
98  
99 L : Ouais. De ce que j'avais ressenti.  
100

101 H : Ok. Ok. Dans ce qui était nouveau...  
102  
103 L : Ce qui était nouveau c'était ce... comme une enveloppe, comme si on était vraiment  
104 env... ça m'a fait un mouvement comme ça en fait. Vraiment je l'ai senti.  
105  
106 H : Comme ça qui entoure le bras...  
107  
108 L : Qui entoure ouais le bras. Qui partait d'en bas et j'ai senti vraiment un mouvement qui  
109 faisait comme ça et... je sais pas, comme dans un cocon ou... que ça nous enveloppait en fait,  
110 une enveloppe.  
111  
112 H : D'accord.  
113  
114 L : Ouais.  
115  
116 H : Donc vous avez eu le sentiment d'être enveloppée, c'est ça ?  
117  
118 L : Ouais, tout à fait.  
119  
120 H : Ok... qu'est-ce que vous entendez par être enveloppée ? Si vous deviez un petit peu  
121 décrire un peu plus ? C'est quoi comme sensation ?  
122  
123 L : Faut juste que je me remette dans la sensation que j'avais... *silence* Comment je pourrais  
124 dire ? *Silence* Euh... j'arrive pas à trouver un mot qui correspond. Là je ressens cette  
125 sensation, mais de poser un mot... C'est ce qui m'est le plus difficile.  
126  
127 H : D'accord... Donc là vous ressentez de nouveau cette sensation ?  
128  
129 L : C'est, ouais, on pourrait... voilà je pourrais comme dire, c'est ce qui correspond le plus, à  
130 une espèce de protection. Comme si en fait ça protégeait et que ça gardait en fait le  
131 mouvement, je sais pas une enveloppe qui garde. Qui garde en fait... ouais je sais pas, je sens  
132 comme ça en fin de compte.  
133  
134 H : D'accord.  
135  
136 L : Ouais.  
137  
138 H : Donc une forme de protection...  
139  
140 L : Ouais, une forme de protection... comme si on allait pas, ça, ça a fait cette sensation donc  
141 de, donc toujours de bien-être, et là, ça a vraiment fait ce mouvement, comme si en fin de  
142 compte, pas que je suis intouchable, mais voilà que ce mouvement il est là et qu'on peut pas  
143 me le... je sais pas moi je ressens ça en fait, je ressens vraiment ça. Ce mouvement de... ouais  
144 comme une enveloppe, comme quelque chose qui protège ce qu'on a dedans en fin de  
145 compte. Ouais, cette sensation de bien être, comme si elle était vraiment, voilà... pas protégée  
146 mais comme un bouclier on va dire, comme quelque chose qui est, on, voilà, si je devais  
147 mettre un mot, c'est ça. C'est une enveloppe protectrice, que j'ai ressentie.  
148  
149 H : Voilà, ok. Donc qui protège... qui protège quoi ?  
150

151 L : Qui protège cet effet de bien-être, du mouvement. Cette sensation en fait du mouvement,  
152 comme si de l'extérieur,quoi qu'il arrive, on puisse ressentir, que ça puisse pas... ouais...  
153 atteindre on va dire, ce mouvement interne.  
154  
155 H : Hmm.  
156  
157 L : Ouais. Ouais je me suis sentie vraiment comme... protégée. Protégée et ce mouvement  
158 comme, voilà de le garder en fait.  
159  
160 H : Ok.  
161  
162 L : De garder ce mouvement à l'intérieur.  
163  
164 H : D'accord. Donc vous vous êtes sentie protégée...  
165  
166 L : Ouais, exactement.  
167  
168 H : C'était le mouvement interne qui était protégé ou bien c'était vous qui étiez protégée ?  
169  
170 L : Je dirais plus le mouvement. Cette sensation de bien-être dû au mouvement interne en fait.  
171 Plutôt que moi. Cette sensation, voilà de bien-être, comme si c'était... sur le coup, hein, sur le  
172 moment, je dis pas que ça va, enfin j'espère mais... je dis pas que ça va durer mais sur le  
173 moment j'ai eu cette impression de, voilà je l'ai et on peut pas me l'enlever.  
174  
175 H : Ouais. Donc vous l'avez, vous avez...  
176  
177 L : Le mouvement.  
178  
179 H : ...ce mouvement interne qui vous procure...  
180  
181 L : ouais, qui procure le bien-être et la sérénité.  
182  
183 H : D'accord, d'accord.  
184  
185 L : Exactement.  
186  
187 H : Ok, ok, ok.  
188  
189 L : Et ça m'a soulagée. Voilà, j'ai eu un sentiment de soulagement. Voilà, c'est ça. Ça m'a  
190 soulagée en fait.  
191  
192 H : D'accord. Ouais, pourquoi ça vous a soulagée, ou... qu'est-ce que...  
193  
194 L : Ben, parce que toujours moi, ben c'est pas une crainte mais c'est vrai que c'est quelque  
195 chose que j'aimerais bien au quotidien avoir cette sensation.  
196  
197 H : Ouais.  
198  
199 L : Et là je sais pas pourquoi ça m'a soulagée comme si c'était une évidence que j'allais  
200 pouvoir le garder. Voilà, et ça, ça m'a soulagée.

201  
202 H : D'accord. Ok. Ok... Ok. Et vous, comment vous vous sentiez là-dedans, comment vous  
203 vous sentiez concernée, est-ce que vous vous sentiez concernée là-dedans, et en quoi...  
204 ou... ?  
205  
206 L : Donc moi... ?  
207  
208 H : Parce que, vous parlez de votre mouvement, qui vous procurait du bien-être,  
209  
210 L : Ouais.  
211  
212 H : est-ce que dans ce moment-là y a eu aussi une sensation de vous-même là-dedans, ou...  
213 comment cette sensation vous a concerné vous ou pas ?  
214  
215 L : Ben je trouve que dans les séances, pendant en l'occurrence celle-ci, on se sent vraiment  
216 soi-même en fin de compte. On se ressent, on sent ça, on va dire que ça nous demande aucun  
217 effort. Moi c'est ça que je fais, c'est que j'ai vraiment, on a cette sensation que c'est nous pis  
218 que ça demande aucun effort, y a pas de choses qui se... des, des... d'ailleurs les moments  
219 crispés on sent, que ça demande un effort, et pis que c'est pas, tandis que les moments où on  
220 sent le mouvement, on a ce rapport à soi qui est comme... naturel en fin de compte.  
221  
222 H : D'accord, donc pour vous, quand vous sentez le mouvement, vous vous ressentez vous,  
223 c'est ça ?  
224  
225 L : Exactement.  
226  
227 H : D'accord, d'accord, d'accord. Ça vous l'avez senti pendant la séance, c'est quelque chose  
228 que vous sentez...  
229  
230 L : Oui, à chaque fois que, surtout notamment, ben c'était ce mouvement quand ça va en bas  
231 en haut pis quand j'ai cette sensation du mouvement dans tout le corps.  
232  
233 H : D'accord.  
234  
235 L : C'est là où je, vraiment, j'ai cette, le plus de rapport, de sérénité, de mouvement, avec  
236 l'entier du corps en fait, ouais. Quand vraiment ça va, ouais, quand ça prend l'intégralité du  
237 corps.  
238  
239 H : D'accord, d'accord. Ok. Euh...  
240  
241 L : Au niveau de la colonne aussi, quand vous avez travaillé sur la colonne, là aussi j'ai senti  
242 que au début j'avais pas de sensation, c'était bizarre, je sentais pas bien.  
243  
244 H : Ouais, vous sentiez pas bien quoi ?  
245  
246 L : Le mouvement. Ouais. Je sentais pas quelque chose passer en fait comme le reste du  
247 temps de sentir voilà ce... et du coup y a tout après les... les... comment, les sensations qui  
248 viennent, quand le mouvement est là, après ça s'enchaîne, sensation de bien-être, de sérénité,  
249 je trouve que ça, ça s'enchaîne en même temps que le mouvement. C'est vraiment des  
250 sensations qui viennent automatiquement en même, enfin en tout cas pour moi, qui viennent

