



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**DIDACTIQUE ET DIALECTIQUE DE LA
GYMNASTIQUE SENSORIELLE**

Enquête menée auprès de trois praticiens experts à propos
des enjeux didactiques et dialectiques de la gymnastique
sensorielle

Isabelle Eschalier

Porto, 2011



Université Fernando Pessoa

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

**DIDACTIQUE ET DIALECTIQUE DE LA
GYMNASTIQUE SENSORIELLE**

Enquête menée auprès de trois praticiens experts à propos
des enjeux didactiques et dialectiques de la gymnastique
sensorielle.

Directeur: Prof. Dr. Danis Bois

Isabelle Eschalier

Porto, 2011

Mémoire de master en psychopédagogie perceptive de l'Université Fernando Pessoa de Porto

Abstract

Cette dissertation de mestrado porte sur les enjeux didactiques et dialectiques de la gymnastique sensorielle et tente de répondre à la question de recherche : « **Que rapportent les praticiens à propos de l'application de la gymnastique sensorielle et des stratégies qu'ils déploient auprès de leurs patients?** ». J'ai dans un premier temps présenté le champ théorique avec les dialectiques fondamentales de la gymnastique sensorielle et le geste sensible puis j'ai développé les points clé de la pratique. La posture épistémologique déployée est celle de praticien-chercheur qui adopte une démarche heuristique. Au niveau de la méthodologie, j'ai interviewé trois praticiens confirmés en m'appuyant sur un guide d'entretien. La méthode d'analyse d'inspiration phénoménologique utilise une approche catégorielle comme point de départ d'un récit phénoménologique cas par cas. Sur cette base de données, j'ai effectué une analyse herméneutique transversale qui m'a permis de mieux comprendre les apports de la gymnastique sensorielle dans la pratique pédagogique des praticiens experts et d'en tirer des conclusions significatives pour ma recherche.

Dissertação de mestrado em psicopedagogia perceptiva
Universidade Fernando Pessoa de Porto

Resumo

Esta dissertação de mestrado aborda as questões didáticas e dialéticas da ginástica sensorial e tenta responder à pergunta de pesquisa: "**Que relatam os praticantes a propósito da aplicação da ginástica sensorial e das estratégias implementadas junto dos seus pacientes?**" Apresentei num primeiro tempo o quadro teórico que contém as dialéticas fundamentais da ginástica sensorial e o gesto sensível, depois desenvolvi os pontos-chave da prática. A postura epistemológica desenvolvida é a de investigadora-praticante que adopta uma abordagem heurística. Em termos de metodologia, entrevistei três participantes especialistas inspirando-se em um guia de entrevista. O método de análise utiliza uma abordagem de inspiração fenomenológica categorial como ponto de partida de um processo de análise fenomenológica caso a caso. Com esta base de dados recolhidos, executei uma secção de análise hermenêutica, que me permitiu não somente entender melhor as contribuições da ginástica sensorial junto dos especialistas em educação e profissionais, mas também de extrair conclusões significativas para minha pesquisa.

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	5
INTRODUCTION.....	7
PREMIERE PARTIE - CHAMP THEORIQUE ET PRATIQUE	12
CHAPITRE 1 : PROBLEMATIQUE.....	13
1.1. Pertinence personnelle.....	13
1.2. Pertinence professionnelle.....	18
1.3. Pertinence sociale	21
1.4. Pertinence scientifique.....	22
1.5. Question de recherche	23
1.6. Objectifs de recherche	24
CHAPITRE 2 : CADRE THEORIQUE	25
2.1. Dialectiques fondamentales de la méthode : invisible/visible, immobile/mobile, imperçu/perçu, contrainte/liberté.....	25
2.1.1. Du mouvement invisible au mouvement visible	25
2.1.2. Rendre mobile ce qui est immobile	30
2.1.3. Percevoir ce qui est imperçu.....	31
2.1.4. La dialectique contrainte/liberté	34
2.2. Posture relationnelle et structure de la gymnastique sensorielle	35
2.2.1. Posture relationnelle : perception du corps et relation sur le mode de la réciprocité	35
2.2.2. La structure de la gymnastique sensorielle.....	42
CHAPITRE 3 : CADRE PRATIQUE	50
LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE.....	50
3.1. Les différents niveaux de pratique.....	50
3.1.1. Niveau débutant : l'éveil sensoriel	50
3.1.2. Niveau intermédiaire : l'éprouvé.....	51
3.1.3. Niveau avancé : l'expressivité.....	51
3.2. Principes de départ : comment commencer ?	52
3.2.1. Le projet.....	52
3.2.2. La qualité de présence à soi	53
3.3. Principes de réalisation du mouvement : comment construire ?	56
3.3.1. La lenteur	56
3.3.2. La coordination.....	57
3.3.3. La séquence	58
3.3.4. La posture et les verrouillages	59

3.3.5. La globalité.....	60
3.3.6. La symétrie	60
3.4. Principes d'évolutivité du mouvement : comment faire évoluer le travail ?.....	63
3.4.1. Evolutivité du cadre d'apprentissage : comment faire évoluer l'exercice ?....	63
3.4.2. Evolutivité de la sensation : comment écouter ce que dit le corps ?	65
DEUXIEME PARTIE - CHAMP EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE	67
CHAPITRE 1 : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE	68
1.1. La posture de praticien chercheur.....	68
1.2. La méthode de recherche heuristique	69
1.3. Le paradigme compréhensif et interprétatif et le paradigme du Sensible	71
CHAPITRE 2 : DEVIS METHODOLOGIQUE	72
2.1. Les participants à la recherche.....	72
2.2. La méthode de recueil des données	73
CHAPITRE 3 : LA METHODE D'ANALYSE ET D'INTERPRETATION.....	76
3.1. L'analyse classificatoire des données.....	76
3.2. Récit phénoménologique cas par cas.....	78
3.3. Analyse herméneutique transversale et discussion.....	79
TROISIEME PARTIE- ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES.....	81
CHAPITRE 1 : RECITS PHENOMENOLOGIQUES.....	82
1.1. Récit phénoménologique d'Aline	82
1.2. Récit phénoménologique de Beth.....	88
1.3. Récit phénoménologique de Céline.....	94
CHAPITRE 2 : ANALYSE HERMENEUTIQUE TRANSVERSALE.....	100
CONCLUSION : DISCUSSION THEORIQUE, INTERPRETATION DES DONNEES, CRITIQUES ET PERSPECTIVES	109
Discussion théorique.....	109
Mouvement interprétatif.....	110
BIBLIOGRAPHIE.....	119
ANNEXES.....	123
Annexe 1.....	124
Annexe 2.....	126
Annexe 3.....	141
Annexe 4.....	151
Annexe 5.....	157

INTRODUCTION

La gymnastique sensorielle constitue mon champ d'investigation. Afin d'éclairer le lecteur à propos de cette gymnastique particulière, il me faut d'emblée en donner une définition. Qu'est-ce que la gymnastique sensorielle ? Comme son nom l'indique, c'est une *gymnastique*, c'est-à-dire une mise en œuvre du corps par un ensemble d'exercices et de mouvements ; *sensorielle* parce qu'elle a pour objectif de mettre la personne en relation consciente avec son univers intérieur sensible, et plus particulièrement avec la force qui l'anime: le mouvement sensoriel. Cette pratique corporelle propose d'effectuer des mouvements simples, sous forme d'enchaînements précis, et ce de façon tout à fait inhabituelle c'est-à-dire en sollicitant la globalité du corps, en réalisant le geste dans une lenteur et un relâchement particuliers, tout cela accompagné d'une attention soutenue et constante portée sur les détails du mouvement. Ainsi, la gymnastique sensorielle est un moyen de développer le rapport à soi et d'accéder aux multiples dimensions de l'homme. Elle permet de réapprendre à bouger avec plaisir, de se réapproprier toutes les parties de son corps, d'éliminer les tensions accumulées, d'entretenir la vitalité, d'installer un état de solidité et d'adaptabilité psychologique, de goûter un nouveau plaisir de vivre, mais aussi et surtout, de se mettre en action.

Cette recherche sur la gymnastique sensorielle s'inscrit au sein du courant de la psychopédagogie perceptive, nouveau champ disciplinaire basé sur le paradigme du Sensible. Précisons d'emblée que le sensible dont il est question « *naît d'un contact direct, intime, et conscient d'un sujet avec son corps* ». (Bois, 2007, p 18). Cette vision du sensible convoque un rapport vivant avec l'intériorité du corps et n'est pas réduite à la fonction des sens extéroceptifs. C'est ce que nous dit Danis Bois : « *La perception sensible est toujours entrevue dans un rapport au monde extérieur ou à un objet. Ici, nous l'inscrivons toujours dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité corporelle. Nous ne parlerons plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi.* » (Ibid, p.18).

L'expérience clinique et pédagogique nous permet de constater que la faculté perceptive n'est pas identique chez les individus, elle fait même parfois totalement défaut, à tel point

qu'un praticien fasciathérapeute¹ ou somato-psychopédagogue² perçoit au sein de l'intériorité d'une personne ce que cette dernière ne ressent pas. C'est à la lumière de ce constat que, Danis Bois, fondateur de la fasciathérapie dans les années 1980, s'est interrogé sur les moyens de « *créer des conditions pédagogiques qui permettraient à la personne de faire l'expérience d'elle-même* », avec « *la volonté de rechercher une pédagogie qui permettrait au plus grand nombre d'accéder à cette qualité d'intériorité à travers un langage gestuel* » et « *d'accompagner une personne à exprimer, dans le monde du visible, ce qu'elle rencontre dans son monde intérieur invisible.* » (Bois, 2009, p.55).

C'est ainsi qu'en 1991, décidant de réorienter ses actions thérapeutiques vers une pédagogie ciblée sur l'enrichissement perceptif, Danis Bois associait au toucher relationnel une pédagogie du mouvement, sollicitant une prise de conscience de soi dans le geste selon un mode opératoire pédagogique progressif, allant du geste le plus simple au plus élaboré, du plus superficiel au plus profond, du plus objectif au plus subjectif. On assistait là à l'émergence de la gymnastique sensorielle. Il s'agissait de proposer aux personnes une gestuelle lente dont la caractéristique était d'extérioriser le mouvement interne invisible dans une forme visible. La lenteur du geste omniprésente dans la gymnastique sensorielle s'avérait être un instrument de perception efficace pour permettre à la personne de contacter son intériorité. La lenteur, comme nous le verrons, n'est pas seulement une nature de déplacement dans l'espace mais aussi le lieu qui permet d'accéder à l'interface entre l'invisible et le visible. Parallèlement à cette émergence de la pratique de la gymnastique sensorielle

¹ La fasciathérapie est une pratique manuelle globale, centrée sur le patient, à visée curative, éducative et de soutien mise au point par Danis Bois dans les années 1980. La fasciathérapie allie une dimension thérapeutique et une dimension relationnelle et s'adresse au patient dans sa totalité physique, biologique et psychique. L'action du fasciathérapeute est orientée sur le fascia (en tant que tissu anatomique, biologique et immunitaire) et sur le tonus qui constitue l'élément central de l'unité corps-psychisme. Le fasciathérapeute utilise un toucher spécifique dénommé toucher psychotonique dans le but de solliciter l'unité corps-psychisme et son geste thérapeutique vise à mobiliser les forces de régulation du patient. Son champ d'intervention concerne les pathologies somatiques aiguës et chroniques, mais aussi l'éducation thérapeutique et les soins de support à travers un accompagnement somato-psychique ancré sur l'expérience corporelle. Pour de plus amples informations, le lecteur peut se référer à la maîtrise de C.Courraud référencée dans la bibliographie, ainsi qu'aux ouvrages suivants : D.Bois (1990) « *Une thérapie manuelle de la profondeur* », Editions Trédaniel ; C.Courraud (1999), « *Fasciathérapie et sport, le match de la santé* », Editions Point d'appui ; et I.Eschalier (2010), « *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être* », Editions Trédaniel.

² La somato-psychopédagogie est une discipline élaborée par Danis Bois dans les années 2000 qui vise à aider et accompagner les personnes en situation de souffrance physique et psychologique, voire en rupture de sens dans leur vie. L'objectif du somato-psychopédagogue est « *d'accompagner ces personnes vers une plus grande conscience d'elles-mêmes, vers une plus grande autonomie et vers une meilleure adaptabilité psychique et sociale.* » (Bertrand, 2010). Le somato-psychopédagogue invite la personne à développer son rapport à l'expérience corporelle à travers les relations d'aide manuelle, gestuelle, introspective et verbale propres à la psychopédagogie perceptive. Pour de plus amples informations sur la somato-psychopédagogie, le lecteur peut consulter le livre d'Eve Berger (2006) « *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps.* », Editions Point d'Appui, ou la maîtrise d'Isabelle Bertrand intitulée « *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi* » référencée dans la bibliographie.

apparaissent des enjeux existentiels générant un questionnement central, toujours présent dans l'action pédagogique menée par le praticien ou le formateur : comment créer les conditions pédagogiques qui permettent à la personne de faire l'expérience d'elle-même dans son rapport au corps ?

Ce questionnement m'invite, en tant que praticien-chercheur, à interroger la pratique de mes collègues de la communauté du Sensible pour comprendre de quelle façon ils procèdent dans la mise en œuvre de la gymnastique sensorielle avec leurs patients ou étudiants. A travers cette recherche, je souhaite analyser et évaluer la pratique de professionnels du Sensible afin de découvrir les stratégies et les enjeux qu'ils mettent en œuvre dans la pratique de la gymnastique sensorielle, et d'étudier le lien qu'ils établissent entre la connaissance du champ théorique et la mise en pratique sur le terrain. Je développerai une réflexion théorique autour de la dialectique et de la didactique de la gymnastique sensorielle afin de proposer un nouveau regard sur cet « art du mouvement intériorisé », ainsi qu'une mise en lumière de ses enjeux qui en font un véritable « art du ressourcement ».

Pour toutes ces raisons, ma question de recherche se décline de la manière suivante :
Que rapportent les praticiens à propos de l'application de la gymnastique sensorielle et des stratégies qu'ils déploient auprès de leurs patients?

Afin de répondre à ce questionnement, j'ai choisi de consulter toutes les données se rapportant à la gymnastique sensorielle dans les ouvrages, les cours, les travaux de recherche écrits dans le cadre du master ou du doctorat, et de mener une étude novatrice des concepts et pratiques de la gymnastique sensorielle. Sur le plan épistémologique et méthodologique, j'ai fait le choix de réaliser une enquête auprès de trois praticiennes confirmées afin de relever les stratégies déployées dans l'enseignement de la gymnastique sensorielle. La méthodologie générale choisie s'appuiera sur une posture de type heuristique car « *nous ne pouvons vraiment connaître un phénomène qu'à partir d'une expérience intense du phénomène étudié* » (Paillé, 2004) et puisque je ferai appel, au cours de cette imprégnation du champ théorique, à ma compréhension du modèle pratique et théorique ainsi qu'à ma propre expérience.

Je souhaite que cette recherche me permette à travers la compréhension des stratégies utilisées par mes collègues, de mieux connaître le processus pédagogique contenu dans la gymnastique sensorielle, d'être plus pertinente dans mes propositions pédagogiques, et de

mettre en lumière la relation qu'ils établissent entre la théorie et la pratique. Je souhaite par ailleurs que cette recherche enrichisse la communauté des praticiens du Sensible de nouveaux compréhensifs qui permettront une utilisation plus pertinente de la gymnastique sensorielle.

Afin de guider le lecteur dans le parcours de ce mémoire, voici en résumé le contenu des trois parties qui le composent :

La première partie est constituée du champ théorique et divisée en trois sous-parties :

1. La problématique est présentée au travers des pertinences personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques qui m'ont conduite à la question de recherche : **Que rapportent les praticiens à propos de l'application de la gymnastique sensorielle et des stratégies qu'ils déploient auprès de leurs patients?**

2. Dans le champ théorique, je tenterai de définir les contours théoriques de la gymnastique sensorielle. J'aborderai les dialectiques fondamentales de la méthode invisible/visible, immobile/mobile, imperçu/perçu, contrainte/liberté puis développerai la posture relationnelle et la structure de la gymnastique sensorielle. En ce qui concerne la posture relationnelle, je traiterai du renouvellement du rapport au corps, de la relation au mouvement et au geste, du mode de relation à soi et au groupe, et du mode de relation verbal à autrui à travers les consignes verbales. La structure de la gymnastique sensorielle sera envisagée sous l'angle de l'association des composantes linéaires et circulaires du geste, de la lenteur du geste et de ses différents statuts, de la posture et de la séquence.