251 en même temps que le mouvement. Alors que quand je le sens pas, je repars en fait, pas à  
252 l'extérieur du corps, mais ouais j'ai, j'ai moins cette perception d'être dans moi, d'être, ce  
253 moment présent, de sérénité, c'est comme si je l'attendais en fait pour être vraiment, pour  
254 vivre dans mon corps, c'est ça.  
255  
256 H. Hmm. D'accord, d'accord. Et dans ce moment au niveau de la colonne, vous avez senti...  
257  
258 L : Après.  
259  
260 H : Comment ça s'est passé, ou comment... le mouvement (inaudible)  
261  
262 L : ça se fait progressivement en fait. On y sent pas et pis tout un coup c'est vraiment comme  
263 euh  
264  
265 H : Donc là essayez de bien vous référer au moment de la colonne.  
266  
267 L : Ouais, tout à fait, c'est ce que, c'est quand vous êtes partie plus en haut en fait. D'abord ça  
268 a été, c'était plus là, pis après vous avez changé de position pis venu plus en haut, et là c'est  
269 comme si... je prends un ex, c'est une métaphore hein mais... comme si on appuyait sur je  
270 sais pas une bombe à eau, enfin quelque chose qui contient de l'eau, du liquide, et qu'on y  
271 perce, et pis que tout d'un coup ça libère, voilà moi c'est ce, voilà c'est cette sensation là,  
272 comme si on, quand on veut percer quelque chose on n'arrive pas, on n'arrive pas donc on  
273 sent pas quelque chose, pis une fois qu'on l'a percé, c'est comme de l'eau. Comme un liquide,  
274 hop et pis qui vient en fait.  
275  
276 H : Ok.  
277  
278 L : Et qui procure, voilà de nouveau cette sensation. Parce que, aussi c'était... à quel endroit  
279 c'était ? J'ai eu cette sensation, j'ai vu de l'eau, quoi. J'ai eu cette sensation d'eau, ouais  
280 comme des vagues, ou de mouvements liquides en fait.  
281  
282 H : Qui étaient dans vous, qui étaient dans votre corps ?  
283  
284 L : C'était la même sensation, dans le corps, dans le corps, mais c'était vraiment cette  
285 sensation de liquide... ouais. C'est vrai que moi, voilà, c'est cette sensation là, ouais que j'ai.  
286 C'est qu'au moment de la colonne, quand je sentais rien, c'était vraiment, voilà comme  
287 appuyer sur quelque chose qui détient, qui enferme quelque chose.  
288  
289 H : Ouais... Qui détient quoi ? Qui enferme quoi ?  
290  
291 L : Ben moi ce serait du liquide, si, c'est plus... c'est ce qui m... voilà ce que j'arrive le plus.  
292 Et une fois que ça se libère je sens vraiment... voilà tout qui se propage à l'intérieur, avec le  
293 mouvement.  
294  
295 H : Ok. Et vous, dans ces moments-là, donc dans le moment quand vous dites que j'appuie,  
296 comme si j'enferme, enfin que, je sais plus comment vous avez décrit ça...  
297  
298 L : Comme si quelque chose était renfermé,  
299  
300 H : Voilà.

301  
302 L : pis que vous libérez, essayez de faire sortir ce qui est enfermé.  
303  
304 H : Voilà... Comment vous vous sentez vous à ce moment-là ?  
305  
306 L : Ben c'est ça, moi cette sensation de, comme d'attendre, de plus être dans un moment de  
307 sérénité, de... j'ai plus cette sensation, de bien-être et de sérénité en fin de compte, c'est  
308 comme si j'attendais cette libération, en fin de compte. Parce que c'est vraiment quand je sens  
309 cette libération que là y a les sensations qu'arrivent, de sérénité, de bien-être etc. Et là c'... et  
310 là où je me sens vraiment ce rapport à soi, que je me sens moi.  
311  
312 H : D'accord.C'est dans le moment où ça relâche ?  
313  
314 L : Que ça relâche, exactement.  
315  
316 H : Dans le moment avant ?  
317  
318 L : Dans le moment avant, j'ai de la peine.  
319  
320 H : Ouais.  
321  
322 L : Comme si j'étais sur... quelque, une attente.  
323  
324 H : D'accord.  
325  
326 L : Et que du coup je me mets pas vraiment en moi, ouais.  
327  
328 H : Ok. Vous avez l'impression,  
329  
330 L : Un blocage.  
331  
332 H : d'être un petit peu en dehors de vous à ce moment-là ?  
333  
334 L : D'être un petit peu en dehors, exactement. Et que ça me demande un effort.  
335  
336 H : Un effort de ?  
337  
338 L : Ben de pas être moi en fin de compte, comme si c'était quelque chose qui était crispé ou...  
339 pas bien quoi...  
340  
341 H : Ouais, je suis pas sûre d'avoir compris. Ça vous demande un effort de, j'ai pas bien  
342 compris, pendant ce moment-là, avant que ça se relâche, vous, vous faites un effort ? Ou je  
343 suis pas sûre d'avoir bien compris...  
344  
345 L : Ouais, ouais. Euh, comment le dire pour... ?  
346  
347 H : Mais, c'est peut-être moi qui ai mal compris.  
348  
349 L : Non, non, non, non, ce que je veux dire, c'est que... si on parlait, donc par rapport à moi,  
350 de se sentir, si on sent sa propre personnalité dans le mouvement ou si c'est juste le

351 mouvement qu'on ressent ou si y a... c'est vrai que quand y a le mouvement, je me sens  
352 vraiment moi. Donc... ce côté un peu naturel, comme si ça me demande pas d'effort... Dans  
353 le sens, pas d'effort c'est... c'est d'être serein, ouais vraiment une sérénité et pis de pas se  
354 poser de questions ou comme ça, alors que quand y a un moment qui est, ou je ressens pas le  
355 mouvement, où j'attends un peu cette libération du mouvement pis que c'est un moment où  
356 je me sens pas, j'ai cette sensation, enfin ça me demande un effort de concentration on va  
357 dire, j'ai l'attention qui est sur cet endroit et qui est pas de bien-être total du corps. C'est  
358 difficile de dire.

359

360 H : D'accord, ok. Ok...

361

362 L : C'est comme, si on prend un exemple, c'est comme si quand on fait quelque chose, on sait  
363 tellement le faire, qu'on n'a plus besoin de réfléchir, enfin que c'est quasi naturel, je sais pas  
364 moi prendre... nettoyer une table pour dire on prend on n'a pas besoin de réfléchir ou de dire,  
365 ou alors de faire quelque chose d'assez complexe qu'on n'a pas l'habitude de faire et pis que  
366 ça nous demande, ça nous sollicite en fait l'esprit, pis que du coup on est concentré pis on n'a  
367 pas cette sensation de bien-être. C'est vrai que moi si je fais quelque chose que j'ai pas  
368 l'habitude de faire ou que... je me sens un peu à devoir réfléchir, j'ai pas cette sensation voilà  
369 de fvvou, relâchement. Voilà, et quand c'est, ben j'ai pas cette sensation de relâchement  
370 quand je sens pas le mouvement. Et du coup je suis comme bloquée en attente de quelque  
371 chose, voilà, c'est ça.

372

373 H : D'accord. Parce que c'est quelque chose de nouveau ?

374

375 L : Ben c'est pas une sensation agréable.

376

377 H : D'accord. D'accord, ouais.

378

379 L : Quand je sens qu'il y a un endroit qui est crispé ou qu'il y a pas, c'est pas désagréable non  
380 plus, mais ça, ouais ça me parle pas quoi, ça me... j'ai pas l'impression d'être

381

382 H : Vous aimez pas trop ces moments-là ?

383

384 L : Quand j'attends ? Ces moments quand je ressens pas vraiment le mouvement ?

385

386 H : Ouais.

387

388 L : Ben c'est là où, quand je reviens quand je dis que le soulagement quand je ressens le  
389 mouvement ben là c'est, je dirais pas une panique mais c'est que... ouais ça crispe quoi de  
390 pas le sentir. Ça revient peut-être, quand on dit justement quand j'ai des journées justement où  
391 je ressens pas, et pis qui fait laisser aller pis se dire ben voilà ça arrive. Mais c'est vrai que  
392 c'est une sensation moi qui me... qui me met en attente on va dire. C'est comme moi si  
393 j'attendais quelque chose.

394

395 H : Ouais. En même temps... Est-ce que vous sentez aussi que c'est à ce moment-là que y a  
396 quelque chose qui se construit dans vous et qui apporte ensuite... un changement ?

397

398 L : Ah voilà après quand ça, voilà quand ça apporte le changement, oui. C'est vrai, c'est vrai.

399

400 H : Ouais, ouais, mais est-ce que vous le *sentez* dans ce moment-là, dans ce moment de point  
401 d'appui ? Qu'il y a quelque chose de vous, justement, qui est sollicité, ou qui se construit ?  
402  
403 L : Ben je l'attends, mais je sais pas si, ouais c'est vrai.  
404  
405 H : Mais est-ce que vous le sentez, vous voyez ?  
406  
407 L : Je pense pas que, ouais, exactement.  
408  
409 H : Ouais, parce que, vous l'attendez parce qu'avec l'expérience, je pense vous savez  
410 qu'après y a le mouvement qui revient comme vous dites et les sensations plus agréables  
411  
412 L : Ouais, mais c'est vrai que je devrais même vivre ce moment-là comme quelque chose de  
413 constructif.  
414  
415 H : Voilà, ce qui est intéressant c'est, est-ce que vous dans ce moment-là vous vous ressentez  
416 aussi ou pas ?  
417  
418 L : Ouais non, justement pas.  
419  
420 H : Ouais, vous vous ressentez pas. Ouais, ouais, ouais.  
421  
422 L : Non, justement pas.  
423  
424 H : Peut-être que vous vous ressentez pas de la même façon que après, mais ça peut être  
425 intéressant aussi, parce que c'est aussi un moment où, ouais, là c'est pour vous informer aussi,  
426 c'est aussi un moment où... voilà c'est quelque chose de vous que je viens solliciter, mais  
427 dans quelque chose de nouveau, qui est pas là, voyez, qui est pas disponible.  
428  
429 L : Ouais, tout à fait.  
430  
431 H : Et...  
432  
433 L : Ouais, c'est intéressant à entendre.  
434  
435 H : Du coup ça peut-être intéressant, dans ce temps-là, puisque c'est un temps important,  
436 parce que c'est un temps où je viens vous solliciter vous, vous voyez, là où vous n'êtes pas  
437 encore, voyez, là où le mouvement n'est pas encore là, et ça peut-être intéressant du coup, que  
438 vous soyez, voyez dans, quelque chose  
439  
440 L : Oui, oui, dans quelque chose en se disant que, enfin quelque chose de constructif, quoi de  
441 se dire, de le comprendre et de le vivre aussi ce moment-là.  
442  
443 H : Voilà, voilà, de le vivre comme un moment positif, peut-être aussi.  
444  
445 L : Voilà, exactement.  
446  
447 H : Et du coup peut-être dans votre vie aussi, dans ces moments où vous le sentez pas, c'est  
448 peut-être aussi des moments où il y a quelque chose de nouveau qui se présente ou de... vous  
449 voyez où

450  
451 L : Ouais, tout à fait.  
452  
453 H : de confrontation peut-être ou... Plutôt qu'attendre le moment où c'est de nouveau là,  
454 d'être présente à cette construction mais que  
455  
456 L : et d'essayer de comprendre et d'essayer  
457  
458 H : voilà que vous vous soyez là aussi.  
459  
460 L : Voilà d'être là et pis de, voilà ouais.  
461  
462 H : Que ce soit pas un moment où vous soyez absente, peut-être, vous voyez, mais justement  
463 présente, à ce qui est là, y a quelque chose (inaudible)  
464  
465 L : Et d'analyser, de regarder comment ça évolue en fait. Ouais, tout à fait, c'est vrai que  
466 c'est... ouais alors voilà. Ouais, tout à fait. Non alors c'est vrai, je le vis pas le moment, en  
467 fait. Je... voilà, j'attends, mais j'analyse pas, quoi.  
468  
469 H : Ouais. Et vous vous ressentez pas non plus forcément ?  
470  
471 L : Et je me ressens pas, non.  
472  
473 H : Vous.  
474  
475 L : Non, non, moi ouais c'est vrai, c'est vrai.  
476  
477 H : Vous ressentez peut-être votre corps ? (inaudible) Mais pas forcément vous ?  
478  
479 L : Oui, oui, le corps, ouais, mais pas moi, non c'est vrai.  
480  
481 H : Comme si vous, vous n'étiez plus vraiment là, c'est juste ce que je dis ?  
482  
483 L : Exactement, oui c'est juste, c'est juste.  
484  
485 H : Et ça, vous faites un parallèle justement avec votre vie aussi ou... vos manières d'être  
486 dans votre vie, ou... ?  
487  
488 L : Peut-être ouais.  
489  
490 H : Je sais pas hein...  
491  
492 L : Non non, mais c'est ça, parce que moi les jours où justement où... j'ai pas, j'ai plus  
493 l'envie de m'écarter que de le vivre en fin de compte, c'est ça. J'ai plus envie de... ouais de...  
494 de sortir que de vivre et d'essayer d'accepter ça et... voilà.  
495  
496 H : A quel moment donc vous avez plus envie de sortir, juste pour que ce soit... ?  
497  
498 L : C'est dans les moments justement où j'ai pas un rapport à mon corps qui est serein.  
499