3. Le champ pratique me donnera l'occasion de présenter une approche didactique ayant pour objectif de permettre au lecteur d'accéder aisément aux aspects pratiques de la gymnastique sensorielle. Je traiterai dans un premier temps des différents niveaux de pratique, allant de la phase d'éveil sensoriel à la phase d'expressivité. Je préciserai ensuite les éléments essentiels pour initier l'exercice, c'est-à-dire définir un projet et installer une qualité de présence à soi, puis indiquerai quels instruments utiliser pour construire l'exercice (lenteur, coordination, séquence, posture, globalité et symétrie) et enfin je développerai les principes permettant d'entrer dans le processus d'évolutivité ou comment faire évoluer le travail.

La deuxième partie est consacrée à la description de ma posture épistémologique et de la méthodologie de recherche utilisée. Je développerai le choix de ma posture de **praticien-**

chercheur (Kohn, 1986) qui traverse toutes les étapes de ma recherche. Cette posture de praticien-chercheur sera associée à une démarche heuristique (Craig, 1978 ; Douglas et Moustakas, 1985 ; Moustakas, 1990).

C'est à travers une posture **compréhensive** (Dilthey, 1947, 1988, 1992 ; Weber 1968) au sein d'une **démarche herméneutique** que j'étudierai les stratégies pédagogiques déployées par les praticiennes confirmées qui participent à ma recherche.

La troisième partie concerne l'analyse et l'interprétation des données recueillies auprès des participantes à la recherche. Je mettrai en relief les points clés soulevés dans les pertinences, et verrais s'ils ont été éclairés au contact des données. Je souhaite que cette enquête me permette de définir les enjeux stratégiques dans la pédagogie de la gymnastique sensorielle.

PREMIERE PARTIE

CHAMP THEORIQUE ET PRATIQUE

CHAPITRE 1 : PROBLEMATIQUE

1.1. Pertinence personnelle

Cette recherche me donne l'occasion de revisiter mon itinéraire de vie ciblé sur la dialectique invisible/visible, intériorité/extériorité. J'ai le souvenir très net que, déjà adolescente, ce questionnement me taraudait : la forme, le visible et l'extériorité dans la manière dont ils se donnaient ne me comblaient pas et, de l'autre côté, l'invisible et l'intériorité que je pressentais m'étaient inaccessibles.

Ainsi cette ambiguïté existentielle traversa toute la période de mon adolescence et mes premiers pas de ma vie d'adulte. J'avais choisi le métier de kinésithérapeute par rapport à la dimension humaine que j'attribuais à cette profession. Je pensais en effet que ce métier qui place le corps au centre de ses actions me donnerait l'occasion d'accéder à la partie humaine de l'homme et plus précisément à l'intériorité corporelle. Durant mes études, je compris rapidement que je faisais fausse route, le corps dont il était question était essentiellement un corps objet et le toucher manuel que j'apprenais tirait, tractait, poussait les tissus dans tous les sens de façon mécanique. De la même façon, la rééducation gestuelle sollicitait des gestes mécaniques exécutés à distance d'un ressenti kinesthésique. Je prenais conscience qu'une telle approche du corps humain ne pouvait répondre à ma motivation de pénétrer l'univers de la profondeur que je rattachais au *fond*³ c'est-à-dire à la part invisible, à l'intériorité.

Je décidais alors, à peine sortie de ma formation en kinésithérapie, d'aller à la recherche d'une formation professionnelle qui me rapprocherait de mes aspirations profondes. Sous la recommandation d'une fasciathérapeute, je m'inscrivais au deuxième congrès international de fasciathérapie dans lequel étaient présentés un contenu conceptuel, une pratique et une dimension existentielle qui semblaient répondre à ma quête de l'invisible. (Avant de commencer la formation, le terme invisible m'évoquait une dimension universelle et ontologique contenant les mystères de la vie).

³ La notion de fond renvoie aux notions de profondeur et d'intériorité au sein desquelles la personne éprouve et perçoit des sensations, des vécus corporels. Le fond évoque un lieu où il semble possible d'être en relation avec la vie même, avec une potentialité insoupçonnée.

En 1989, au tout début de ma formation en fasciathérapie, j'accédais progressivement à différents niveaux de compréhension du terme invisible que je définis selon cette chronologie. Je comprenais d'abord que l'invisible emportait la dimension de singularité, constatant que le vécu à l'intérieur d'un sujet est une expérience non accessible, sous le mode de relation empathique habituelle. Puis, au fur et à mesure de ma formation, je développais une *relation de réciprocité*⁴ qui me permettait d'accéder à l'univers invisible de la personne à travers un toucher manuel de qualité. Mes mains captaient une animation interne invisible à l'œil nu, cachée dans l'intériorité du corps vivant : je ressentais la présence d'un *mouvement interne*⁵ lent et profond dans le corps de mes patients, qui ne se donnait pas à voir à travers mon regard habituel.

Quelques mois plus tard, la notion d'invisible prit un autre sens pour moi, notamment quand je fis l'expérience de mon propre mouvement interne. Jusqu'alors, je percevais le mouvement interne dans le corps d'autrui par l'intermédiaire du toucher manuel. Là, je découvrais le mouvement interne de mon propre corps, m'éveillant à mon intériorité invisible. Je voyais en moi-même ce qui jusqu'alors était invisible à mes yeux, marquant un grand tournant dans ma quête d'absolu et dans ma proximité avec le monde invisible intérieur qui exprimait quelque chose de profond et d'essentiel à ma vie.

En 1991, la formation en fasciathérapie jusqu'alors essentiellement axée sur la thérapie manuelle s'enrichissait d'une pédagogie gestuelle qui avait pour nom à l'époque le *mouvement corporel éducatif*. Cette étape constituait un autre tournant dans l'évolution de mon approche de la dialectique invisible/visible et venait alimenter ma réflexion du moment : quelle est la meilleure façon d'accompagner une personne à exprimer dans le monde du visible ce qu'elle rencontre dans son monde intérieur invisible ?

En amont de ce questionnement se jouait un enjeu primordial que D. Bois avait soulevé en son temps : comment à travers une forme visible pouvait-on atteindre l'invisible ou, formulé autrement, comment à travers la forme pouvait-on aider une personne à explorer son intériorité ? J'ai vécu avec les autres étudiants les périodes de transition pédagogique, les tâtonnements, les erreurs d'aiguillage, et j'assistais à l'émergence d'une nouvelle pédagogie

⁴ Mode de relation développé par Danis Bois. Il s'agit d'une qualité de relation particulière qui apparaît au moment où deux personnes entrent en relation avec elles-mêmes au cœur de leur subjectivité incorporisée, dans l'enceinte d'une relation d'aide. (...) Nous assistons là à une information circulante, c'est-à-dire une information interne qui circule entre le patient et le praticien et qui, par la grâce de cette relation, se bonifie, évolue, et se potentialise chez les deux protagonistes. Pour le lecteur qui désire plus d'information, consulter les travaux d'Hélène Bourhis (2009): Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante. In *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Paris : Point d'appui, (pp.293-307).

⁵ Pour plus d'informations, voir l'article de Marc Humpich (2009) : L'émergence du sujet sensible. In *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Paris : Point d'appui, (pp.73-103).

gestuelle dont l'objectif clairement défini par D. Bois était d'aider les personnes qui avaient une pauvreté perceptive à pénétrer leur intériorité invisible.

Pour ce qui me concerne, il m'apparaissait clairement que je ne pouvais accéder à l'invisible dans sa dimension universelle sans explorer en conscience l'invisible qui régnait dans ma propre intériorité (invisible parce que non perçu). J'avais conscience que la solution était d'enrichir la perception de soi vers soi. Je le découvrais en pratiquant les *introspections sensorielles*⁶ qui étaient proposées dans le cadre de notre formation. Si la pratique manuelle développa chez moi un premier niveau d'éveil de la perception de l'invisible, l'introspection sensorielle me permettait d'observer ma vie intérieure et mes états de conscience tout en ayant une réflexion profonde et méditative tournée vers le corps. Prise dans ce sens, l'introspection sensorielle consiste donc à observer autant ses états mentaux que ses sentiments organiques, et ce phénomène me semblait primordial pour la suite de mon apprentissage. La posture qui accompagnait l'introspection sensorielle présidait à l'attention portée à la dynamique gestuelle proposée. Je constatais que le geste perdait alors son caractère essentiellement mécanique pour devenir un geste vivant et intériorisé et à travers lui, la gestuelle visible était en lien avec l'invisible.

Avec du recul et à l'occasion de cette recherche, je me rends compte que la méthode a traversé deux grands tournants dans son élaboration, le premier mettait l'accent sur l'accès à l'invisible pour s'exprimer dans le visible et le second utilisait la forme du geste pour accéder au fond. Dans cette perspective, toute la dynamique de la méthode était prioritairement ancrée sur l'accès au monde invisible. Les patients, grâce à la performance du *toucher de relation*⁷ qui vise à convoquer la personne à sa profondeur, accédaient directement à leur intériorité. Cependant, D. Bois constata que certaines personnes rencontraient facilement leur intériorité et pouvaient la décrire, alors que d'autres n'y avaient pas accès. C'est pour répondre à ce constat que nous étions invités à déployer une pédagogie gestuelle qui aidait la personne à conscientiser ce qui lui était donné à vivre pendant l'expérience, ce qu'elle observait, et ce qu'elle éprouvait. Je m'appliquais à moi-même la pédagogie que je découvrais dans mes

⁶ L'introspection sensorielle vise à permettre à la personne de cheminer vers elle-même pour changer sa qualité de rapport à soi, ceci s'effectuant au travers d'un effort attentionnel orienté vers le corps. Elle interroge l'objet visé en lien avec la subjectivité corporelle, lieu de donation immédiate de sens qui apprend au sujet quelque chose de lui-même. Pour plus d'information, consulter la thèse de doctorat de Eve Berger p.237 et celle de Danis Bois p.20 qui sont référencés dans la bibliographie.

⁷ Le toucher de relation est une forme de communication silencieuse, profonde et authentique avec le patient, qui permet de se mettre à l'écoute des forces internes de l'organisme. Pour plus d'information, voir la maîtrise de C.Courraud p.41 et l'article de D.Austry (2006), Le toucher-touchant : pour une exploration phénoménologique du toucher manuel à la deuxième personne, Colloque Phénoménologies de l'expérience corporelle, Clermont-Ferrand.

séminaires. C'était l'époque de l'expressivité libre qui consistait à entrer en relation avec le mouvement interne et à l'exprimer dans un geste visible. On faisait appel à l'intelligence du corps avec laquelle nous embrassions nettement l'expérience du corps vivant qui requiert une série d'actions spontanées et une invention de formes orientées par le mouvement interne, et je me sentais particulièrement à l'aise dans cet exercice. En effet, assez rapidement, comme je l'ai mentionné ci-dessus, j'ai découvert la présence de mon propre mouvement interne, il m'était donc facile d'entrer en relation avec celui-ci et de me laisser guider par lui en respectant sa lenteur. En revanche, les personnes qui avaient des difficultés à percevoir le mouvement interne se trouvaient démunies, ne sachant pas où orienter leur geste. Face à cette situation, D. Bois proposa une gestuelle codifiée qui reproduisait au plus près les caractéristiques de l'animation interne.

Un nouvel art d'observation de l'expérience gestuelle était désormais cultivé : à travers la forme d'un *mouvement codifié*⁸, c'est-à-dire d'un enchaînement gestuel qui respecte la physiologie du corps, nous avons un outil qui me permettait de trouver des repères dans ma gestuelle et de m'approcher de l'intériorité à travers un mimétisme de ce qui se donne depuis le lieu de l'intériorité. Ces repères gestuels m'ont permis d'enseigner le mouvement car, si jusqu'alors je pratiquais facilement pour moi-même, j'éprouvais des difficultés à le transmettre à autrui. Grâce à la structure proposée dans la pédagogie gestuelle, j'avais des repères ainsi que de nombreux outils qui me donnaient de l'assurance dans mon rôle d'éducatrice du mouvement. Je constatais également dans ma pratique les progrès effectués par les personnes, surtout celles qui souffraient de pauvreté perceptive. Elles trouvaient dans la structure de la dynamique gestuelle des repères précieux facilitant la relation à elles-mêmes. Au fil du temps, le mouvement corporel éducatif prit le nom de gymnastique sensorielle.

C'est ainsi qu'au cours de mon évolution portée par ma quête existentielle, je découvrais que le mouvement interne était à la fois une force de régulation organique, l'interface entre le fond et la forme, mais aussi une puissance d'agir, et que seule une perception orientée vers soi permettait d'accéder à cette vie invisible. Je constatais par ailleurs que la gymnastique sensorielle m'offrait des solutions tant pour permettre au fond de prendre forme que pour accéder au fond grâce à la forme. Bien que paraissant simple dans sa mise en œuvre, cette pratique avait sur moi des effets d'une subtilité et d'une diversité étonnantes, qui

⁸ Le mouvement codifié sera développé dans le paragraphe 'Du mouvement invisible au mouvement visible' au sein du cadre théorique. Pour de plus amples informations à propos du mouvement codifié, le lecteur pourra se référer à l'ouvrage de A.Noël (2000), « *La gymnastique sensorielle* », Editions Point d'Appui ; et celui de M.Leão (2005), « *La présence totale au mouvement* », Editions Point d'Appui.

transformaient littéralement le rapport à mon corps, à moi-même et au monde. Lorsque ma gestuelle reproduisait la lenteur du mouvement interne, je dirais plutôt coïncidait avec elle, c'est-à-dire quand la forme et le fond s'épousaient, j'avais la sensation d'être portée, et j'accédais à l'authenticité, à l'acte total. Je comprenais que plus le visible prend racine dans l'invisible, plus l'acte ou le geste est authentique, et plus l'authenticité se glisse dans le geste. Par là même, je m'apercevais que je pouvais entrer en action sans me couper de mon intériorité. Cela supposait donc non seulement que le mouvement interne soit le moteur du geste mais aussi que le geste suive les consignes du mouvement interne pour ne pas se couper de l'intériorité : le geste visible devenait alors la membrure de l'invisible. Mais cela n'était pas aussi simple, car pour que le geste suive les consignes du mouvement interne, il fallait qu'il soit suffisamment libre de ses habitus moteurs et émancipé de ses diverses restrictions. Au cours de la formation, nous étions invités, des heures durant, à explorer des mouvements non perçus ou non conscientisés, dénommés par D.Bois *les angles morts* de la gestuelle. Je remarquais qu'en explorant, de façon guidée, un imperçu, un gain de perception se produisait et dévoilait une facette de moi à laquelle je n'étais pas présente, cela me rapprochait de moi. Contemporainement mon geste gagnait en liberté et en fluidité, et ma présence à moi-même s'intensifiait. Je constatais qu'une réelle transformation s'opérait en moi, mes capacités perceptives s'affinaient, et mes aptitudes cognitives, notamment la stabilité et la disponibilité de mon attention se développaient, car les exercices proposés nécessitaient d'être présent à la lenteur pendant toute la durée du geste. Je comprenais aussi, à travers l'apprentissage de la forme, que l'architecture du mouvement et sa structure séquentielle travaillaient mon rapport au temps et à l'espace et qu'en cela elle avait une valeur éducative forte. Progressivement, je constatais que les différentes facettes de moi-même (corps/esprit, intérieur/extérieur, perception/réflexion,...) s'unifiaient, qu'un sentiment d'exister s'installait en moi de façon de plus en plus prégnante, porteur d'un état de confiance et de stabilité qui, tout en me permettant de prendre de la distance par rapport aux événements, intensifiait ma présence au présent, et m'apportait à la fois plus d'ouverture et plus d'ancrage, influençant positivement ma sphère comportementale. Je comprenais, parce que je le vivais, que cette forme portait en elle un principe inhérent qui développe la perception et la présence à soi et qu'elle m'offrait les moyens, non seulement d'aller vers l'être, mais aussi de déployer mon être dans ma vie.

Le déploiement de la pertinence personnelle de ma recherche m'a permis de revisiter mon itinéraire et de dégager le moment de problématisation sur la base de ma propre expérience et de ma démarche heuristique. Pour toutes les raisons que j'ai évoquées dans ma

pertinence, je souhaite que cette recherche me permette de mieux comprendre les stratégies que j'utilise dans ma pratique personnelle en relation avec ma quête existentielle et d'approfondir mes connaissances théoriques de la gymnastique sensorielle. Ma recherche me permettra peut-être d'améliorer ma maîtrise de l'outil tant pour ma démarche personnelle que pour l'accompagnement des personnes dans le cadre de ma pratique professionnelle.