500 H : Voilà.  
501  
502 L : Où il y a des événements inattendus, ou... des imprévus, des choses comme ça, là j'arrive  
503 pas à rester, à avoir ce rapport à moi.  
504  
505 H : D'accord, vous avez plutôt tendance à ?  
506  
507 L : A sortir.  
508  
509 H : Sortir, qu'est-ce que vous entendez par sortir ? Sortir de vous, sortir  
510  
511 L : Dans le sens, ouais, sortir de moi, dans le sens que de... ouais des fois j'ai... pis c'est des  
512 sentiments qu'après voilà qui m'entraînent à pleurer ou comme ça parce que je me sens pas  
513 bien. Je me sens pas bien et j'ai comme un conflit avec mon corps. J'ai plus envie d'être  
514 dedans tant qu'il est comme ça on va dire. C'est un peu ça, tant qu'il est comme ça, mais en  
515 fin de compte c'est vrai que maintenant je comprends que ce serait moi qui devrait le, qui  
516 devrait l'aider à accepter ça et pis... et là c'est juste l'inverse en fait.  
517  
518 H : Ouais, ce qui est intéressant c'est que dans ces moments-là, dans ce que vous décrivez,  
519 c'est comme si vous vous quittiez.  
520  
521 L : Ouais, c'est ça.  
522  
523 H : Quand il y a des événements un peu difficiles ou des choses qui vous perturbent...  
524  
525 L : Ouais, des fois je dis à Francesco, je m'aime pas. J'ai plus envie quoi de ça, c'est vrai.  
526  
527 H : Alors peut-être qu'il y a justement quelque chose à ce moment-là aussi à aller rencontrer  
528 ou...  
529  
530 L : Ouais c'est ça, c'est ça. C'est vrai que ça me fait du bien de l'entendre, on va dire (émue).  
531 Ça m'aide. Parce que ces moments-là, ils sont difficiles, et pis je panique un peu en fait, c'est  
532 ça. C'est quand j'ai pas ce sentiment de, alors que justement au contraire, voilà y a, mais  
533 même si maintenant je les accepte mieux, comme on en a parlé tout à l'heure, c'est vraiment  
534 quelque chose que je me dis, voilà, faut que ça passe, mais quand je suis dans ce moment, j'ai  
535 beaucoup de peine en fait à accepter ça. J'ai beaucoup de peine. A m'attacher, à me... à m...  
536 je trouve pas le moment... à me... quand on se... comme si c'était pas moi, quoi. A  
537 m'identifier à ça, voilà. A m'identifier à une sensation de malaise, en fait, de mal-être.  
538  
539 H : Et c'est un petit peu pareil dans le point d'appui.  
540  
541 L : Mais oui, oui oui tout à fait, exactement, exactement.  
542  
543 H : C'est comme si vous...  
544  
545 L : Je quitte le corps le temps que je me sente mieux en fin de compte.  
546  
547 H : Et vous vous quittez finalement, vous aussi ?  
548  
549 L : Voilà, exactement. Je me quitte, quoi.

550

551 H : Ouais, ouais.

552

553 L : C'est vrai. Non, je suis contente, voilà ça permet d'avancer.

554

555 H : Ouais, ouais, ouais, ouais, tout à fait.

556

557 L : Merci d'avoir mis les mots. Des fois c'est pas évident, en fin de compte. On a des  
558 sensations comme ça pis c'est pas évident en fin de compte. Et pis quand on est seul on va pas  
559 des fois avoir une réflexion plus que trop, là-dessus, on va dire... et du coup on peut pas  
560 avancer, en fait.

561

562 H : Ouais, ben non, complètement, complètement.

563

564 L : C'est ça. C'est difficile d'avancer parce que on... ouais on n'est pas très... on n'a pas la  
565 même regard on va dire sur certaines choses, on n'y pense pas, et pis du coup pour avancer  
566 après c'est difficile.

567

568 H : Ouais.

569

570 L : Voilà ouais, ça c'est la sensation que j'ai eue.

571

572 H : C'est intéressant.

573

574 L : Ouais, très intéressant. Très intéressant parce que c'est vrai que du coup ça dépasse, ça va  
575 au-delà de... ça va même au-delà de la séance on va dire, c'est carrément quelque chose que  
576 je vis en fait, avec les choses qui m'entourent en fin de compte. Ce rapport à la difficulté ou à  
577 des choses comme si j'avais en fait envie de fuir et pis de... ouais, d'attendre en étant pas  
578 bien. C'est ça, c'est ça, ouais. Ouais, très intéressant.

579

580 H : En fait il y a vraiment un parallèle entre la manière dont vous vivez dans la séance et

581

582 L : Mais c'est ça, c'est ça.

583

584 H : Et une manière d'être au quotidien.

585

586 L : Exactement, d'être au quotidien. Tout à fait. C'est marrant.

587

588 H : Ouais. Je regarde juste l'heure... Bon, c'est bien.

589

590 Ok... Peut-être qu'on va revenir encore sur le moment quand vous parliez de la notion du  
591 sentiment d'être enveloppé. De protection aussi, donc... rappelez moi juste pour me remettre  
592 dans ce moment-là, rappelez-moi juste ce que vous entendiez par ce sentiment d'être  
593 enveloppée... ou de protection ? Pis après je vous poserai quelques questions par rapport à ça.

594

595 L : C'est... en fait cette sensation quand le mouvement là il était bien présent. Et après j'ai  
596 senti en fait de, du dessous du bras jusqu'à envelopper au niveau de l'épaule et pis de l'avant-  
597 bras, vraiment d'être enveloppée au niveau du bras, et ça m'a donné en fait cette sensation  
598 que le mouvement il ne pouvait... on pouvait pas me l'enlever en fait de l'extérieur. On  
599 pouvait pas l'attaquer, on pouvait pas... C'était comme, pas un bouclier mais une espèce

600 d'enveloppe protectrice. Un bouclier c'est peut-être un peu trop fort parce que c'est pas une  
601 peur de l'extérieur ou comme ça, mais cette sensation de vouloir garder, et comme si on  
602 pouvait pas me l'enlever parce qu'il est en moi. Et ça quoiqu'il arrive, enfin ou pourrait me...  
603 j'ai vraiment eu cette... je sais pas de m'agresser n'importe quoi, ça, ça va rester. Et c'est que  
604 moi qui peut le faire... le faire, voilà le faire fonctionner en fin de compte, il est en moi et, et  
605 ça, ça dépend que de moi d'avoir cette sensation de bien-être ou pas, quelque soit en fait un  
606 élément extérieur. Et cette sensation d'enveloppe c'est ce qui m'a procuré, de protection du  
607 mouvement, et du coup après ben quand je dis mouvement, c'est toutes les sensations qui  
608 vont derrière qui sont positives. De bien-être, sérénité, moment présent... ouais voilà, de bien-  
609 être quoi.