1.2. Pertinence professionnelle

Les champs dans lesquels j'exerce ma profession aujourd'hui sont ceux de la santé et de la pédagogie par l'intermédiaire de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Les personnes que je rencontre dans le cadre de mon activité professionnelle ont des demandes très diverses, tant dans le cadre du soin que celui de l'accompagnement. Elles sont pour la plupart en souffrance physique ou psychique, mais aussi dans une démarche préventive voire de développement personnel. Dans la majorité des cas, je constate que les personnes sont à distance d'elles-mêmes, c'est-à-dire qu'elles ont, comme l'écrit D.Bois dans sa thèse « *une pauvreté perceptive responsable de la distance existant entre la personne et son vécu* », « *une déficience du rapport au corps entraînant une perturbation de l'unité corps/esprit* », ainsi qu'une « *absence de relation au sentiment organique (perte du sentiment d'identité corporelle)* » (Bois, 2007, p.81). Cette absence à soi traduit une nature particulière de rapport au corps, celui-ci étant considéré comme un outil, une mécanique, un simple exécutant des volontés de son 'propriétaire', que D.Bois a appelé un *corps objet*⁹, et, dans le meilleur des cas, les personnes ont un rapport à leurs états physiques tels que les sensations de douleurs, les tensions, le plaisir, la détente, mais elles n'ont pas une perception suffisamment développée pour entretenir un rapport de proximité plus intense avec elles-mêmes.

Je constate par ailleurs que les personnes qui découvrent au cours des traitements et de l'accompagnement que je réalise un nouveau rapport à elles-mêmes, une perception plus fine de leur intériorité, sont interpellées à la fois par la nature des ressentis qu'elles éprouvent, la qualité de l'état interne que cela leur procure, et par les effets générés sur leurs symptômes et dans leur vie. Je me rends compte que la place accordée à la sensibilité corporelle et à l'investissement de son propre corps a des répercussions majeures sur l'existence de la personne et que la nature du lien opéré entre l'invisible et le visible de la personne est au cœur

⁹ Nous préciserons dans le champ théorique les différents statuts du corps.

de cette problématique. Cette recherche me permettra, je l'espère, d'approfondir cette thématique afin d'être plus pertinente dans ma pratique.

Dans mon itinéraire professionnel, j'ai traversé deux étapes capitales en lien avec l'intériorité. Lorsque je commençais mes études de fasciathérapie en 1989, je découvrais un toucher qui me permettait d'entrer en relation avec l'épaisseur vivante de la personne et d'accéder à une force interne organisée, perceptible sous la forme d'un mouvement interne animant les tissus, ayant une orientation, une amplitude et une vitesse spécifiques. Si jusqu'alors (en kinésithérapie) j'avais appris à réaliser des soins qui s'adressaient à un corps objet, à sa superficialité, là je contactais la vie silencieuse de la personne, j'entrais dans le fond, j'accédais à l'intériorité du corps.

A cette époque, dans la formation de fasciathérapie, nous travaillions essentiellement sur le fond et peu sur la forme, c'était en quelque sorte une forme de "psychothérapie silencieuse". En tant que praticienne, je lançais chez la personne un processus intérieur qui était livré à lui-même, il n'y avait pas de prolongement dans le geste ou dans la mise en mots de l'expérience car il n'y avait pas l'enjeu d'accompagner la personne dans un objectif psycho-éducatif, comportemental ou existentiel. Il existait aussi une gestuelle libre par laquelle nous étions censés exprimer ce que nous ressentions intérieurement, mais nous étions confrontés à deux types de difficultés : la première survenait quand la personne n'était pas en relation avec le fond car elle n'avait pas d'informations intérieures à partir desquelles elle aurait pu se mouvoir ; la seconde était l'incapacité pour certains malgré une vie intérieure intense, de s'exprimer dans le geste.

Dans le cadre de la formation des praticiens, le premier lien installé entre l'intériorité et l'extériorité fut la verbalisation afin de développer cette faculté de mettre en mots leur expérience. Dans un second temps, cette mise en mots de l'éprouvé a été intégrée aux traitements de façon à solliciter l'attention de la personne. Je demandais à mes patients de prendre conscience de ce qui était déclenché dans leur corps par et sous mes mains et de l'exprimer verbalement. Je me rendais compte à cette occasion de la difficulté qu'ils avaient à formuler leur éprouvé, à mettre des mots sur leur expérience, de l'aiguïssement de la perception de soi que cela nécessite, et de l'importance de mon accompagnement verbal afin de les guider à travers leur propre monde invisible ; faisant en cela écho à F.Varela qui explique que « *la capacité d'un sujet à explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté qu'il faut cultiver, c'est un véritable métier qui demande un entraînement et un apprentissage. Il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience.* » (Varela cité par Leão, 2002, p.132).

Cette phase initiait la transition entre un travail uniquement sur le fond associé à une prise en charge dans laquelle la personne était principalement passive, et un travail qui allait mettre en jeu la forme ainsi qu'une participation plus active du patient lorsque le mouvement corporel éducatif dénommé par la suite gymnastique sensorielle est apparu. L'arrivée de la gestuelle a été pour moi une étape essentielle qui a donné une nouvelle orientation à ma pratique car, à travers la forme, je pouvais accéder au fond. En effet, en pratiquant, je me suis rendu compte que la forme de la gymnastique sensorielle née du fond, en filiation directe avec l'organisation du mouvement interne, permettait d'aller vers l'intériorité, de rejoindre le fond, d'accéder à l'êtré¹⁰, et d'explorer ce qui transcende nos propres limites. Ma pratique prenait véritablement sens, devenait pleinement cohérente, et pouvait s'intégrer à la nécessité et aux orientations diverses de ma vie professionnelle, enrichissant de façon considérable la rééducation, le toucher, le soin, l'efficacité thérapeutique, l'accompagnement, ainsi que ma présence à l'autre et à moi-même ; et nourrissait ma quête existentielle. La gymnastique sensorielle devenait mon outil de prédilection tant pour accompagner les personnes que pour entretenir et faire évoluer mon corps, ma conscience de praticien et ma relation à l'invisible.

Je m'apercevais que, quand je faisais faire du mouvement à mes patients, leur perception d'eux-mêmes se développait, leur attention devenait continue et plus profonde, leur regard et leur rapport au monde se transformaient. Ils témoignaient aussi d'une présence plus grande, d'un changement dans leur façon de vivre, prenant en compte les informations sensorielles immanentes pour participer à leur vie réflexive et dans un autre rapport à la temporalité, beaucoup plus ancrés dans le présent. La gymnastique sensorielle, par son rôle d'articulation du fond et de la forme, déclenchait des effets que je n'avais jamais obtenus par le travail manuel. Les patients s'approprièrent leur corps et leur vie, devenant ainsi plus autonomes, plus libres, et plus en harmonie avec eux-mêmes. Toutefois, je constatais une difficulté à mettre en pratique la gymnastique sensorielle chez eux, malgré les effets qu'ils observaient tant sur leur bien-être physique que sur leur équilibre psychologique, voire sur leurs comportements et sur leur vie en général. D'après leurs témoignages, il semblerait que le paroxysme perceptif auquel ils accèdent lors des séances guidées est bien moindre lorsqu'ils se retrouvent seuls, et qu'ils se sentent confrontés à leurs résistances ou limites et à la difficulté de retrouver le lien avec le fond ; problématique qu'ils n'ont pas quand ils pratiquent une gymnastique qui ne touche pas à l'intériorité.

¹⁰ Si, classiquement, l'être n'est pas atteignable, pour D.Bois, il est possible de devenir témoin de l'être en soi, c'est ce qu'il appelle l'êtré. Ainsi, l'invisible c'est aussi le fond, l'êtré, pour D.Bois « ce qui témoigne de l'être ».

En tant que pédagogue, je dois mieux connaître le projet éducatif contenu dans la gymnastique sensorielle et réfléchir à la façon d'être plus pertinente dans l'approche didactique. J'espère que cette recherche me permettra de faire évoluer ma pratique afin de proposer des stratégies pédagogiques plus pertinentes et d'être plus efficace dans mon accompagnement.

1.3. Pertinence sociale

Il me semble que cette recherche peut intéresser tous les acteurs dont la profession place le corps et la personne au centre de sa pratique, notamment dans le domaine du soin et de l'éducation. La gymnastique sensorielle, dont le but est de favoriser l'enrichissement des dimensions perceptives, cognitives et comportementales, s'inscrit au cœur du champ disciplinaire de l'éducation somatique, champ incluant toutes les « *méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique.* » (Joly, 2002, p.2) et qui souhaite promouvoir un meilleur usage de soi. Les champs d'application sont par conséquent multiples.

Par sa filiation avec la fasciathérapie et son enracinement dans le soin, la gymnastique sensorielle est, notamment avec la rééducation sensorielle, un outil parfaitement adapté au monde de la kinésithérapie grâce à son action profonde sur les schèmes sensorimoteurs qui ont un rôle majeur dans nos habitudes gestuelles et posturales, tant pour la rééducation que pour la prévention et l'autonomisation des patients. L'évolution des valeurs sociétales pousse en effet à une responsabilisation de l'individu par rapport à la gestion de sa santé, nous le voyons, par exemple, par la mise en place d'une nouvelle législation dans le métier de kinésithérapeute favorisant l'éducation thérapeutique et l'éducation à la santé des personnes. Dans ce cadre, la gymnastique sensorielle permet à la personne de développer des compétences pour mieux gérer sa santé et sa maladie, de retrouver la sensation d'avoir un contrôle sur sa vie, d'apprendre à prendre soin d'elle, et de devenir plus autonome. A une époque où la durée de vie s'accroît et où la population de personnes âgées augmente, il est important de diminuer le risque de dépendance. Je constate par ailleurs aujourd'hui qu'un nombre croissant de gens cherchent à améliorer leur qualité de vie en utilisant des façons plus agréables de s'entraîner, de se soigner et de vivre. En ce sens, les pratiques d'éducation somatique, invitant à une vision beaucoup plus humaine et sensible du corps, ont investi les

milieux de la danse, du théâtre, du sport, de l'art, et de l'éducation depuis une vingtaine d'années. Enfin, j'observe une perte de sens assez massive chez mes contemporains à l'origine d'une quête existentielle de plus en plus souvent en rapport avec la corporéité. La gymnastique sensorielle, par le rapport qu'elle instaure avec l'être en soi et ses impacts sur la dimension existentielle de la personne, pourrait intéresser nombre d'entre eux. Tout ceci m'incite à penser que le développement de cette pratique émergente peut apporter des dispositifs pédagogiques novateurs intéressant des professionnels d'horizons divers.

Cette recherche vise à approfondir les spécificités de la gymnastique sensorielle tant au niveau conceptuel que pratique, à mettre en évidence et à comprendre les stratégies utilisées par les praticiens et les enjeux portés par cette pratique. J'espère que ma contribution permettra de valoriser cette pratique mais aussi qu'elle servira la communauté des praticiens de somato-psychopédagogie.

1.4. Pertinence scientifique

La gymnastique sensorielle a fait l'objet d'un certain nombre d'ouvrages¹¹ destinés au grand public afin de servir de support théorique et pratique aux personnes désirant pratiquer. Etant une discipline émergente, certains travaux de recherche l'ont évoquée, par exemple la thèse de M.Leão « *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur : méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois* » présente la gymnastique sensorielle comme l'un des outils de la méthode Danis Bois servant à l'entraînement du performeur. Je souhaite ici apporter une réflexion théorique autour de la dialectique et de la didactique de la gymnastique sensorielle. Je m'intéresserai aux dialectiques invisible/visible, immobile/mobile, imperçu/perçu, contrainte/liberté qui constituent les fondements de cette discipline et qui n'ont jusqu'alors pas été développés.

Par ailleurs, aucune enquête n'ayant été menée sur la pratique des praticiens dans le cadre de leur activité libérale, je me propose dans cette recherche d'analyser et d'évaluer la pratique de trois praticiennes confirmées à partir d'une posture de recherche en deuxième personne. Cette recherche me permettra de dégager les stratégies déployées par ces

¹¹ A.Noël, (2000) « La gymnastique sensorielle selon la Méthode Danis Bois », Paris : Editions Point d'Appui, M.Leao (2005) « La présence totale au mouvement », Paris : Editions Point d'Appui, I.Eschalier (2009) « LA gymnastique sensorielle pour tous », Paris : Editions Trédaniel.

praticiennes, de reconnaître les enjeux qu'elles mettent en oeuvre dans la pratique de la gymnastique sensorielle et d'analyser le lien qu'elles établissent entre la connaissance du champ théorique et la mise en pratique sur le terrain.

Je souhaite que ce travail de recherche apporte une contribution à la communauté scientifique du Sensible mais également à la communauté scientifique en général dans la mesure où elle propose un nouveau regard sur la pédagogie appliquée à un art du mouvement intériorisé.

1.5. Question de recherche

Même si mon champ théorique vise à relever les différentes dialectiques de la gymnastique sensorielle, invisible/visible, immobile/mobile, imperçu/perçu, contrainte/liberté, ma recherche est résolument en lien avec la pratique. J'ai mentionné dans les pertinences personnelles l'intérêt qu'a eu la pratique de la gymnastique sensorielle sur mon évolution personnelle, sur mon rapport à l'intériorité (la mienne ou celle d'autres personnes), et sur mon aptitude à mettre en lien le fond et la forme, pour moi-même ou pour mes patients. Dans mes pertinences professionnelles, j'ai mentionné l'intérêt de l'utilisation de la gymnastique sensorielle dans ma pratique. Pour le patient, cette discipline facilite l'accès à la profondeur, sollicite sa participation active, et lui permet de développer une certaine autonomie.

Dans cette recherche, ce que je souhaite savoir c'est d'abord et avant tout comment cette pratique est utilisée par les praticiens, comment ils s'y prennent pour déployer une pratique pertinente et adéquate. Je ne sais pas quelles sont les stratégies développées par les praticiens dans le cadre de leur cabinet. Je ne sais pas non plus si l'on retrouve dans le discours des stratégies en lien avec les dialectiques relevées dans le champ théorique. C'est la raison pour laquelle ma question de recherche se décline de la façon suivante :

Que rapportent les praticiens à propos de l'application de la gymnastique sensorielle et des stratégies qu'ils déploient auprès de leurs patients?

1.6. Objectifs de recherche

Cette recherche me permettra :

- D'identifier la dynamique d'application de la gymnastique sensorielle des praticiens
- De relever les stratégies que les praticiens déploient
- De reconnaître les enjeux qui sont mis en œuvre dans la pratique de la gymnastique sensorielle
- De proposer dans le champ pratique une pédagogie de facilitation de l'enseignement de la gymnastique sensorielle

CHAPITRE 2 : CADRE THEORIQUE

Le lecteur trouvera dans cette section une discussion théorique sur les dialectiques fondamentales de la méthode qui concernent le mouvement invisible et le mouvement visible, la mobilité et l'immobilité, la perception et l'imperçu, la contrainte et la liberté. J'aborderai ensuite la posture relationnelle qui préside à la pratique de la gymnastique sensorielle et dans ce cadre je traiterai du renouvellement du rapport au corps, de la relation au mouvement et au geste ou présence à soi dans l'action, du mode de relation à soi ou réciprocity actuante, puis du mode de relation verbal à autrui à travers les consignes. Je développerai ensuite la structure de la gymnastique sensorielle elle-même à savoir l'association des composantes linéaires et circulaires du geste, la lenteur du geste et ses différents statuts, le tempo du geste intériorisé, et la posture.

2.1. Dialectiques fondamentales de la méthode : invisible/visible, immobile/mobile, imperçu/perçu, contrainte/liberté.

2.1.1. Du mouvement invisible au mouvement visible

Comme je l'ai précisé précédemment, cette recherche s'inscrit au sein d'un nouveau champ disciplinaire basé sur le paradigme du Sensible dont « *le premier pilier, fondamental, (...) est le mouvement interne.* » (Bois, Austray, 2007, p. 7). Ce paradigme, explique Hélène Bourhis, « *fait toujours référence à une dynamique interne propre au vivant, et désigne une animation interne au corps qui ne se donne pas à voir à un observateur extérieur, mais à vivre au sein d'une perspective impliquée, en première personne.* » (Bourhis, 2007, p.33). En effet, lorsque nous faisons l'expérience de ce mouvement interne et pénétrons alors dans le monde du Sensible, nous constatons « *une animation interne tissulaire* » (Bois, 2006, p.33) présente dans toutes les structures anatomiques (fascias, os, viscères). Afin de rendre compte

de la sensation d'amplitude interne ressentie par le patient ou le thérapeute, Danis Bois a instauré le terme de *mouvement subjectif*¹² « *par opposition (ou en complément) au mouvement objectif ; ce dernier désignant le déplacement réel produit par une articulation ou un segment* » (Bourhis, 1999, p.29).

L'observation clinique montre que le mouvement interne est plus ou moins dynamique sous la main selon l'état psychologique et affectif de la personne, et qu'il déserte carrément le tissu quand l'individu est soumis à une perturbation intense. Ce lien entre le mouvement interne et l'état psychique de la personne a incité Danis Bois à faire l'hypothèse que le mouvement interne ne participe pas seulement à l'auto-régulation organique du corps mais aussi à la régulation psychique de la personne, puis à affirmer que le mouvement interne est « *une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme.* » (Bois, Austry, 2007, pp.7-8).

En effet, toutes les personnes qui expérimentent le mouvement interne expriment un sentiment très fort de retrouvailles avec elles-mêmes et ressentent un état de bien-être nouveau qui leur fait « *prendre conscience, par contraste, d'un manque jusque-là imperçu* » (Bois, 2006, p.36). Lorsqu'elles établissent une relation consciente et durable avec le mouvement interne, elles constatent « *de grandes transformations dans leurs comportements* » ainsi qu'une « *mise entre parenthèses naturelle des problèmes* » (Bois, 2006, p.37). Le mouvement interne semble être un support majeur pour le processus de transformation de la personne, notamment par sa fonction de principe de renouvellement révélant sa potentialité, une véritable « *force de changement qui conduit toujours vers une amélioration, un mouvement interne au corps qui invite aussi à la modifiabilité cognitive.* » (Bois, 2006, p.38).

Cette force interne qu'il est possible de contacter partout dans le corps s'exprime sous différentes formes, l'une continue et d'une extrême lenteur dont Hélène Bourhis dit que « *la sensation subjective qui s'en dégage offre une amplitude qui semble n'avoir jamais de fin* » (Bourhis, 1999, p.36), et l'autre cyclique, véritable « *système rythmique très stable qui anime toutes les structures anatomiques du corps dans une harmonie parfaite* » (Bois, cité par

¹² Le mouvement subjectif correspond à la part sensorielle et invisible du mouvement qui est perçue par la personne sous la forme d'un mouvement interne qui anime l'ensemble des tissus et qui possède quatre caractéristiques : l'orientation, l'amplitude, la vitesse, et la cadence. Pour plus d'informations, le lecteur peut se référer aux ouvrages de C.Courraud (1999) « *Fasciathérapie Méthode Danis Bois et sport, le match de la santé* » Editions Point d'Appui, et de H.Courraud Bourhis (1999) « *La biomécanique sensorielle méthode Danis Bois* » Editions Point d'Appui.

Bourhis, 1999, p.39) et ce, de façon totalement autonome par rapport à la dynamique gestuelle. Cette expression cyclique de deux allers-retours par minute est telle une respiration fondamentale, se donnant sous la forme de mouvements convergents et divergents partants d'un point central du corps situé à équidistance du haut et du bas, de l'avant et de l'arrière, de la droite et de la gauche, et se déployant dans les trois directions de l'espace. Elle peut aussi s'exprimer « *sous la forme d'un glissement linéaire global de l'ensemble de la matière du corps vers le haut ou le bas, l'avant ou l'arrière, la droite ou la gauche* » (Bourhis, 1999, p.39).

De cette découverte est né un questionnement sur le lien existant entre ce mouvement interne et le mouvement majeur ou articulaire. Est-il possible d'établir une relation entre le mouvement perçu au sein du corps et le geste majeur ? Ou, formulé autrement, est-il possible d'établir un lien entre l'invisible du corps et le visible du geste ? Entre le fond et la forme ? L'analyse des liens existants entre le mouvement interne et le mouvement gestuel donna lieu à la naissance de la biomécanique sensorielle et à la mise en évidence de l'existence du mouvement sensoriel. Comme le précise Bourhis, « *Dix années furent nécessaires pour extraire de l'inconscience corporelle le mouvement sensoriel, qui devint du même coup le guide qui révolutionna notre vision du mouvement. Dix années pour comprendre quelle était sa fonction, pour mesurer quel merveilleux interface il représentait entre mouvement interne et mouvement gestuel.* » (Bourhis, 1999, p.46).

Le mouvement sensoriel, de consistance très épaisse, a à la fois les caractéristiques rythmiques de la respiration fondamentale (deux allers-retours par minute) et des orientations et amplitudes identiques à celles permises par les articulations. C'est à l'occasion de cette découverte que D.Bois envisagea un lien possible entre le mouvement interne et le geste, car il rencontrait « *une activité organisée, constante et involontaire* » (Bourhis, 1999, p.56) et découvrait que « *le mouvement sensoriel est une copie conforme du mouvement gestuel présente à l'intérieur de la matière. Il possède les mêmes orientations, la même amplitude ; par contre il diffère dans sa vitesse.* » (Bois, cité par Bourhis, 1999, p.49).

Un pont entre l'invisible et le visible du corps venait d'être mis à jour. Le mouvement sensoriel était en substance un « *pré-mouvement, c'est-à-dire ébauche de geste, amorce de mouvement visible, émergence d'un déploiement qui demande à aller au bout de lui-même.* » (Berger, 2009, p. 226), c'est-à-dire « *appel à l'expression, demande de visibilité, opportunité de se rencontrer comme sujet en action, de croître et de se transformer en investissant l'espace de l'être qui nous anime.* » (Ibid, p. 226). A ce moment-là, D. Bois nous demanda d'explorer deux voies distinctes : la première allant du mouvement interne vers la gestuelle, et

la seconde allant du geste au mouvement interne. Dans la première voie, il s'agissait de reproduire scrupuleusement dans le geste le mouvement interne que nous ressentions, de rendre visible à l'extérieur le mouvement interne invisible. Dans la seconde, le projet portait l'ambition de créer une gestuelle codifiée qui permette d'accéder consciemment au mouvement interne, donc d'offrir aux personnes un outil permettant d'entrer en relation avec leur intériorité en mouvement. La gymnastique sensorielle fut élaborée en ce sens et permit d'offrir des outils qui répondaient à ces deux exigences : l'entraînement, le mouvement codifié, et le mouvement libre.

Le mouvement libre consiste à reproduire fidèlement l'amplitude, l'orientation, la vitesse et la cadence du mouvement interne, et plus précisément de répondre à « *cette nécessité profonde de prolonger au-dehors l'être qui nous anime, de le faire vivre dans une gestualité qui se fait l'expression visible de notre essence intérieure.* » (Berger, 2009, p. 226). Le mouvement interne devient alors le « *chef d'orchestre de la chorégraphie gestuelle, que je découvre avec surprise au fur et à mesure qu'elle déploie mon corps et mon être.* » (Berger, 2009, p. 234). L'objectif du mouvement libre n'est pas de faire de l'improvisation mais de se mouvoir vrai, d'incarner, d'exprimer et d'agir son être à travers son mouvement.

Cette mise en action de soi peut rencontrer des difficultés comme l'exprime l'un des participants à la recherche de D.Bois : « *Bouger en « mouvement libre », de se laisser bouger, cela m'a très profondément agacé : je ne comprenais rien, je me sentais stupide et évidemment très gauche par rapport aux autres.* » (Bois, 2007, p.389). Ce travail confronte en effet à des résistances et met en exergue la distance existant entre en soi et soi, comme l'exprime cette même personne : « *Ce travail m'a fait prendre conscience de la grande séparation qui existait entre mon « mental » et mon corps. J'avais l'impression de n'habiter que dans ma tête ou de ne me voir que de l'extérieur* » (Ibid, p. 389), confirmant en cela cette notion d'écran, dont parle D.Bois, sous forme d'« absence à soi » et d'« éloignement par rapport à son 'moi corporéisé' ».

Le mouvement libre ne prend effectivement toute sa valeur qu'à partir du moment où la personne est suffisamment libre dans son corps pour être capable de suivre la nature imprévisible du mouvement sensoriel et de bouger en lien avec l'être. C'est à travers les exercices d'entraînement et le Mouvement Codifié que la personne se libère progressivement des habitus moteurs et perceptifs et qu'elle devient à la fois, capable d'entendre cet appel de l'intériorité à extérioriser l'être qui l'anime, et de « *le mettre au monde, l'incarner dans l'existence, dans les formes visibles comportementales, sociales, expressives* » (Berger, 2009, pp.234-235).

Les exercices d'entraînement vont permettre d'explorer les différentes composantes du mouvement (la forme du mouvement, puis les détails du mouvement - orientation, amplitude, vitesse, cadence - et son organisation), d'intégrer les plans et axes de mouvement, et la coordination de base¹³. Progressivement, la personne découvre le mouvement interne et ses caractéristiques, s'éveille sur le plan perceptif, commence à s'émanciper de ses habitus moteurs et perceptifs, perçoit ses modalités de mise en action et en développe de nouvelles. Ce travail est prolongé par le Mouvement Codifié qui est une trame gestuelle, constituée d'environ 400 enchaînements de mouvements, dans laquelle tous les paramètres du mouvement sont définis. « *La composition codifiée n'est pas une structure arbitraire, elle respecte les lois physiologiques de l'organicité. Par exemple, il est impossible de faire une supination de l'avant-bras en même temps que l'on fait une rotation interne du bras. Le mouvement codifié permet ainsi d'éviter les incohérences gestuelles.* » (Bois cité par Leão, 2005, p.212). Cette forme invariante est l'occasion de rencontrer les lois de l'organicité, de les expérimenter, de les intégrer, et de « *reconnecter le corps à une 'spontanéité lucide'. Une fois cette connexion faite, la parole est donnée aux compétences initiales du mouvement, toute la structure de l'organisme se trouvant alors impliquée dans l'immédiateté de l'acte de perception.* » (Leão, 2005, p.212). Cette phase exploratoire de la subjectivité corporéisée prépare la personne à bouger en adéquation avec les indications qui émergent dans l'immédiateté de son action gestuelle. Comme l'exprime D.Bois, « *Une fois que le mouvement est mis sur ses rails, grâce à une structure qui respecte l'agencement de la physiologie, le performer peut et doit s'émanciper de la structure codifiée pour laisser vivre la spontanéité de ses actes.* » (Ibid, p.212).

Nous revenons ainsi au mouvement libre, à l'expressivité de soi ou du soi dans son geste, c'est-à-dire à une gestuelle qui installe la personne dans un rapport à sa dimension existentielle, comme l'écrit E. Berger : « *Si le mouvement interne représente la Vie en moi, bouger en respectant les indications qu'il me donne c'est l'inscrire dans ma vie. Et donc inscrire ma vie dans la Vie.* » (Berger, 2009, p.235). La gymnastique sensorielle offre ainsi une « voie à double sens » pénétrant le monde invisible tout en le donnant à voir et en le faisant exister, installant la personne dans un entrelacement de ces deux extrêmes, et peut-être la positionnant dans la vie au cœur de ce chiasme entre l'invisible et le visible, effaçant par là même la dualité invisible/visible, intériorité/extériorité.

¹³ Je préciserai cette notion de « coordination de base » associant mouvement linéaire et mouvement circulaire dans le chapitre suivant.

2.1.2. Rendre mobile ce qui est immobile

Si l'accès à l'invisible du corps et la mise en action de l'être constituent les fondements de la gymnastique sensorielle, ce sont les trois principes de base issus de la somatopsychopédagogie qui sont au cœur du processus en question : rendre « mobile ce qui est immobile », « conscient ce qui est inconscient » et « sensible ce qui est insensible ». Je précise que rendre « mobile ce qui est immobile » porte un enjeu fort car l'immobilité corporelle (au sein de la matière) « *est le fruit d'une stratégie globale de refus de souffrance face au traumatisme* » (Bois, 2006, p.59) et correspond à ce qui est arrêté dans la vie de la personne, c'est-à-dire par exemple, à une peur, à une croyance, à une certitude ou incertitude, autrement dit à « *toute immobilité psychologique et comportementale* » (Bois, 2010, notes de cours) et constitue une résistance au mouvement et à la mise en action de soi. En explorant cet invisible corporel par ce contact intériorisé entre soi et soi à travers le mouvement, la pratique de la gymnastique sensorielle « *nous révèle nos mécanismes de réactions, nos modes de défense, non pas face à une situation donnée, mais face à toutes les situations* » (Berger, 1999, p.137). C'est là que réside la grande force de la mise en situation par le mouvement car « *elle nous concerne d'emblée dans ce qui en nous est le plus central, le plus fondamental, le plus chronique, constituant en quelque sorte le dénominateur de nous-mêmes.* » (Berger, 1999, pp 137-138) et crée une confrontation et une négociation entre deux forces : une force de renouvellement qui est représentée par le mouvement interne, expression de la « région sauvage du Sensible¹⁴ », et une force de préservation qui représente la biographie de la personne, c'est-à-dire ses résistances et ses immobilités. Une transformation opère si la personne se laisse affecter, altérer, c'est-à-dire si elle laisse mettre en mouvement en elle ce qui est fixe.

La notion d'immobilité est toujours conjointe aux notions d'insensibilité et d'inconscience ou d'imperçu. Ces notions sont en rapport avec des parties de soi endormies du fait, principalement, de traumatismes physiques ou psychiques, voire à une attitude de la personne de distanciation voire d'évitement face à sa vie. Lors de la pratique de la gymnastique sensorielle, au moment où l'immobilité se remet en mouvement et où l'insensibilité redevient sensible, la personne réalise alors l'état antérieur dans lequel elle se

¹⁴ Selon D.Bois, *La « région sauvage du Sensible » est un principe de force passif, autonome, qui porte la force d'auto-régulation du vivant et qui va toujours vers le déploiement c'est-à-dire vers le changement. Ce n'est pas un principe anonyme, il prend la forme d'un mouvement dans son corps.*

trouvait grâce à l'état nouveau qu'elle vient de découvrir, c'est ce que Danis Bois appelle dans sa thèse le processus de connaissance par contraste. De plus, le fait de lever chaque inconscience gestuelle permet « *au corps d'exprimer d'autres mouvements que ceux dont il dispose déjà, offrant ainsi à la personne d'autres attitudes que celle de son champ comportemental habituel. (...) Sans jamais rien 'enlever' de ce qui constitue une personnalité, le mouvement sensoriel l'enrichit au contraire de nouvelles facettes.* » (Berger, 1999, p.138).

En effet, il ne s'agit pas uniquement d'un éveil des fibres sensibles de l'être et par conséquent d'un changement de rapport à sa corporéité, mais aussi de prises de conscience parfois très impliquantes, du genre : « *Je ne sentais pas plus en moi que chez les autres et il allait falloir des années pour comprendre que ce n'était pas une fatalité, ni une injustice de la nature, mais que cela correspondait très exactement à toute ma façon d'être* » (Bois, 2007, p.313). La pratique de la gymnastique sensorielle, en installant un rapport intime et singulier à l'expérience du Sensible, permet de vivre des expériences profondément signifiantes et transformatrices pour la personne qui les éprouve. Le fait de « *remobiliser la mémoire sensorielle d'un état antérieur, permet de combler la distance qui existait entre soi et son corps*» (Bois, 2007, p.279) et, en cela, de changer la nature de rapport à soi.

2.1.3. Percevoir ce qui est imperçu

Nous avons vu la forme mais cette forme n'étant rien sans la présence de la personne à elle-même, j'ai souhaité consacrer un passage sur la perception de soi et notamment sur la perception de l'imperçu, « *facteur de distanciation pathogène entre la personne et elle-même* » (Bois, 2006, p.53). L'accès à l'expérience interne subjective suppose l'existence d'une modalité perceptive permettant d'« *entrer en relation avec les expressions du vivant qui se déploient dans sa matière.* » (M.Humpich, G.Lefloch, 2008, p.23). Habituellement envisagée sous l'angle des cinq sens (ouïe, vision, odorat, goût, toucher) voués à la saisie du monde extérieur, la perception est orientée « *'naturellement' vers un extérieur de soi où la vie corporelle interne ne se révèle pas* ». (Berger, 2004, p.54). En effet, l'extéroception, même si on se situe dans un rapport à son propre corps, ne peut à elle seule « *sur un plan physiologique, offrir l'accès à la perception de soi dans l'expérience, au cours de l'expérience* ». (Ibid, p.54). Un sixième sens, scientifiquement établi, transmet les informations provenant de capteurs situés dans les muscles et les articulations : il s'agit de la

proprioception. Celle-ci ouvre à la perception de soi, de la posture, de son mouvement et est porteuse du sentiment de soi, mais est-elle ce sens interne dédié à capter cette rencontre intérieure ?