610

611 H : Ouais, d'accord, d'accord. Ok, ok... Et ça vous parle, ça ?

612

613 L : Ben ça c'était nouveau en fait, vraiment cette ... on va dire que je le savais déjà, enfin  
614 je... c'est quelque chose qu'on sait assez vite en théorie, en théorie on sait qu'on a quelque  
615 chose à l'intérieur et pis que ce mouvement au début de la fascia, quand on travaillait  
616 ensemble on l'a souvent évoqué, que c'est quelque chose qui venait, mais là j'ai eu cette  
617 sensation qui était nouvelle aujourd'hui, qui a vraiment consolidé cette théorie on va dire...  
618 de dire oui il est là, et ce qui vient de l'extérieur, ce mouvement, m'a comme mis en condition  
619 de dire, oui, voilà, c'est vrai, ce mouvement je le perdrais pas. Enfin je le perdrais peut-être  
620 temporairement parce qu'il y a des choses, mais au niveau de l'extérieur, c'est pas ça qui va  
621 me l'enlever, voilà. On va pas me l'enlever. Je peux ne plus le percevoir etc., et c'est à ce  
622 moment-là que j'ai vraiment eu ça qu'était en moi en fait. Avant je l'ai eu dit, enfin c'était un  
623 peu de la théorie, je le savais, que des fois y fallait rechercher à l'intérieur, et pis que c'est  
624 quelque chose que quoiqu'il arrive à l'extérieur on a, mais c'est pas quelque chose que je  
625 ressentais.

626

627 H : Ouais, là c'est du vécu...

628

629 L : Ouais, exactement. Tandis que là cette sensation que j'ai eu vraiment, mais ça a été...  
630 ouais un mouvement comme ça, c'est la sensation que j'ai eu, de soulagement. Voilà, j'ai été  
631 soulagée de... de comprendre ça et que mon corps, peut-être là aussi il y a eu entre ce que  
632 dans la tête je sais etc, et la sensation du corps, comme si lui, on était vraiment en accord entre  
633 ce que je pensais et pis vraiment, ce qu'il ressentait en fait.

634

635 H : Ouais, ouais. Donc là c'est comme si votre corps, ce que vous avez ressenti dans votre  
636 corps, ça vous a donné une... enfin y avait un sens aussi.

637

638 L : Voilà, y avait un sens, exactement.

639

640 H : Juste là, ce qui m'intéresse un petit peu de savoir, c'est... comment ça s'est passé, ce...  
641 Donc du coup c'était un sens qui vous concernait vous, c'était pas juste, enfin vous me direz  
642 si j'ai raison ou pas, c'était pas juste quelque chose, un mouvement de votre corps, qui avait  
643 un sens par exemple qui allait dans une orientation ou comme ça, mais c'était, voilà une  
644 sensation dans votre corps, vous étiez concernée, vous, ça vous parlait à vous.

645

646 L : Ouais, tout à fait. Exact.

647

648 H : Et... comment ça s'est, est-ce qu'il y a eu des étapes, comment ça s'est passé ? Comment  
649 ça s'est... ça a été tout de suite vous avez eu un sens, ou vous avez, vous voyez comment ça  
650 s'est... ?

651

652 L : Ouais, ça, franchement ça, donc je sentais le mouvement, vous étiez en train de travailler  
653 sur tout ce qui était les bras, donc j'avais cette sensation du mouvement, et, d'un coup si je  
654 puis dire, parce que ça a vraiment été ça, quoi, alors après je sais pas pourquoi, ce moment-là,  
655 je pourrais alors ça je, peut-être avec les jours qui vont suivre je vais peut-être trouver, mais là  
656 je... j'ai vraiment eu... cette sensation de... mais c'était pas, je pourrais pas dire que c'était  
657 fermé, c'est pas quelque chose de fermé, de négatif, de dire, l'extérieur c'était, non c'était pas  
658 ça du tout, c'était pas cette sensation de vouloir vraiment, comme quand on est pas bien pis  
659 qu'on veut être enfermé dans un cocon, parce que l'extérieur... y a des choses pas sympas  
660 qui nous arrivent, et pis qu'on a envie d'être renfermé sur soi. Là c'était même pas ça, c'était  
661 vraiment au contraire d'englober l'extérieur mais en sachant qu'il va pas pouvoir.

662

663 H : Donc ça, vous avez eu cette sensation-là, physiquement ?

664

665 L : Exactement, physiquement. Oui, tout à fait, j'ai eu cette sensation physique, d'enveloppe,  
666 mais positive. De pas avoir cette crainte, voilà c'était pas une peur de l'extérieur pis de  
667 vouloir à tout prix préserver l'intérieur, mais justement, c'est ça aussi qui est nouveau, c'était  
668 tout en acceptant l'extérieur, d'avoir cette... cette enveloppe en fait. Mais elle est venue  
669 assez... d'un coup quoi. Il y a pas eu une progression ou une étape.

670

671 H : Ouais, d'accord. Et quand cette enveloppe, c'est quand cette enveloppe est venue que  
672 vous avez eu aussi le sens qui s'est donné ?

673

674 L : Oui, tout à fait. Oui, tout à fait, tout à fait.

675

676 H : D'accord, ça a pris sens spontanément ?

677

678 L : Ouais. Ben, là maintenant c'est en trouvant les mots, ça a été difficile de trouver les mots  
679 parce que j'ai eu cette sensation, mais je me suis pas dit sur le moment, ah c'est ça, ça, ça, ça,  
680 ça. C'est maintenant qu'on analyse etc, donc aussi l'intérêt je trouve des fois d'analyser, parce  
681 que c'est vrai que sur le coup j'ai senti vraiment une sensation de soulagement, de... vraiment  
682 j'ai limite eu envie de sourire quoi, parce que, de bien-être, de me dire, ah j'ai ce mouvement  
683 et il est en moi, quoi. Vraiment ce rapport, à dire il est là, et... ça je l'ai eu. Mais après  
684 vraiment d'analyser, de dire, que c'est pas une crainte de l'extérieur, ça c'est venu après  
685 quand j'ai dû l'expliquer. Mais sur le coup j'ai vraiment eu un sentiment vraiment de  
686 soulagement, de bien-être, et de dire, vraiment je sais que je me suis surpris de dire, et oui il  
687 est là, et quoiqu'il arrive, j'ai même pensé justement à me dire, si on m'agresse ou n'importe  
688 quoi, de se sentir bien, enfin, voilà, c'est ça.

689

690 H : Ouais. Est-ce que vous, vous avez eu le sentiment pendant ce moment-là, quand vous avez  
691 senti, parce qu'il y a d'abord eu, si je comprends bien, la sensation d'un côté, du bras

692

693 L : Ouais, c'était beaucoup plus sur la gauche, c'est vrai, c'est vrai. Mais après ça c'est, ça a  
694 fait vraiment quelque chose d'envelopper au niveau des épaules.