Dans l'expérience du sensible, la personne perçoit des sensations de mouvement à l'intérieur de sa corporalité telles que des glissements, des ouvertures ou fermetures articulaires, voire d'expansion ou convergence de tout le volume du corps; elle rencontre des états d'être particuliers, des degrés de malléabilité ou de densité intérieure, et assiste à des changements d'états (passages de la tension au relâchement, de l'agitation à l'apaisement, d'un sentiment à un autre, d'un état d'âme à un autre...). Cette part sensible, D.Bois la définit comme suit : « *J'utilise le mot sensible de façon à ce qu'il n'y ait pas d'équivoque avec la perception des sens extéroceptifs. Le sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps.* » (Bois, littérature grise). La perception dédiée à cette rencontre intérieure ne semble pas pouvoir être assimilée à l'un des six sens répertoriés, elle constitue une sorte de « septième sens », permettant d'appréhender les changements permanents de l'intériorité avec laquelle nous entrons en résonance et « *se révélant dans l'expérience comme provenant, de manière uniformément répartie, de l'ensemble du matériau du corps.* » (Bois, 2007, p.60). Mais s'il est vrai que cette perception permet la saisie de phénomènes internes, le *moi ressentant* qu'évoque D.Bois va au-delà de la perception de son corps et du monde, au-delà des sensations que l'expérience donne à ressentir, car il appréhende le sens et la valeur que l'expérience peut prendre pour la personne qui la vit. Le *moi ressentant* éclot au moment où le sujet se perçoit percevant, « *parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un moi de rapport touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles.* » (Ibid, p. 60).

Ce rapport qualitatif à soi existe rarement d'emblée chez la personne, il s'installe progressivement, et comme l'indique D.Bois, il suppose de rendre conscientes des zones inconscientes « *La sensorialité du mouvement prend corps à chaque fois qu'une zone d'inconscience gestuelle est vaincue.* » (Bois, cité par Berger, 1999, p.95). A cet effet, il précise par ailleurs que l'attention de la personne doit être portée sur les caractéristiques du mouvement qui ne se fait pas « *Quand on étudie un mouvement, on doit s'intéresser à la nature du mouvement qui est en train de se faire, mais surtout à la nature du mouvement qui ne peut pas se faire.* » (Ibid, p.95). Ces imperçus de la gestuelle dénommés par D.Bois les

"angles morts"¹⁵ de la gestuelle « *sont pour l'individu autant de secteurs inutilisés de son corps et de l'espace, autant de restrictions à sa liberté d'action et d'expression, de références manquantes à son identité.* » (Berger, 1999, p.96). Ces angles morts concernent aussi bien les aspects quantitatifs que qualitatifs du mouvement, c'est-à-dire aussi bien la vitesse, l'orientation, l'amplitude, la coordination, la globalité, que la qualité du vécu du mouvement. Ainsi, les potentialités perceptives doivent être mises à jour afin que le corps soit à la fois capable « *de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit.* » (Berger, 2005, p. 334). Hélène Bourhis souligne qu'éduquer les facultés perceptives suppose de créer des conditions d'expérience nouvelles « *qui invitent le sujet à contacter des manières d'être à soi non encore advenues en lui.* » (Bourhis, 2007, p. 105) et Eve Berger attire l'attention sur la nécessité d'une mobilisation attentionnelle plus grande, la personne devant en effet « *désengager l'attention et l'intention de leurs sites habituels (...) pour leur offrir un espace libre où de nouvelles informations peuvent venir nourrir autant l'expérience elle-même que le retour réflexif sur l'expérience.* » (Berger, 2004, p.54). Les conditions nouvelles qu'évoque H.Bourhis font référence aux conditions « *extra-quotidiennes* » (Berger, 2006 ; Bois, 2006, 2007 ; Bourhis, 2007) de l'expérience, c'est-à-dire à une mise en situation en dehors des conditions habituelles de l'expérimentation du mouvement, de façon à « *sortir le mouvement des habitudes perceptives, motrices et même conceptuelles qui enferment le rapport usuel au corps.* » (Berger, 2009, pp.229-230) et à déclencher un état perceptif paroxystique permettant de ressentir dans sa chair la résonance de toute expérience.

L'émergence de ces facultés perceptives est évolutive, la personne découvrant initialement les effets produits par le mouvement réalisé selon les principes de la gymnastique sensorielle : les tensions physiques diminuent, le geste devient plus fluide et plus facile, les pensées se calment, l'état intérieur devient plus tranquille, un sentiment d'harmonie et de bien-être s'installe. Au fil de l'apprentissage, la personne devient capable de prendre acte de l'organisation et de la présence du mouvement sensoriel, des élans ou des freins qui s'y opposent, et de distinguer des caractéristiques contraires qui mettent en relief les sensations telles que des parties de soi immobiles/mobiles, denses/malléables, rigides/fluides ; mais aussi de discerner les détails du mouvement. Enfin, en dehors de la saisie d'informations habituellement inconscientes, la personne devient capable d'appréhender la signification de ce qu'elle éprouve dans son expérience. Les exercices proposés en gymnastique sensorielle

¹⁵ Pour plus d'informations sur les angles morts, consulter le livre d'Eve Berger (1999) « *Le mouvement dans tous ses états.* », Editions Point d'Appui.

permettent d'enrichir la perception afin d'installer ce rapport qualitatif au mouvement, à soi, et au monde.

2.1.4. La dialectique contrainte/liberté

La gymnastique sensorielle peut apparaître très contraignante puisqu'elle demande une attention soutenue, une mémorisation active, une gestion performante du geste, ainsi qu'un entraînement assidu. En réalité, comme le dit D.Bois, c'est « *à travers les contraintes que l'on découvre la liberté.* » (Bois, littérature grise), ou c'est « *au fond des mines que l'on extrait le diamant* ». (Ibid) J'ai abordé jusqu'alors la difficulté de concilier ou de réconcilier le fond avec la forme, le visible avec l'invisible, là il s'agit de réconcilier la contrainte et la liberté. C'est là tout l'enjeu existentiel de la gymnastique sensorielle.

Malgré le fait que cette structure soit agencée selon des principes invariants très précis, comme le souligne M.Leão « *L'originalité de cette démarche est de soutenir que les actions physiques codifiées ne sont pas un obstacle à la saisie du principe créateur de la donation immédiate.* » (Leão, 2005, p.266), faisant en cela écho à J. Grotowski qui expliquait que « *sans structure, nous n'avons aucun support à nos élans créatifs.* » et à A. Baricco qui illustre cette problématique « *Imagine un piano. Les touches ont un début et les touches ont une fin. Toi, tu sais qu'il y en a quatre vingt huit. (...) Elles ne sont pas infinies, elles. Mais toi tu es infini.* » (Grotowski et Baricco cités par Leão, 2005, p. 266).

La contrainte de la structure (la forme déterminée, la lenteur constante, le tempo régulier, la coordination synchronisée, la posture ponctuée et relâchée) associée à une attention soutenue mais non invasive, une fois « maîtrisée », va progressivement s'estomper. En effet, dès lors que la personne a enrichi son champ perceptif, installé une coordination harmonieuse, fluidifié sa lenteur, et est devenue présente à elle-même au sein de la contrainte proposée, l'animateur va, au travers de consignes précises, supprimer chacune des contraintes construites une par une.

La première contrainte à être levée est la forme imposée aux membres supérieurs, ceci à travers une consigne qui invite la personne à mouvoir librement les bras dans l'espace tout en conservant la lenteur et le tempo. Le deuxième temps est l'abandon de la synchronisation des segments au « top arrivée », tout en conservant la contrainte de la lenteur et du « top départ » c'est-à-dire que tous les segments doivent partir en même temps. Puis le troisième temps de

libération consiste en l'abandon du « top départ », avec accélération du geste dans l'aller, absorbé au sein de la lenteur dans le retour. Enfin, le dernier temps propose de libérer tous les paramètres en alternant des mouvements rapides et amples, avec des moments de lenteur pour réintégrer l'intériorité. Une fois affranchie de toutes les contraintes initiales, la personne est invitée à prospecter le mouvement libre au sein d'une lenteur, et selon des orientations en lien avec l'impulsion du mouvement interne. J'ai fait le choix d'exposer cette description du retour à la liberté dans le champ théorique, car elle permet au lecteur de mieux comprendre les enjeux portés par la gymnastique sensorielle.

Posture relationnelle et structure de la gymnastique sensorielle

Cette section est constituée de deux parties. La première concerne la posture relationnelle nécessaire à la pratique et à la pédagogie de la gymnastique sensorielle comprenant le renouvellement du rapport au corps, le rapport au geste, le mode de relation à soi et le mode de relation verbal à autrui. La seconde partie concerne la structure de la gymnastique sensorielle qui est essentielle dans la mesure où sa forme porte en elle un principe éducatif. Chacune des structures présente en effet un intérêt particulier et favorise le retour à l'intériorité et le respect de l'organisation interne dans l'expressivité, comme le précise Leão : « *Le mouvement codifié était bien cette forme qui respecte les lois du mouvement invisible, des impulsions organiques, et les restitue dans une gestuelle visible.* » (Leão, 2005, p.205). J'aborderai dans cette partie l'association des composantes linéaires et circulaires du geste, la lenteur et ses différents statuts, le tempo du geste et la posture.

2.2.1. Posture relationnelle : perception du corps et relation sur le mode de la réciprocité

La pratique de la gymnastique sensorielle suppose une posture relationnelle spécifique mettant en jeu le rapport que la personne entretient avec son corps et avec son geste, selon des modalités particulières de relation à soi et à autrui. Ce sont ces différentes thématiques que je développerai dans cette partie.

2.2.1.1. Le renouvellement du rapport au corps : du corps objet au corps sensible

Il semble nécessaire de questionner le statut du corps, c'est-à-dire la nature de rapport que la personne instaure et entretient inconsciemment ou consciemment avec son corps, et la position qu'occupe celui-ci dans son existence, car cette question tient une place centrale et déterminante au sein de la psychopédagogie perceptive et de la gymnastique sensorielle. Centrale parce qu'un certain rapport qualitatif au corps est requis pour accéder à l'expérience du Sensible, et déterminante parce qu'elle constitue le fil directeur de la pédagogie afin de faire évoluer le corps d'un statut de corps objet vers un statut de corps sensible.

Au cours de ses recherches, Danis Bois a mis en évidence le fait que nos cadres d'expérience, en instaurant « *un rapport inédit à la perception et en particulier à la perception du corps, nous donnent à voir, à éprouver, un corps dans différents statuts successifs* ». (Bois, 2007, p.57). Ce statut évolue d'un rapport au corps très distancié vers un corps sujet, et enfin vers un rapport au corps plus impliqué, c'est-à-dire le corps sensible. C'est en réalité toute une gamme de rapports au corps et par conséquent de rapports à soi « *qui se déclinent, selon le niveau perceptif de l'observant, depuis « J'ai un corps », vers « Je vis mon corps », puis « J'habite mon corps » pour enfin aller vers : « Je suis mon corps.* » (Ibid, p.57).

« J'ai un corps » représente le corps objet c'est-à-dire un corps organique, mécanique, quasiment assimilé à une machine ou à un automate. Dans ce cas de figure, « *le rapport au corps définit en réalité une absence de rapport car le « propriétaire » ne recrute à son égard aucun effort perceptif et ne sollicite envers lui qu'une attention de faible niveau.* » (Ibid, p.57). En effet, dans ce cas, la personne considère son corps comme un outil avec lequel elle entretient un rapport utilitaire et dont elle se souvient quand celui-ci devient un frein à la réalisation de ses objectifs ou quand la souffrance apparaît. L'expérience de la gymnastique sensorielle se fait alors à partir d'un point de vue en troisième personne : la distance existant avec son corps ne lui permet d'observer que les paramètres objectifs du mouvement gestuel, c'est-à-dire l'orientation, l'amplitude, la vitesse et la cadence ; elle réalise alors un mouvement mécanique, vidé de sa substance et de son sens, et qui ne la concerne pas.

En revanche, « *Je vis mon corps* » constitue « *l'ébauche d'un corps ressenti qui nécessite un contact perceptif. Cependant, à ce stade, la perception est souvent réduite à un rapport avec les états physiques : tensions, détente, douleurs, plaisir, etc...* » (Ibid, p.57). Cette phase précède le statut de corps sujet qui ne commence qu'à partir du moment où « *J'habite mon corps* » : le corps devient alors « *le lieu d'expression de soi à travers le*

ressenti, impliquant un acte de perception plus élaboré. » (Ibid, p.57). Au stade suivant, lorsque « Je suis mon corps », « *le corps fait partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence.* » (Ibid, p.58). Le corps est alors perçu, concerné, réactif et participe de manière intégrale au « moi ». Cependant, si la personne a conscience d'une relation avec son corps et si elle est à l'écoute des différentes atmosphères au sein de celui-ci, il n'y a pas de notion de réciprocité car elle n'apprend pas de son corps. « J'apprends de mon corps » correspond au moment où la personne entre dans le statut de corps sensible où le corps est vécu « *comme partie intégrante et intégrée du sujet lui-même* » (Berger, 2004, p.34), considéré « *comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire* » et « *capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible.* » (Berger, 2005, p.52). Toute la matière est alors sensible, percevante, et agissante, intensifiant la relation à soi, aux autres et au monde, et dévoilant des « *significations profondément transformatrices pour la personne qui les saisit.* » (Berger, Bois, 2007, p.30).

Dès que le statut de corps sensible apparaît, un rapport qualitatif au corps et à la vie s'instaure, des sensations inédites se dévoilent, une nouvelle nature de présence à soi se révèle, à travers lesquels la personne va pouvoir reformuler son rapport au monde. C'est, comme le précise Valérie Bouchet, « *le rapport le plus intime avec son Êtreté.* » (Bouchet, 2006, p. 68).

Dans le contexte de la gymnastique sensorielle, la personne entre dans le statut de corps sensible à partir du moment où elle est consciente des effets générés dans son corps pendant la réalisation de son mouvement et que ceux-ci ont une incidence sur sa propre conscience . C'est la loi de réciprocité actuante : ce que la personne observe la transforme dans sa manière d'être, d'être consciente et de ressentir. Ainsi, il ne s'agit plus seulement d'être conscient de ce qui se passe, mais d'être présent à ce qui se passe ouvrant par là même à une perspective existentielle par la « *volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie.* » (Bois, Austry, 2007, p. 7). On est dans le domaine de la relation de réciprocité qui est empreinte d'un rapport de proximité, d'intimité et de simultanéité avec son corps et avec soi-même. L'observation des phénomènes corporels se fait alors d'un point de vue en première personne, qui est le point de vue de l'expérience, du vécu, qui n'empêche en aucun cas d'accéder aux informations objectives de la position en troisième personne.

Au travers de la gymnastique sensorielle, la personne découvre en réalisant un mouvement, une attitude de vie, une mise en action d'une partie de son identité. Se plier en avant par exemple peut avoir une signification différente en fonction du moment et de la personne: accueillir, se protéger, ou s'ouvrir vers l'intérieur et la profondeur... L'attitude de vie est contenue dans le mouvement, elle se révèle pendant son déroulement, et le sens qui s'en dégage transforme la conscience et le regard de la personne qui pratique. Cette faculté d'entrer en résonance de sens avec le corps, en relation de conscience avec un processus dynamique vivant, est la particularité du Sensible. C'est elle qui donne, au geste mais aussi à l'existence, un goût, une saveur, une conscience et une signification. Ainsi, nous constatons que la nature d'expérience à laquelle la personne accède et les effets qui peuvent en découler dépendent de la nature de rapport au corps instauré, comme le précise H.Bourhis « *ce n'est pas le corps qui porte en lui la donnée expérientielle, mais la relation que l'étudiant instaure avec son corps. Si l'on supprime la dimension relationnelle, le corps devient objet, non porteur de significations pour la personne. Grâce à la relation, la personne devient « sujet » de son expérience.* » (Bourhis, 2007, p.37).

La question du statut du corps est essentielle dans la pratique de la gymnastique sensorielle car elle conditionne l'ensemble des propositions pédagogiques. Il est en effet nécessaire pour le pédagogue de déterminer la nature de relation que le pratiquant entretient avec son corps afin de mettre en place des outils pédagogiques favorisant l'accès au corps sensible.

2.2.1.2. La relation au mouvement et au geste : le geste habité ou présence à soi dans l'action

Comme le précise J. Grotowski, le mouvement peut n'être qu'un vulgaire geste, non habité, effectué de façon volontaire, selon une absence primordiale de soi dans le geste. C'est pourquoi cet auteur a distingué deux modalités de mouvements qui sont les gestes et les actions : « *Chez l'acteur organique, il y a action. Ce qu'on voit, c'est que tout son corps est vivant. Il y a une vie du dedans... Par contre l'acteur non organique fait des gestes. C'est la périphérie du corps qui est la première. Ces gestes ne sont pas vraiment vivants, pas vraiment enracinés dans le corps.* » (Grotowski, leçons au collège de France, 16 Juin 1997). L'action totale recherchée par J. Grotowski vient de l'impulsion invisible qu'il nomme « *En-pulsion : poussée du dedans. Les impulsions précèdent les actions physiques, toujours. Les impulsions : c'est comme si l'action physique, encore invisible de l'extérieur, est déjà née dans le corps.* »

(Grotowski, Leçons au Collège de France, 2 Juin 1997, K7 audio, Editions du Collège de France). On retrouve chez D. Bois le même regard sur la distinction entre un geste habité et un geste non habité, mais le degré de présence au geste est différent, et le moyen d'y parvenir également. De la même façon, on retrouve l'impulsion interne, mais chez D. Bois, cette impulsion émerge du mouvement interne ou mouvement sensoriel qui donne l'orientation au geste à venir.

2.2.1.3. Le mode de relation à soi et au groupe: la réciprocité actuante

La pratique individuelle ou collective de la gymnastique sensorielle implique l'instauration d'un mode de relation à soi et à l'autre particulier afin d'amplifier l'accès à l'intériorité que D.Bois a appelé la réciprocité actuante. Comme l'indique H.Bourhis « *La réciprocité actuante est une qualité de relation particulière qui apparaît au moment où deux personnes entrent en relation avec elles-mêmes au cœur de leur subjectivité corporéisée dans l'enceinte d'une relation (...)* » (Bourhis, 2009, p. 294). Au sein de cette relation émergent des interactions subtiles, chacun influençant l'autre et vivant simultanément une expérience commune « *dans un flux de réciprocité circulante selon une évolutivité qui déploie la potentialité perceptive de chacun.* » (Bourhis, 2007, p. 49). Afin d'installer cette relation d'empathie particulière et cet état de réciprocité entre tous les participants, le praticien utilise une forme de contrainte à plusieurs niveaux. Dans un premier temps, l'attention de tous est focalisée sur une même tâche. Dans un second temps, tout le monde réalise cette même tâche en même temps, le praticien invitant les personnes à se synchroniser sur les mêmes repères spatiaux et temporels, ce qui amplifie l'effet de la réciprocité et crée une unité entre les personnes, une épaisseur, ainsi qu'un volume commun. Dans cet objectif, l'outil le plus porteur et le plus unifiant est la lenteur, le praticien invitant alors toutes les personnes à exécuter le mouvement à la même vitesse lente. Un autre élément favorise l'installation de la réciprocité, le fait d'imposer les mêmes « tops arrivée », ce qui permet aux retardataires de rattraper le tempo, et à ceux qui sont allés trop vite, d'attendre. S'il est vrai qu'au départ, tant que le mouvement codifié n'est pas intégré, il existe une déperdition de sensations ; dès que cette contrainte est assimilée, la mémorisation corporelle libère l'attention qui peut alors être orientée vers la profondeur et disponible à la sensation.

Ainsi ces contraintes dans la forme installent une cohésion qui elle-même est porteuse d'intériorisation. A contrario, quand un ensemble de personnes réalise des tâches selon des

modalités différentes, il n'y a pas la même unité, il n'y a pas de circulation entre les uns et les autres, et la relation n'est pas porteuse de réciprocité. La périphérie, la superficialité, ne permet pas d'accéder à la profondeur. En gymnastique sensorielle, l'animateur a pour objectif de créer cette unité, cette globalité pour aller dans l'intériorité, pour accéder à l'invisible.

Cette réciprocité actuante peut prendre trois formes et concerner trois niveaux différents. La première permet à celui qui pratique d'être en surplomb de son action, de savoir qu'il sait, de sentir qu'il sent, et d'être en résonance avec son expérience. C'est cette lenteur bien spécifique créant l'accordage visible/invisible qui permet d'être en surplomb de l'action qui est menée. Le qualificatif "actuante" laisse sous-entendre que le sujet doit être actif, qu'il doit faire un effort, et qu'il ne s'agit pas d'une action naturaliste comme le précisent Bois et Austry « (...) 'actuante' rappelle aussi la notion d'évolutivité propre au Sensible : en effet, le Sensible est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même. » (Bois, Austry, 2007, p.11). C'est une réciprocité de soi à soi, où l'expérience est renvoyée au sujet qui la vit, modifiant par là même ce qui est en train de se dérouler, et ce dans un processus d'évolutivité constant, comme l'exprime D.Bois : « je sens que dans le lieu où ma conscience s'exerce, s'engage tout un 'processus de réciprocité' entre l'observateur et l'observé (l'observateur influençant l'événement et l'événement observé influençant à son tour l'observateur). C'est par cette nature de réciprocité que se délivre le processus de créativité, l'élan de l'émergence, la transmutation d'une tonalité corporelle en une pensée intelligible pour celui qui la capte. » (Bois, 2007, p.36). Nous voyons ainsi que cette modalité de rapport à soi permet non seulement de pénétrer l'expérience mais aussi d'accéder à des significations et au déploiement de la créativité du sujet. La seconde forme de réciprocité est celle qui s'effectue entre tous les participants, favorisée par cette mise en phase du groupe à travers des consignes qui établissent un référentiel commun et une mise en action identique, convoquant les sujets à une communication inhabituelle, comme l'explique Lefloch : « La réciprocité actuante confère à vivre la possibilité de toucher par le biais de sa propre présence et d'être touché par la présence de l'autre, que le contact soit tactile ou pas. Ces deux qualités de la réciprocité – évolutive et touchante – contribuent considérablement au sentiment d'exception qui se dégage bien souvent des rencontres vécues dans l'espace d'accompagnement. » (Lefloch, 2008, p. 55). Enfin, la troisième forme de réciprocité concerne un autre niveau puisqu'elle s'établit avec la totalité, avec le ni dedans ni dehors.

2.2.1.4. Le mode de relation verbal à autrui : les consignes verbales

La pédagogie de la gymnastique sensorielle ne saurait se passer d'un accompagnement verbal adapté comme le rapporte Françoise Schreiber dans sa recherche¹⁶ qui montre que des consignes verbales appropriées déclenchent, amplifient et même soutiennent les processus à l'œuvre dans la gymnastique sensorielle. Ces consignes relèvent de la directivité informative c'est-à-dire d'une forme de guidage verbal spécifique à la somato-psychopédagogie qui selon D. Bois « *permet de mettre activement en circulation des informations qui ne sont pas spontanément disponibles à la réflexion de la personne.* » (Bois, 2008, p.13). Cet accompagnement verbal s'effectue grâce à des consignes qui visent d'une part, à guider la personne dans l'appropriation de la forme, et d'autre part, à la faire pénétrer dans l'expérience du Sensible, puis de synchroniser la forme et le fond.

En ce qui concerne le guidage de la forme, l'objectif est de permettre à chacun de pouvoir suivre avec facilité la séance, les consignes doivent donc être précises et indiquer les parties anatomiques du corps concernées, les articulations sollicitées, les orientations et l'amplitude objective des mouvements à réaliser. Le praticien évoque ainsi les différents paramètres du mouvement codifié de façon à ce que la chorégraphie soit assimilée et que chaque personne puisse se glisser dans la forme. D'autre part, au-delà des repères spatiaux, des repères temporels sont donnés grâce au rythme de la voix qui instaure un tempo dont l'objectif principal est de créer une unité dans le groupe.

Pour amener progressivement les personnes à entrer en relation avec leur intériorité, le praticien utilise des consignes verbales permettant d'installer des conditions de perception optimales. En ce sens, le praticien sollicite l'attention des pratiquants sur la lenteur du mouvement, sur le mouvement linéaire et sur les temps de posture. Par ailleurs, les variations de la tonalité de la voix sont utilisées de façon à favoriser le relâchement tonique, l'implication et l'attention dans le geste, ou l'intensité du rapport à soi. Au cours de la réalisation du mouvement, la consigne vise aussi à conduire les personnes vers une fluidité du geste plus grande, ou à inviter les personnes à poser son attention sur les angles morts de la gestuelle de façon à développer la globalité, la qualité d'attention et le rapport à soi.

D'autres consignes ont comme objectif d'amener la personne à faire l'expérience du Sensible. Il s'agit là d'une directivité informative qui est délivrée simultanément au déploiement de l'expérience et à l'émergence des phénomènes en relation avec le mouvement

¹⁶ Schreiber, F. (2011). *L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Fernando Pessoa.

interne. L'accompagnement de l'expérience du Sensible nécessite une adaptation en temps réel de la proposition et une modulation dans le rythme, la tonalité et l'alternance voix/silence, en phase avec les transformations subtiles qui se jouent au sein de l'intériorité des participants, leur permettant tout à la fois de pénétrer l'intériorité, de se déployer dans l'extériorité, et de se fondre dans l'évolutivité du processus.

Précisons que les consignes utilisées pour une séance collective diffèrent de celle d'une séance individuelle en cela qu'elles servent notamment à construire une globalité, une unité, une relation de réciprocité entre tous les participants permettant au Sensible de circuler et de se déployer.

Ainsi, la parole est une véritable « troisième main » qui permet au formateur, à travers des consignes spécifiques et la façon dont elles sont exprimées, de rendre conscientes toutes les dimensions objectives du geste, d'instaurer un rapport de proximité avec les dimensions subjectives du mouvement, et de toucher au plus profond le pratiquant en lui révélant des états d'âme et en l'accompagnant dans leur expression.

2.2.2. La structure de la gymnastique sensorielle

Dans cette section, je développerai la structure de la gymnastique sensorielle notamment l'association des composantes linéaires et circulaires du geste qui constitue le fondement de la physiologie gestuelle, la lenteur et ses différents statuts qui est un élément clé de la pratique, la séquence c'est-à-dire le tempo du geste intériorisé ainsi que la posture.

2.2.2.1. Association des composantes linéaires et circulaires du geste

Tout a commencé dans les années 1990 quand Danis Bois se mit en quête d'un nouveau support pédagogique qui permettrait une prospection consciente de l'organicité au sein d'une action structurée. Le terme de structure renvoie à une forme établie, reproductible, qui permet à la personne qui pratique de trouver des repères s'avérant très aidants. Mais avant l'élaboration définitive de cette structure, il y eut de grandes périodes de tâtonnements gestuels. Le processus d'émergence de la gymnastique sensorielle s'est fait en trois temps, explique Leão : *« D'abord la création d'un état de disponibilité perceptive, permettant l'émergence des impulsions internes ; ensuite la structuration d'une méthode d'analyse qui*

interroge les détails contenus dans la partition à partir de laquelle Danis Bois décode les significations. » (Leão, 2005, p. 205). Que veut dire ‘décoder les significations’ de ce langage corporel dans ce contexte? Il faut entendre par signification l’enchaînement gestuel qui répond au mieux à la cohérence naturelle du mouvement selon certains critères de justesse. Voilà comment Danis Bois lui-même nous livre le processus de sa découverte : « *Je me mets d’abord en situation de percevant et je laisse venir à moi l’éclosion d’impulsions organiques que je prolonge dans le geste. Je procède ensuite à une sélection méticuleuse de certaines séquences de mouvement qui m’apparaissent justes selon des critères spécifiques. Il s’ensuit alors une phase d’intégration et de mémorisation des enchaînements qui remplissent les conditions de justesse.* » (Bois cité par Leão, 2005, p.205). C’est donc à partir d’une cohérence articulaire appelée à l’époque *invariant physiologique* ou *physiologie organisée* qu’est née la partition structurée de la gymnastique sensorielle grâce à laquelle les élèves réalisent des actions concrètes, disciplinées, et néanmoins en lien avec l’organisation invisible du geste. Un des éléments clés de cette organisation gestuelle est notamment la coordination entre les composantes linéaires et circulaires du geste. En effet, chaque forme complexe respecte l’association de ces deux mouvements comme le précise H.Bourhis « *L’observation de la gestuelle montre que tout mouvement circulaire s’effectue en association avec un mouvement linéaire, lequel s’exprime toujours dans la direction contraire au sens de la circularité. Ainsi, lorsqu’on effectue une circularité latérale droite (inclinaison droite) de la colonne vertébrale, le tronc réalise spontanément un mouvement linéaire vers la gauche, indispensable pour rester en équilibre avec un moindre effort musculaire.* » (Bourhis, 2005, p.33). Par la suite, D.Bois a mis en évidence que l’association des mouvements linéaires et circulaires sous-tendait l’organisation de formes gestuelles auxquelles il a donné le nom de « schèmes associatifs de mouvements ¹⁷ ». D.Bois a répertorié quatre schèmes associatifs de mouvements de convergence, c’est-à-dire une gestuelle qui va dans le sens du retour vers soi (concentration des mouvements vers le corps), et quatre schèmes de divergence, c’est-à-dire une gestuelle qui va dans le sens de l’ouverture de soi ; cette gestuelle d’ouverture et de fermeture étant ponctuée d’une rythmicité de deux fois par minute. Les tableaux proposés par Maria Leao dans son ouvrage offrent une synthèse des schèmes de mouvements tels que les a répertoriés D.Bois. (Leão, 2005, p.265).

¹⁷ Le lecteur qui désire de plus amples informations peut se référer aux ouvrages suivants : A.Noël (2000) « *La gymnastique sensorielle.* », Paris : Editions Point d’Appui ; M.Leão (2005) « *La présence totale au mouvement* », Paris : Editions Point d’Appui ; H.Courraud-Bourhis (2005) « *Biomécanique sensorielle et biorhythmie* », Paris : Editions Point d’Appui ; I.Eschalier (2009) « *La gymnastique sensorielle pour tous* », Paris : Editions Trédaniel.

Synthèse des schèmes de divergence et de convergence

Schèmes de divergence

Schèmes	Mouvement linéaire starter	Mouvement linéaire associé	Mouvement circulaire associé
Antérieur	Antérieur	Verticalité haute	Circularité postérieure (extension)
De verticalité haute	Verticalité haute	Antérieur	Circularité postérieure (extension)
De transversalité droite	Transversalité droite		Inclinaison latérale gauche

Schèmes de convergence

Schèmes	Mouvement linéaire starter	Mouvement linéaire associé	Mouvement circulaire associé
Postérieur	Postérieur	Verticalité basse	Circularité antérieure (flexion)
De verticalité basse	Verticalité basse	Postérieur	Circularité antérieure (flexion)
De transversalité gauche	Transversalité gauche		Inclinaison latérale droite

Ainsi, le mouvement codifié est une structure sous-tendue par cette association linéaire/circulaire et constitue comme le précise Maria Leão « l'équivalent du solfège en musique ; à travers un enchaînement de plus de 400 séquences de mouvements, toutes les possibilités de la physiologie du mouvement sont explorées : les différents agencements existant entre les composantes circulaires et linéaires, les différents schèmes associatifs qui empruntent la logique naturelle du geste, l'exploration des différentes intentions spatiales intracorporelles, péricorporelles et extracorporelles... » (Leão, 2005, p.266).

2.2.2.2. La lenteur du geste et ses différents statuts

La gestuelle habituelle est le plus souvent automatique, semi-automatique, ou volontaire et ne nécessite pas de recruter un effort attentionnel de haut niveau. De plus la vitesse du geste

classique ne permet pas d'être présent à son déroulement et n'invite pas la personne à pénétrer son intériorité. En revanche, le geste lent lui permet de mieux s'apercevoir dans le geste. Ainsi, à la forme de la gymnastique sensorielle est associé le geste lent.