695

696 H : Pis c'est quand ça a pris les deux côtés qu'il y a eu plus cette sensation de protection ?

697

698 L : Oui, oui, tout à fait.

699

700 H : Donc, d'abord il y a quand même eu, ça a été un petit peu progressif ou ça a (pris le  
701 gauche) ?

702

703 L : Gauche, où j'ai vraiment plus eu, et après à droite. Enfin, on va dire que ça a d'abord  
704 commencé par la gauche, pis après ça a enveloppé. Ça a pas fait comme ça, ça a été plus un  
705 geste comme ça.

706

707 H : D'accord. Pis quand ça a commencé vers la gauche, vous aviez déjà ce sentiment de  
708 protection, ou avec les pensées que vous vous êtes dit ?

709

710 L : Oui.

711

712 H : ça a déjà commencé... ?

713

714 L : Ben, ça a été une sensation, déjà je me suis dis, nouvelle, parce que cette sensation  
715 vraiment d'enveloppe comme ça c'était nouveau, et après en fait quand ça a enveloppé tout,  
716 quand j'ai senti, c'est là où j'ai senti et que je me suis dis, mais oui ce mouvement intérieur je  
717 l'ai et je le garde, enfin c'est quelque chose qui est en moi. Ouais, ça c'est quand... voilà, ça a  
718 terminé le mouvement.

719

720 H : Ouais, ouais, Ouais. Euh... Et est-ce que ça a tout de suite été, quand vous avez senti,  
721 parce que là ça parle de vous, quand même...

722

723 L : Oui.

724

725 H : Quand vous avez senti la sensation dans votre bras, est-ce que c'était tout de suite une  
726 sensation de vous-même, ou ça a d'abord été une sensation de votre corps, ou... je sais pas,  
727 est-ce que vous faites la distinction entre les deux ? Est-ce qu'il y a eu des passages entre  
728 ressentir son corps et un moment, vous voyez est-ce qu'il y a eu des moments où vous  
729 ressentiez plus votre corps, et des moments où c'est plus vous que vous ressentiez ? Vous  
730 voyez ?

731

732 L : Ouais, tout à fait. Alors cette sensation-là, je vais dire que, comme elle était nouvelle,  
733 c'était plus du corps.

734

735 H : C'était plus du corps ?

736

737 L : Ouais. Qui après... Au début, quand elle s'est faite, vraiment j'ai pas senti quelque  
738 chose qui était moi.

739

740 H : D'accord.

741

742 L : Voilà, c'était comme quelque chose de nouveau.

743

744 H : Dans votre corps ?

745

746 L : Dans mon corps.

747

748 H : Pis qu'est-ce qui s'est passé à ce moment-là ?  
749  
750 L : Ben, ça m'a fait comme sourire en fin de compte. Parce que j'ai tout de suite eu, de dire,  
751 ah mais, c'est... voilà, c'est une nouvelle sensation.  
752  
753 H : Ok, c'est la nouveauté qui vous (inaudible, 2 voix ensemble) ?  
754  
755 L : Voilà, exactement, oui, tout à fait, tout à fait. Tout d'un coup j'ai senti ça et ça a vraiment  
756 été, j'ai failli vous le dire en fait, et pis après j'ai dit non ben on en parlera après, parce que je  
757 voulais vraiment voir l'évolution, parce que ça a été vraiment quelque chose, et qui après en  
758 fait c'est comme confondu en fait, en moi en fin de compte. Après comme si je l'ai, je l'ai  
759 prise en moi, mais au début ça a été vraiment une surprise de la nouveauté.  
760  
761 H : Hmm. Ok. Alors, ça c'est aussi un peu dans mon thème, donc c'est pour ça que j'insiste  
762 un peu là-dessus.  
763  
764 L : Bien sûr.  
765  
766 H : Ce que je trouve intéressant dans ce que vous dites, c'est « ça s'est confondu en moi » ou  
767 « je l'ai prise en moi ».  
768  
769 L : Oui, ouais c'est vrai.  
770  
771 H : Ouais, je trouve ça intéressant, en fait c'est la sensation qui s'est confondue en vous ?  
772  
773 L : Ouais, c'est ça.  
774  
775 H : Ou vous l'avez prise. Vous pouvez un petit peu... ?  
776  
777 L : Oui, là, comme ça me vient, moi j'ai beaucoup des fois au niveau des objets ou des  
778 exemples. C'est comme si ce mouvement il avait une couleur, moi j'étais une autre couleur, et  
779 on s'est mélangé. J'ai eu cette sensation de, ah tiens quelque chose de nouveau, et pis après  
780 directement, comme si, ouais de mélange on va dire, de mélange entre moi et cette sensation  
781 nouvelle. Qui m'a procuré voilà après, ce soulagement et ce... comme si, ouais c'est un peu  
782 ça, c'est comme... c'est là, c'est en nous, mais on ne connaît pas encore et tout d'un coup ça  
783 vient et... et là ben ça c'est fait assez naturel, accepter et pis euh... ouais confondu, mélangé  
784 avec moi, quoi.  
785  
786 H : Donc vous, vous avez fait quelque chose à ce moment-là pour que ça se confonde ou... ?  
787  
788 L : J'ai juste laisser venir et pis regarder. Enfin regarder, dans un état contemplatif on va dire.  
789 Je l'ai juste analyser... et ressenti après. Et après, mais ça m'a pas demandé un effort, on va  
790 dire. Vraiment, c'est un état contemplatif. Comme quand on regarde quelque chose, mais,  
791 qu'on vit en fin de compte sans nous demander de dire, concentré, de dire ah comment ça va  
792 évoluer. Ça c'est fait euh... très ( ?43m45s) c'est arrivé, ça m'a procuré donc ça m'a surprise  
793 mais en même temps j'ai vraiment senti quelque chose, je pourrais dire une chaleur, mais  
794 agréable. Une sensation un peu de chaleur agréable comme ça, de ce mouvement comme ça,  
795 et qui après vraiment naturellement s'est... a procuré toutes les autres sensations et tout ce  
796 sentiment de bien-être.  
797

798 H : Ouais.

799

800 L : Donc ça a été d'abord, c'est vrai si on analyse c'était vraiment d'abord surprise mais en  
801 bien parce que j'avais vraiment envie de sourire en disant ouahou, c'est arrivé. Et après en fait  
802 naturellement tout s'est enchaîné au niveau des sensations, du ressenti, cette histoire de  
803 vraiment ce mouvement intérieur qui est en moi mais que là je l'ai ressenti. Avant c'était  
804 vraiment une pensée, de dire oui, on a quelque chose, mais là je l'ai vraiment vécu, enfin de...  
805 ouais, voilà c'est comme euh, si je l'avais, je sais pas comment dire parce que c'est pas  
806 quelque chose de nouveau de dire que ce mouvement intérieur il est là.

807

808 H : Vous l'aviez déjà senti ?

809

810 L : Et que je l'ai. Voilà que je l'ai, voilà je l'ai ressenti, je savais qu'il était là quand même  
811 dans des moments difficiles. Mais là ça a été comme si je le vivais. Ça a été comme de la  
812 théorie et de la pratique on va dire. Là j'ai vraiment... vécu cette sensation de dire, il est là, et  
813 on peut pas me l'enlever. Avant je le sentais, je le sentais, je le sentais bien quand je l'avais,  
814 je savais après au niveau théorie, oui je l'ai etc... mais je le vivais pas. Ce sentiment de, on  
815 peut pas me l'enlever. Je sais que c'est un peu complexe mais... c'est...