La lenteur est un paramètre couramment utilisé dans les pratiques d'éducation somatique. Observons la plus ancienne d'entre elles, le Qi Qong, né il y a plus de 3000 ans avant notre ère. Dans cette pratique, la lenteur dans la réalisation des enchaînements est intéressante pour l'éducateur afin « *d'observer le geste du sujet et ainsi de se rendre compte de ses erreurs qualitatives et de les corriger.* » (Gorgy, 1996, p. 42), et pour le pratiquant afin de développer « *une certaine auto-évaluation (...) qui participe à la connaissance de la performance* » (Ibid, p. 42). Ces propos font écho à ceux de Berger qui explique l'intérêt de la lenteur dans la gymnastique sensorielle : « *elle 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 jusque-là inconscientes. C'est comme un film au ralenti, où l'on arrive à percevoir des choses qui étaient indétectables à la vitesse normale.* » (Berger, 1999, p.100). Nous voyons que la lenteur offre un accès à l'aspect qualitatif du mouvement en permettant à la personne d'investir son attention sur tout le trajet du geste et le déroulement du mouvement et ainsi de recueillir des informations inédites.

Dans la pratique du Qi Qong, la lenteur est aussi utilisée dans le but de réguler l'action des muscles agonistes et antagonistes, d'harmoniser le tonus et de faciliter les coordinations : « *le mouvement lent ramène la conscience du sujet sur son état tonique, il s'apercevra de ses tensions et pourra les localiser et les amoindrir. De cette manière, il organise les coordinations, qu'elles soient générales, simultanées ou dissociées.* » (Gorgy, 1996, p.43). D'autre part, la lenteur renvoie à une notion de précision qui touche l'ajustement de l'action des différentes parties du corps, l'ajustement de la pensée à l'action, comme le précise Gorgy : « *Par la lenteur, l'individu a le temps de remarquer ses tensions, de régler sa respiration, d'observer ses pensées se bousculer.* » (Ibid, p. 43).

Dans la pratique de la gymnastique sensorielle, si ces aspects sont pris en compte, la lenteur est considérée comme l'élément incontournable pour créer des conditions d'expérience extra-quotidiennes et accéder à une gestuelle non seulement plus consciente, mais aussi à un nouveau rapport invisible/visible.

Je préciserai tout d'abord la nature de lenteur à laquelle je fais référence. La lenteur se définit lorsque la personne atteint une vitesse d'exécution du geste inférieure à la vitesse habituelle, cette dernière étant très variable selon les individus. C'est le premier stade, quand la personne décide d'aller moins vite : la lenteur est alors contrôlée par la contraction du

muscle antagoniste (celui qui réalise le mouvement inverse à celui en cours) qui s'oppose au déroulement rapide du geste. Le mouvement dans ce cas est bien souvent saccadé, il n'est pas fluide, mais il apporte déjà une nouveauté aux personnes dont l'habitude est plutôt d'accélérer leur vitesse physiologique que de la ralentir.

Dans un second temps, l'accent est porté sur le relâchement musculaire tout en ralentissant encore le mouvement jusqu'à être synchrones avec la vitesse du mouvement interne : la coïncidence entre le déplacement lent du mouvement interne et celui du geste majeur déclenche une résonance chez le sujet. La personne rencontre alors un champ de cohérence totalement nouveau, comme l'exprime D.Bois : « *Cette lenteur qui voyageait au sein du corps devenait une voie d'accès à une profondeur que je ne soupçonnais pas.* » (Bois, 2006, p.35).

Les différents statuts de la lenteur

La lenteur étant un élément essentiel de la pédagogie, je tiens à en préciser les différents statuts et son rôle dans l'articulation entre le monde visible et le monde invisible. La lenteur qui jusqu'alors était l'expression d'une vitesse du geste devient progressivement une qualité de perception. Grâce à la lenteur en effet, la personne développe une perception de la subjectivité du geste comme l'indique Leão, « *une présence corporéisée qui se capte elle-même en temps que présence* » (Leão, 2005, p.213). Ainsi, par exemple, lorsque les personnes réalisent leur geste lent les yeux fermés, elles ont le sentiment de parcourir une distance plus ample que la distance effective. Dans l'échelle des valeurs perceptives présentées par Danis Bois, la perception de cette amplitude majorée est le premier sas entre le monde du visible et celui de l'invisible.

Par ailleurs, grâce à la lenteur, la personne est amenée à développer son attention, ses ressources attentionnelles. En effet, il s'agit pour elle d'être présente dès l'émergence du mouvement visible et durant tout le déroulement du geste. La stabilité attentionnelle à son geste est un second sas du visible vers l'invisible car en développant les ressources attentionnelles à soi, la personne développe l'accès à son intériorité.

Une autre fonction de la lenteur s'est révélée dans son lien avec la pensée kinesthésique. En effet, lorsque le geste est effectué à vitesse habituelle, la personne qui l'exécute n'a pas le temps de décrire le geste qu'elle est en train de faire. Elle peut soit décrire le geste qu'elle va réaliser ou celui qu'elle a réalisé. Alors qu'à vitesse lente, la personne peut décrire les détails de son geste ainsi que ses orientations et son amplitude. Cette description sollicite nécessairement une faculté cognitive que l'on qualifie de pensée kinesthésique dans la mesure

où la pensée est capable de pénétrer le geste, voire même l'intériorité du geste comme le précise Leão « *La lenteur est nécessaire à la saisie perceptive du déroulement de l'acte mais aussi d'une pensée qui se déploie en temps réel et se dilate dans le geste* » (Leão , 2005, p. 248), opération qui constitue le troisième sas du visible vers l'invisible.

Probablement que le plus difficile dans le mouvement lent est de ne pas faire intervenir la volonté car la personne a tendance à ralentir volontairement la vitesse de son geste entraînant dans ce cas une réelle déperdition du ressenti gestuel. Il y a donc tout une phase d'entraînement qui permet de bouger lentement mais de manière fluide et relâchée, nécessitant du même coup un relâchement psychotonique de haut degré et constituant un quatrième sas vers l'invisible.

Un dernier point me semble important à évoquer, l'association entre la lenteur et la globalité gestuelle. La globalité n'est permise que si, en conscience, la personne perçoit simultanément les composantes linéaires et circulaires associées. Lorsque la perception de la globalité de la gestuelle est réalisée sur le mode de la perception de la lenteur, la personne vit un sentiment de liberté et de totalité dans tout son être qui la renvoie à un sentiment d'existence profond, à une saveur et à un goût de vivre intenses.

Maria Leão fait une synthèse dans sa thèse de doctorat des différents degrés d'éducation du geste proposés par Danis Bois : « *Dans ce contexte, on comprend que le premier degré d'éducation du geste qu'il propose concerne la capacité du sujet à saisir l'impulsion ou l'intention dès son stade d'émergence, central ou périphérique. Le deuxième degré est une invitation à maintenir sa conscience perceptive tout au long de l'enchaînement du geste. Enfin, la troisième phase de l'éducation gestuelle s'intéresse au lien entre perception et pensée (...)* Le geste devient alors la phase finale d'un processus total, conscient depuis son impulsion invisible jusqu'à son expression visible. » (Leão, 2005, p.245). Un peu plus loin, Leão précise : « *Danis Bois apparaît bien comme un spécialiste de l'éclosion invisible du mouvement, un spécialiste de la perception précoce et active qui prend acte des effets subjectifs et qui livre à la conscience des informations qui seront à la source du geste à venir.* » (Leão, 2005, p.247).

2.2.2.3. Le tempo du geste intériorisé : la séquence

Un autre point essentiel concernant la structure de la gymnastique sensorielle mérite d'être développé à savoir, le tempo, qui rythme la forme de façon régulière comme un métronome. Agnès Noël explique : « *Jusque-là, les exercices avaient pour but d'amener*

l'élève à devenir conscient de la forme du mouvement, de son déroulement et de sa lenteur. A cette étape, il est impératif de faire ressortir un des éléments les plus importants du mouvement codifié : le tempo (...) En effet, le mouvement n'est qu'un prétexte pour aller d'un point à un autre. » (Noël, 2000, p.98). En effet, la forme est ponctuée d'allers-retours d'expansion et de retour à soi, selon un rythme de deux fois par minute. En réalité, les membres supérieurs assurent l'amplitude selon une forme déterminée, tandis que le bassin et les membres inférieurs constituent l'horloge de la gymnastique sensorielle puisque, de façon permanente, le bassin glisse de la droite vers la gauche et inversement de façon linéaire, puis d'avant en arrière et inversement, et enfin, de haut en bas et inversement. Chaque orientation linéaire est effectuée dans une lenteur constante et parcourt une distance déterminée par l'amplitude articulaire (les limites physiques). Danis Bois remarqua que le niveau de présence à soi dans l'action de son geste était maximum quand le tempo se faisait sur un aller-retour de deux fois par minute. Dans ce contexte, la perception maximale est celle qui pénètre l'interface entre le visible et l'invisible. Chaque séquence de mouvement est répétée trois fois, en gagnant à chaque fois de l'amplitude sur la même forme. Cette proposition est très importante car le premier geste permet à la personne de poser son attention et de découvrir la forme. Au deuxième voyage, la personne a mémorisé son geste et peut mobiliser son attention sur le ressenti. Dans le troisième voyage, la personne devient ce qu'elle est en train d'accomplir. La personne glisse du geste objectif vers le geste subjectif, elle passe du geste visible vers le geste intériorisé selon une évolutivité permanente. Cette synchronicité installée entre l'invisible et le visible s'accompagne d'une sensation particulièrement apaisante et réconfortante d'emboîtement, c'est-à-dire « d'être au bon endroit au bon moment », ou formulé autrement, de se situer de façon juste dans l'espace et dans le temps. Comme le précise Berger, ces repères « aident à se situer, y compris psychologiquement. En effet, entre le top départ et le top arrivée, la séquence désigne à la fois l'amplitude du mouvement dans l'espace, et sa durée dans le temps : elle constitue en ce sens une ponctuation temporo-spatiale du mouvement. La séquence permet de savoir à tout instant d'où l'on vient, où l'on est et où l'on va. » (Berger, 1999, p.114).

2.2.2.4. La posture : une immobilité de repos agissante

Un autre élément important de la structure de la gymnastique sensorielle est la posture ou le point d'appui. Au terme de chaque séquence, c'est-à-dire d'un aller-retour orchestré par une gestuelle ample des membres supérieurs, il est demandé à la personne de s'installer dans

un moment d'arrêt relâché. Cette posture immobile revêt plusieurs intérêts. Le premier est de réaliser des « tops départ » et des « tops arrivée » de tous les segments articulaires de façon synchrone. Cet exercice constitue probablement un défi de coordination pour le débutant, car tous les segments du corps ont une forme particulière à réaliser soit de façon symétrique, soit de façon asymétrique et doivent arriver à la fin de la séquence en même temps, ce qui oblige certains segments à aller plus rapidement que d'autres pour être au rendez-vous tout en respectant la forme imposée. Ce temps correspond à un travail sur la coordination et la gestion du geste. Le second intérêt est celui du temps de l'immobilité de repos qui permet à la conscience de s'orienter vers les effets subjectifs créés par le geste lui-même et sa posture. Le plus souvent les personnes décrivent la présence d'une animation interne alors même que le corps est suspendu dans une immobilité totale. Enfin, le temps de posture permet d'avoir une action sur le tonus d'accommodation (qui régule les tensions tissulaires), et sur le tonus anticipatoire « *qui prépare le corps à l'action dès l'émergence de l'intention et avant même que l'action ne se mette en route.* » (Bois, 2006, p.142) permettant en cela d'influer sur l'adaptabilité somato-psychique de la personne. Ce temps de point d'appui ou de posture constitue un sas très important pour pénétrer le monde de l'invisible.

Ma discussion théorique autour de la structure de la gymnastique sensorielle peut apparaître complexe et inaccessible, pourtant, avec la pratique, les observables subjectifs deviennent aussi évidents que les observables objectifs. En effet, il existe de très nombreux témoignages de personnes qui relatent les tonalités perçues dans la gestuelle dans les travaux de recherche des chercheurs de la communauté du Sensible.

CHAPITRE 3 : CADRE PRATIQUE

LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE

SENSORIELLE

Cette section présente les différents niveaux de pratique, à savoir les niveaux débutant, intermédiaire, et avancé, puis expose les principes pédagogiques qui se déclinent en trois temps : comment commencer, comment construire et comment faire évoluer le travail.

3.1. Les différents niveaux de pratique

3.1.1. Niveau débutant : l'éveil sensoriel

Ce premier niveau correspond pour la personne, à une phase exploratoire de son corps et du Sensible. Les exercices ont pour objectif de développer un nouveau rapport à soi par la mise en relation avec la physiologie sensorielle¹⁸, et visent à intégrer les plans et axes de mouvement, les trois mouvements linéaires, la coordination circulaire/linéaire, et les schèmes associatifs de mouvement. C'est une phase d'éveil sensoriel des différentes parties du corps, d'intégration d'une gestuelle cohérente, de découverte de sa potentialité et du plaisir de se mouvoir autrement, mais aussi de prise de conscience d'un nouveau rapport possible entre le corps et le psychisme dénommé l'accordage somato-psychique¹⁹.

¹⁸ Pour plus d'informations sur la physiologie sensorielle, consulter le livre d'Hélène Bourhis « Biomécanique sensorielle et biorythmie. », 2005, Editions Point d'Appui.

¹⁹ Pour Danis Bois, l'ambition de la somato-psychopédagogie est de reconstruire l'unité entre le corps et le psychisme. Il a appelé cette reconstruction *accordage somato-psychique* : accordage entre la personne et son propre corps, accordage de la personne et ses propres pensées, accordage entre la personne et ses comportements. Pour plus d'informations, se référer à l'ouvrage de Danis Bois « Le moi renouvelé », 2006, Editions Point d'Appui.

3.1.2. Niveau intermédiaire : l'éprouvé

Ayant développé dans la phase précédente une présence à elle-même plus intense, la personne est maintenant capable de se mouvoir de façon unifiée dans un rapport de proximité et de réciprocité avec son corps. Elle accède à l'éprouvé, c'est-à-dire qu'elle entre en résonance avec son intériorité, avec sa profondeur. Elle perçoit alors dans son monde invisible, ses états organiques, mentaux, et émotionnels, et les effets de l'expérience intime du mouvement interne. Cette phase est plus impliquante pour la personne car il s'agit d'apprendre à accompagner son propre processus par le biais d'exercices spécifiques du mouvement codifié dont chaque séquence permet d'entrer en relation avec des aspects de soi particuliers.

3.1.3. Niveau avancé : l'expressivité

Après avoir exploré les différentes composantes du mouvement (la forme du mouvement, puis les détails du mouvement - orientation, amplitude, vitesse, cadence - et son organisation), puis ses effets et sa résonance, la personne est à même d'entrer en symbiose avec la physiologie naturelle du mouvement et son intériorité. Comme nous l'avons précisé au départ, l'objectif n'étant pas simplement de bouger son corps mais de se mettre en action, le niveau avancé fait naturellement intervenir l'expression et suppose une certaine implication de soi dans le geste.

L'expressivité est une phase essentielle lors de laquelle la personne donne à voir son intimité, c'est-à-dire qu'elle rend visible son invisible, elle exprime dans l'extériorité ce qu'elle éprouve dans son intériorité. Les tonalités intérieures, les états d'âme et l'intensité de l'éprouvé se glissent et se dévoilent dans le geste. C'est un moment d'authenticité et de mise en action de soi particulièrement touchant et concernant. L'expressivité fait intervenir notamment le regard, le mouvement des mains (déliés, tranchés), la respiration, le son, les variations de vitesse, les frappés de pieds, et les suspensions.

3.2. Principes de départ : comment commencer ?

3.2.1. Le projet

Le projet est défini en fonction du niveau de pratique de la personne, c'est-à-dire en fonction de la qualité du rapport à soi et de la connaissance des instruments de la gymnastique sensorielle, mais aussi des besoins singuliers de la personne ou communs du groupe. Cela peut être un travail sur un thème spécifique comme la lenteur, la coordination, la solidité, la fluidité, ou sur un axe (haut/bas, avant/arrière, droite/gauche) ou une séquence particulière du codifié. Pour les débutants, l'expérimentation de la lenteur, des mouvements linéaires, et de la coordination circulaire/linéaire est un choix pertinent, avec pour objectif principal d'accéder à l'accordage somato-psychique. Dans le cas où la personne se sent morcelée dans son corps et agitée dans sa pensée, le projet peut être de retrouver une unité, une globalité, un apaisement de l'esprit, et une sensation d'unité profonde. Chez une personne de niveau plus avancé, l'exercice doit correspondre à son état du moment, réveiller sa motivation intérieure et son élan, et répondre à un besoin ou à un intérêt particulier.