816

817 H : Donc là vous diriez vous avez vécu, ce mouvement interne, avant vous le sentiez ?

818

819 L : Oui, exact, voilà.

820

821 H : Si je reprends.

822

823 L : Voilà, c'est ça, exactement. Je le sentais, je le percevais, j'arrivais à trouver des  
824 sensations, mais là c'est comme si, hop, je l'ai vécu, il est là, et on peut pas me l'enlever.

825

826 H : Ok, ok. C'est une forme d'appropriation, vous diriez, ou... ?

827

828 L : D'acquis.

829

830 H : D'acquis ?

831

832 L : Ouais. Moi je dirais ça. Même si rien est acquis et qu'il y a des jours où, mais là j'ai  
833 vraiment eu cette sensation, je vous dis ça m'a fait sourire, alors je sais pas si j'ai vraiment  
834 souri ou souri de l'intérieur, mais j'ai vraiment eu, ah ouais, il est là, et il reste, quoi, il va  
835 rester.

836

837 H : C'est quelque chose qui vous appartient ? Ce serait ça ? Ou... quand... vous dites il est  
838 là... ?

839

840 L : C'est moi en fin de compte. C'est, c'est comme si c'était le plus profond de moi.

841

842 H : D'accord.

843

844 L : Ouais. J'ai pas l'impression d'être là, et que le mouvement m'appartient. J'ai l'impression  
845 qu'on est ensemble, et que c'est un mouvement qui est moi en fin de compte. Ouais. C'est pas  
846 la sensation de dire... c'est comme si j'étais le mouvement on va dire. Ouais. Cette sensation  
847 de ce que je ressens à l'intérieur et tout le bien-être que c'est, et justement ce qui procure au

848 niveau des bienfaits, ben c'est comme si c'était on va dire, c'était moi quoi, c'était mon  
849 intérieur. C'est pas seulement, c'est pas *seulement* un mouvement que je ressens. C'est  
850 quelque chose que je vis en fait. C'est, c'est, ouais c'est comme si c'était un noyau en fait  
851 qu'était là intouchable, et pis que... ouais qui est en moi en fait. Ouais. Et que si on se pose  
852 on, ouais c'est nous quoi, enfin je... Et c'est vrai que c'est rigolo parce que c'est cette séance  
853 qui m'a fait cette sensation. C'est ça qui est dingue aussi je trouve. Alors j'ai senti vraiment  
854 beaucoup de progrès, ça a été quand même petit à petit, c'est pas comme ça du jour au  
855 lendemain, mais c'est rigolo que là, ce moment nouveau et tout il arrive, quoi. Ouais, cette  
856 sensation. Parce quand même les deux jours qui ont suivi, je sentais qu'il y avait quelque  
857 chose qui était nouveau, au niveau perception tout ça, j'ai senti.

858

859 H : Qui ont suivi ?

860

861 L : Les deux derniers jours que j'ai eu.

862

863 H : Ok, ok.

864

865 L : Je sentais, mais, du style les éléments qui me venaient de l'extérieur, qui étaient pour moi  
866 avant des éléments un peu, soit me stressaient, soit... ça me touchait pas trop, pis je disais  
867 c'est bizarre, j'espère que je vais garder souvent ça, parce que c'était vraiment comme, voilà,  
868 et là, cette séance, m'a permis d'avoir cette sensation très forte, de... ouais de protection et de  
869 dire il est là etc. Là les deux derniers jours que j'ai vécu c'est vrai que samedi et dimanche, je  
870 sentais qu'il y avait quelque chose.

871

872 H : Hmm. Ouais, ouais. Ok... c'est super hein. Euh... juste cinq minutes encore (inaudible)

873

874 L : Ouais mais ils jouent...

875

876 H : Ah, ok. Bon, c'est bien déjà. J'ai... j'ai l'essentiel déjà.

877

878 L : J'espère que ça vous a aidé parce que des fois c'est un peu confus.

879

880 H : Non, non, c'est super, c'est super.

881

882 L : Mais je vous remercie aussi parce que moi ça m'aide à avancer. Je m'en suis bien rendu  
883 compte aussi quand je vous écris après et tout, ouais parce que des fois, oui on a cette  
884 sensation, on est dans la séance ou on fait un exercice on est bien, pis si on analyse pas, j'ai  
885 l'impression que c'est sur le moment, pis qu'après en fin de compte sur la durée, tandis que  
886 de s'obliger à analyser et tout, ça permet ben déjà...

887

888 H : De décrire aussi.

889

890 L : D'écrire c'est vrai quand, des fois moi je vous ai...

891

892 H : Décrire, en un mot hein.

893

894 L : Oui, d'écrire.

895

896 H : Non mais là je dis, en un mot, faire une description.

897

898 L : Ah décrire en un mot, oui, décrire ce qu'on ressent.  
899  
900 H : De simplement entrer dans une description.  
901  
902 L : Oui, c'est vrai, c'est vrai, et de soulever aussi, ben quelque chose que j'ai appris  
903 aujourd'hui au niveau du blocage etc, et qui permet de travailler dessus et pis d'avancer, et pis  
904 d'analyser les prochaines fois où je ressens cette sensation, enfin, et c'est comme ça je trouve  
905 qu'on avance. Enfin en tout cas depuis qu'on se connaît pis que je fais ça ben petit à petit je  
906 vois que j'avance en fait.  
907  
908 H : Ouais, ouais, ouais, ouais, ouais, en tout cas là...  
909  
910 L : Que des fois je me sentais bien au niveau de la séance, et tout, au tout tout début je me  
911 souviens je me sentais super bien, ça durait deux trois jours, et après je me reprenais dans des  
912 choses qui étaient pas forcément bien, positives ou comme ça. Des sensations pas super que  
913 j'arrivais plus après à avoir. Tandis que là, à force d'analyser, de décrire ce que j'ai, etc, ça  
914 me permet d'être consciente.  
915  
916 H : Hmm, pis d'apprendre  
917  
918 L : Et d'apprendre et d'avancer.  
919  
920 H : Ouais, ouais, ouais ouais, c'est super. Peut-être juste encore une précision, enfin une  
921 question, je trouve assez fort quand vous dites... quand vous dites que le mouvement c'est  
922 vous, euh... juste ça c'est une question par rapport à ma recherche aussi, c'est vous dans ce  
923 que vous connaissez de vous, c'est vous, enfin je sais pas, c'est vous... comment vous le  
924 décririez ce vous-là, quand vous dites c'est moi...  
925  
926 L : C'est comme si c'est, c'est comme si c'était... un noyau, enfin le noyau de ce que je suis  
927 réellement, on va dire, C'est ça, en fin de compte. C'est comme si... c'était moi à l'état brut,  
928 quoi, pur, neutre. Vraiment quelque chose de, où il y a pas de jugement, où... enfin c'est  
929 quelque chose de vraiment, ouais c'est... c'est vrai que c'est assez fort mais c'est vraiment ce  
930 que je ressens. D'être... de pas être moi et pis un mouvement et pis que... De temps en temps  
931 c'est vraiment d'être, d'être et de vivre et de se dire que, ouais ce noyau c'est... c'est ma vraie  
932 personnalité, c'est quelque chose qui, qui... où je réfléchis pas, où j'ai pas... c'est une  
933 sensation vraiment de bien-être, de rapport à soi, et... même pour avancer, pour prendre les  
934 choses qui viennent de l'extérieur ou comme ça, si, j'ai cette sensation que si je me fie et que  
935 je reste dans ce noyau on va dire, eh ben que je vais avancer et que, voilà j'ai pas de dire, le  
936 futur le, ça, non je pense pas à ça, je pense à ce mouvement, ce moment présent, et de dire que  
937 j'avance avec, on va dire. Voilà, c'est ça.  
938  
939 H : Ok, ok, ok. C'était nouveau comme sensation là... ?  
940  
941 L : C'était nouveau. Mais ça fait deux jours comme je vous dis, que je ressens que j'ai  
942 quelque chose de nouveau.  
943  
944 H : Et juste, encore pour ma recherche, comment du coup vous avez reconnu, parce que en  
945 même temps c'était quelque chose de nouveau, comment vous avez reconnu en même temps  
946 que c'était vous ?  
947

948 L : Mais c'est comme si c'est... ça coule de sens en fin de compte. C'est comme si... si  
949 j'avais... on va dire... donc ce moi, on va dire, et pis après, comme si c'était, ouais vraiment  
950 inné, naturel, et que le reste du temps il y a comme des personnalités différentes on va dire,  
951 tout d'un coup qui s'adaptent en fonction des choses, ou de la société, des gens, etc, mais ce  
952 noyau-là, je l'ai, j'ai senti que c'était moi, c'est nouveau pis dans un sens c'est comme si  
953 c'était toujours là.  
954  
955 H : Hmm, ok.  
956  
957 L : Comme si en fin de compte voilà, c'était là, mais que y avait des choses autour qui  
958 m'empêchaient de le trouver, et que là j'ai enfin trouver un peu le chemin pour le trouver.  
959 Ouais, c'est un peu ça, comme si y avait des... pas des barrières, mais qu'il était caché par  
960 diverses facettes... qui ont été, de part je pense la vie, ou les choses que j'ai vécues, etc, qui  
961 l'ont un peu petit à petit masqué et enfermé, pis que là vraiment, j'arrive à dire non mais c'est  
962 moi, et voilà, et de pas avoir cette peur de... si on se comporte d'une manière d'une autre,  
963 enfin de vivre à l'intérieur et d'être vraiment soi.  
964  
965 H : Ok. Bon, je crois que...  
966  
967 L : Vous me dites si y a des choses pas claires. Des fois j'ai l'impression de... mais... mais à  
968 chaque fois ouais vous avez touché des points qui m'ont permis d'avancer, ça je vous  
969 remercie infiniment quoi, parce que je trouve, je sais pas si, seule, je trouve qu'on a quand  
970 même besoin, d'avoir... des explications, voilà ouais, pour avancer, d'avoir... C'est des  
971 choses que... quand... Pis c'est vrai que moi j'ai eu peut-être un parcours aussi qui m'a  
972 tellement aussi bloquée pis marquée que je pense que sans l'aide, sans votre aide je sais pas si  
973 j'y serais arrivée seule en fin de compte. Ou alors ça m'aurait demandé beaucoup pus de  
974 temps.  
975  
976 H : Ouais, c'est ça aussi, ça permet d'aller plus vite.  
977  
978 L : Ouais, ça permet d'aller plus vite, exactement. Et c'est assez rigolo parce que la toute  
979 première séance de fascia, j'ai vraiment eu cette sensation. Que c'était cette voie-là. C'est  
980 dingue, parce que y a des gens qui ont eu fait des séances, pis ils ont pas eu, quand on parle  
981 ensemble, on n'a pas du tout la même... ouais la même sensation et moi c'est vraiment ce  
982 quelque chose... et des fois, parce que moi je suis assez ouverte à vouloir être aidée ou  
983 essayer des autres choses, j'ai jamais après ressenti la même chose. C'était toujours quelque  
984 chose, de nouveau, très intéressant, enfin je veux dire, pas de souci j'ai même eu lu beaucoup  
985 de livres sur plusieurs autres méthodes ou comme ça, c'est vrai que je suis assez ouverte pis  
986 curieuse, mais ça m'a jamais aidé autant, on va dire.  
987  
988 H : Ouais, ouais, ok. Bon... Super. Merci beaucoup.  
989  
990 L : Merci à vous, merci à vous. Ça passe vite.  
991  
992 H : Mais ouais, ça passe vite.  
993  
994 L : ça passe vite.  
995  
996 H : Ouais, ok. Bon, ben c'est bien.  
997

998 L : Et ce qui est intéressant aussi c'est comme, ce matin, pas plus tard que ce matin, quand j'ai  
999 senti que je m'éparpillais, j'y ai même dis à Francesco hein, là je suis en train de m'éparpiller,  
1000 là faut juste que je me recentre parce que je sens que ça va pas. Et ça m'est encore plus  
1001 inconfortable qu'avant, d'y sentir, c'est encore plus inconfortable qu'avant, et maintenant  
1002 avec ce qu'on a dit aussi à cette séance, je saurai qu'il faut quand même, parce que je peux  
1003 pas toujours m'isoler peut-être, je vais me retrouver dans des moments comme ça où je vais  
1004 pas pouvoir, et c'est quand même de le vivre, sans me mettre à l'extérieur, voilà.  
1005  
1006 H : Pis ce qui est intéressant c'est que, dans ce qui s'est vécu là pendant la séance, c'est que il  
1007 y a ça, ce que vous décrivez, de ne pas se mettre à l'extérieur parce que vous avez remarqué  
1008 pendant les points d'appui là ou comme ça il y a quelque chose en vous qui était plus là ou  
1009 voilà, mais en même temps vous avez aussi vécu que ce truc-là, ce mouvement, c'est vous et  
1010 que c'est toujours là.  
1011  
1012 L : Oui, que c'est toujours là, c'est ça, en même temps, ouais, exactement.  
1013  
1014 H : Vous avez vécu les deux... ces deux choses-là (inaudible) le fait que ce soit toujours là en  
1015 vous, enfin de l'avoir vécu comme ça, ça va vous aider aussi je pense dans ces moments où  
1016 vous auriez tendance à vous fuir un petit peu ou à partir un petit peu.  
1017  
1018 L : Exactement, c'est vrai.  
1019  
1020 H : Ouais, je trouve que c'est intéressant de mettre les deux aussi ensemble.  
1021  
1022 L : Oui, de mettre les deux ensemble, exactement, exactement.  
1023  
1024 H : Bon, ok, super, ben merci beaucoup, vraiment merci beaucoup.  
1025  
1026 L : Ouais, je suis contente. Merci à vous et pis c'est... ouais une bonne séance pour aussi, vu  
1027 qu'en plus je pars demain et tout enfin pour comprendre, pour un peu prendre du recul,  
1028 regarder comment ça va évoluer etc... Je pense que vraiment pile poil c'était ce qui fallait  
1029 aujourd'hui.