Dans la mise en action de ce projet apparaît la notion d'intention directionnelle qui est un projet d'orientation d'exploration et de mise en action de soi, la décision d'aller dans l'une des six directions fondamentales (haut/bas, droite/gauche, avant/arrière). Cette référence de direction permet de se situer et de définir un espace d'exploration du mouvement : par exemple « je vais vers », « je m'éloigne de », « je fais une verticalité basse », « je mets mon bras vers l'avant ». Dès que la décision est prise par la personne, elle se concrétise très rapidement dans le corps sous la forme d'un mouvement linéaire qui transmet à toutes les parties du corps simultanément la décision d'orientation dans laquelle elle va s'engager, créant ainsi une cohérence de la communauté articulaire et installant une globalité gestuelle et une unité d'action. L'intérêt de l'intention directionnelle est son facteur organisateur et unifiant qui donne un sentiment d'ordre, de cohérence et de force, et qui permet à la personne de rester axée et solide dans sa mise en action.

Le second niveau d'impact de l'intention directionnelle est la signification qu'elle véhicule pour la personne. En effet, par exemple, réaliser un mouvement linéaire antérieur peut donner la sensation de se rapprocher du mur antérieur, que l'espace antérieur se rétrécit, que l'on s'éloigne du mur postérieur, que l'espace postérieur s'agrandit, que l'on s'engage

dans l'action, que l'on va de l'avant, que l'on fuit le présent etc...Cet aspect signifiant de l'orientation sera utilisé dans la pédagogie tant sous la forme d'une directivité informative pour déclencher des effets particuliers chez la personne et l'ouvrir à des perceptions nouvelles, que d'une mise en sens émergente permettant de tirer du sens du mouvement qu'elle est en train de réaliser et de répondre à la question « Qu'est-ce que mon mouvement signifie pour moi ? » afin d'entrer dans le processus de modifiabilité perceptivo-cognitive.

3.2.2. La qualité de présence à soi

La qualité de présence à soi est essentielle pour accéder à l'intériorité, tirer du sens de l'éprouvé et entrer pleinement dans le déploiement de soi. Elle prend corps de façon évolutive et se transforme en qualité d'être à soi et au monde. Deux processus participent à sa construction, le premier qui conduit de l'attention à l'attentionnalité, le second du relâchement à la neutralité active.

3.2.2.1. De l'attention à l'attentionnalité

L'attention du pratiquant est un élément clé pour accéder au contenu de l'expérience, comme le précise D.Bois, « *le premier des instruments internes que nous cherchons à développer chez l'individu, parce que c'est celui qui permettra d'accéder à tous les autres. C'est grâce à la mobilisation de son attention qu'il va pouvoir mieux voir, mieux entendre, mieux percevoir, capter les éléments qui jusque-là n'étaient pas conscients parce que non perçus.* » (Bois, 2006, p. 120-121). Cela consiste dans un premier temps à réaliser une conversion de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, afin d'orienter l'attention vers les phénomènes qui se donnent au sein de l'intériorité. La caractéristique principale de cette forme d'attention est d'être panoramique et par conséquent non focalisée, tout en étant précise, de façon à avoir simultanément une conscience des détails et de la globalité. L'attention est posée sur les détails et le trajet du mouvement mais aussi sur les effets générés dans l'intériorité, comme je le préciserai dans le tableau ci-dessous.

Éléments objectifs et subjectifs sur lesquels poser son attention

La spatialité	La temporalité	La subjectivité
Amplitude et orientation du mouvement	Vitesse et cadence du mouvement	Qualité du relâchement, de la lenteur et de sa constance
Symétrie et asymétrie des mouvements présents dans le corps	Suivi du déroulement du geste	Orientation et amplitude subjectives
Gestion des espaces intracorporel, péricorporel et extra corporel	Respect de la séquence (top départ et top arrivée)	Symétrie de sensation

Dans un second temps, il y a une mutation du processus attentionnel qui, initialement, est un acte volontaire de la personne et se transforme « *en une attentionnalité, que nous définissons comme une qualité des phénomènes du Sensible eux-mêmes, capables de se donner à l'attention du sujet. Cette dernière se trouve alors comme « aspirée » par le phénomène qui émerge et qui s'impose de lui-même dans le champ perceptif. Nous parlons ici de réciprocité de résonance entre contenu observé et observateur.* » (Bois, Austry, 2007, p.10).

Pour installer cette qualité d'attention et par conséquent un paroxysme perceptif, la personne doit être dans un état de disponibilité totale à l'expérience, c'est-à-dire dans une posture intérieure spécifique dénommée *la neutralité active*.

3.2.2.2. Du relâchement à la neutralité active

Afin que l'intention directionnelle s'ancre dans le corps et que l'attention soit performante, la personne doit être dans un état tonique particulier. En effet, tout exercice de gymnastique sensorielle doit être réalisé en état de relâchement. Une personne qui n'a pas l'habitude de se relâcher va mettre une très grande force dans un simple mouvement et être dans l'incapacité de percevoir l'animation interne. Il ne s'agit pas non plus de laisser le corps devenir flasque mais de relâcher simplement les degrés de tonus et de contraction musculaire inutiles. Par ailleurs, le relâchement du tonus facilite la mise à distance des pensées qui pourraient venir parasiter l'attention et la perception, et procure au corps un gain immédiat de vitalité.

Il existe plusieurs niveaux de relâchement. Le relâchement musculaire est le plus connu et le plus accessible. Ainsi, avant de commencer le mouvement, il est intéressant de poser son attention sur certaines zones clé du corps qui sont souvent en verrouillage car elles participent aux mécanismes de protection : la mâchoire, les abdominaux, les fessiers, le diaphragme, les épaules, le front, les yeux. En outre, tous les tissus étant réactifs, le tonus est bien souvent trop élevé dans les fascias et les os. Il est par conséquent important de les intégrer lors de la phase de relâchement en insistant sur les notions de perméabilité du contour du corps ou de la structure anatomique, et d'expansion et de dilatation de notre présence au-delà de la limite corporelle. Un troisième niveau de relâchement s'adresse au conditionnement de la posture qui est ancré au niveau de la colonne vertébrale. Enfin, le dernier niveau de relâchement s'adresse à la pensée qui peut être fixe ou agitée, et consiste à ne plus adhérer à son contenu ni à ses mouvements afin que, progressivement, elle se calme. Ces différentes phases de relâchement deviennent de plus en plus rapides et efficaces au fur et à mesure de la pratique, notamment du fait de l'installation d'un nouvel équilibre tonique chez la personne.

Le relâchement optimal instaure un équilibre parfait entre la force motrice externe en relation avec la commande volontaire du muscle, et la force motrice interne qui correspond au mouvement interne et qui se substitue en partie à la force motrice musculaire. Le sujet accède alors à un état de *neutralité active* (Bois 2005, 2007 ; Berger, Vermersch 2006) qui correspond à la posture de saisie du Sensible, et qui se traduit par un délicat équilibre entre neutralité et activité. Comme le précisent Bois et Austry, « *La part de neutralité correspond à un « laisser venir à soi » les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir.* » (Bois, Austry, 2007, p.10). Dans ce cadre d'observation, la personne est dans un état de suspension de toute anticipation lors duquel elle se laisse imprégner, habiter par le mouvement interne tant dans sa matière, que sa conscience et sa pensée. C'est aussi grâce à cette posture de neutralité que la personne pourra entrer dans le processus d'évolutivité du Sensible. En ce qui concerne la part active, Bois et Austry ajoutent que « *La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille.* » (Ibid, p.10). La personne prend acte des phénomènes internes et réajuste sa part active au sein d'une immédiateté, ce qui lui permet de rester en phase avec l'évolutivité du processus en cours dans son intériorité. Dans cette posture, « *la dimension d'activité ne se comprend qu'imprégnée de neutralité : elle est ainsi différente par nature d'un acte volontaire classique.* » (Ibid, p.10).

3.3. Principes de réalisation du mouvement : comment construire ?

Afin de construire un exercice de gymnastique sensorielle, certains paramètres sont nécessaires. Il s'agit de la lenteur, de la coordination, de la séquence, de la posture ou point d'appui, de la globalité, et de la symétrie que je vais développer dans cette section.

3.3.1. La lenteur

Comme je l'ai spécifié dans le champ théorique, la lenteur constitue un élément clé de la pratique de la gymnastique sensorielle qui sera intégré d'emblée par la personne dans tous les exercices pour construire son rapport à l'intériorité. En effet, la lenteur présente de nombreux intérêts que ce soit pour développer l'attention et la présence à soi, et permettre la saisie de l'évolutivité tant dans les aspects subjectifs qu'objectifs et s'y adapter. D'autre part, la lenteur modifie le rapport au temps en faisant sortir la personne du temps cérébralisé et en la faisant entrer dans le temps réel, c'est-à-dire l'immédiateté, le présent. Les intérêts de la lenteur dans la pratique sont récapitulés dans le tableau ci-dessous.

Intérêts de la lenteur
Accompagner par la conscience tout le déroulement du geste
Accéder aux faits primitifs ou constitutifs du mouvement : amplitude, orientation, vitesse, cadence.
Saisir les premiers degrés d'ouverture ou derniers degrés de fermeture des articulations, starters du mouvement objectif.
Saisir le prémouvement, starter du mouvement subjectif.
Saisir la séquence : top départ, trajet, top arrivée.
Modifier en temps réel les habitus moteurs et perceptifs.
Accéder à la coordination, et associée à l'attention et aux mouvements linéaires, construire la globalité
Accéder à la neutralité active.
Se ressourcer.

3.3.2. La coordination

La coordination est l'art de combiner les mouvements linéaires et circulaires entre eux, par la mise en jeu de plusieurs segments (membres supérieurs, membres inférieurs, tronc, tête). Toute la structure de la gymnastique sensorielle est sous-tendue par cette combinaison de mouvements linéaires et circulaires, les mouvements circulaires représentant la part singulière de l'individu, les mouvements linéaires la part universelle. Dans la gymnastique sensorielle, les exercices proposés sont de deux ordres : soit ils répondent à un problème particulier de la personne et sont par conséquent construits pendant la séance, soit ils font partie du mouvement codifié et sont préétablis.

Dans le premier cas, la particularité de cette technique est de faire travailler au minimum deux segments dans un mouvement déterminé puis d'inverser la proposition afin d'ouvrir le champ d'action de l'individu. Prenons l'exemple suivant : la proposition de départ est de réaliser une translation latérale du bassin associée à une inclinaison de la tête du côté du genou qui fléchit. Le mouvement aller/retour est répété trois fois. Puis la personne réalise la proposition inverse : sur une translation latérale, elle réalise une inclinaison de la tête du côté du genou qui se tend, et répète trois fois le mouvement aller/retour. Ce type d'exercice crée une symétrie de potentialité, d'action, entre des coordinations qui sont constamment sollicitées et d'autres qui ne le sont jamais.

Qu'est-ce qu'on coordonne ?

La technique de coordination ouvre sur un nombre infini de propositions élaborées à partir de combinaisons qui mettent en jeu les paramètres suivants :

- Des mouvements linéaires (un ou plusieurs)
- Des mouvements circulaires (un ou plusieurs)
- Des articulations : l'articulation ici est entrevue soit sous son aspect classique, une jonction entre deux os, (genou, épaule, hanche, coude,...), soit comme l'association de deux structures en relation, par exemple l'articulation entre un organe et le cadre pariétal (le cœur par rapport au thorax), mais aussi l'articulation entre deux organes (le cœur et les poumons).

L'évolution de l'exercice se fait à partir de la modification de certains critères :

- inversion de l'orientation,
- changement d'amplitude,
- changement de vitesse,
- variation de l'implication du sujet,
- modifications de la respiration (apnée, inspiration, expiration, normale ou contre résistance).

Intérêts de la coordination
Construire la globalité
Développer la conscientisation de mouvements inhabituels
Affiner et d'enrichir les possibilités articulaires et la gestuelle
Développer la capacité d'action du pratiquant
Gagner en liberté de mouvement
Installer une cohérence
Percevoir ce qui était imperçu

3.3.3. La séquence

La séquence est une ponctuation temporo-spatiale du mouvement, c'est-à-dire un déroulement de mouvements délimité par un début et une fin. Elle crée des repères temporo-spatiaux qui permettent à la personne de se situer de façon juste dans l'espace et dans le temps, et d'accéder à la sensation d'emboîtement. Prenons un exemple de séquence : en position debout, la personne effectue sur une translation latérale, une élévation latérale des bras. Le début et la fin de la séquence sont définis par un rendez-vous entre plusieurs parties du corps, les différents segments devant partir en même temps et arriver en même temps. Dans notre exemple, ce sont le bassin et les bras qui doivent partir et arriver en même temps. « Au même endroit » concerne l'aspect spatial de la séquence, « au même moment » concerne l'aspect temporel. Un rendez-vous réussi au « top départ » ou au « top arrivée » procure une sensation de justesse et de cohérence. La séquence sensorielle, c'est-à-dire le tempo du geste

animé par le mouvement sensoriel, est de 15 secondes pour l'aller ou le déploiement du geste dans toute son envergure ou divergence, et 15 secondes pour le retour ou convergence.

Comment procéder pour accéder à la séquence ?

Les différents segments n'ayant pas toujours la même distance à parcourir au sein de la séquence, des ajustements de vitesse sont nécessaires pour qu'aucun segment ne s'arrête avant l'autre. Pour conserver la lenteur des membres supérieurs qui ont la plupart du temps plus d'amplitude à parcourir que le bassin et les membres inférieurs, la personne devra ralentir le mouvement du bassin : les membres supérieurs auront ainsi le temps d'effectuer leur déplacement. Le second élément qui permet la synchronisation des mouvements linéaires et circulaires est le point d'appui ou la posture au niveau des top départ et top arrivée.

3.3.4. La posture et les verrouillages

La posture est un temps d'arrêt de tout le corps réalisé par la personne dans le but de créer une résistance constructive au mouvement interne. Cet arrêt ne doit pas être figé, la personne restant toujours dans une attitude de neutralité active pour saisir l'évolutivité du processus. Lors de ce temps de point d'appui, le mouvement se concentre jusqu'à ce qu'il provoque la dilution de la résistance, ou qu'il rende mobile ce qui était immobile. A ce moment-là, le geste reprend. La posture est utilisée aussi bien dans les exercices d'entraînement en gymnastique sensorielle, que dans le mouvement codifié ou dans le mouvement libre. Elle est essentielle pour entrer dans le processus constructif et évolutif de la pratique.

Les verrouillages sont aussi des temps d'arrêts volontaires mais localisés à certains segments du corps qui assurent une concentration de mouvement, pendant que d'autres segments en action assurent la répartition du mouvement, et ce, afin de faire travailler de façon sélective un segment.

Exemples

Si l'objectif est de solliciter uniquement les épaules, la personne va verrouiller les coudes et les poignets, c'est-à-dire les bloquer dans une position précise pour qu'ils ne bougent pas. L'exploration de l'épaule dans toutes les amplitudes et orientations peut alors être réalisée sans être parasitée par d'autres articulations. De la même façon, pour faire

travailler électivement les doigts et les poignets, la personne bloque les coudes et les épaules. Au niveau des membres inférieurs, un travail genoux tendus va permettre de solliciter les hanches, les pieds, et le tronc. S'il s'agit d'un travail d'éveil sensoriel général, la personne part d'un point d'appui de l'ensemble du corps à partir duquel certains segments vont être mis en mouvement, d'autres restant verrouillés, chaque zone passant par des phases d'immobilité ou de mobilité. Dans les différentes modalités de la gymnastique sensorielle, il doit toujours y avoir des phases de posture pendant lesquelles le mouvement se concentre, et des phases de mouvement qui assurent la dilution, la répartition, et l'intégration du mouvement dans le corps.

3.3.5. La globalité

La globalité est un état d'unité, physique, psychique, intérieur, résultant d'un rapport de présence entre toutes les parties de soi, permettant un engagement total dans l'action, dans le geste, et dans l'expression. Quand elle est installée dans le corps, elle génère un nouveau rapport à l'espace, tout comme la lenteur sensorielle développe un rapport au temps spécifique. Ces deux paramètres permettent d'entrer dans un rapport à l'espace-temps particulier : la lenteur installe l'individu dans une relation intense au présent, et la globalité permet de sortir de l'espace fini.

Comment construire la globalité ?

La construction de la globalité s'effectue d'une part, à travers la conscientisation des détails imperçus contenus dans le mouvement, et d'autre part, grâce aux mouvements linéaires qui sont profondément unifiants et globalisants.

3.3.6. La symétrie

La symétrie dont il est question est une notion qualitative et non quantitative, il ne s'agit pas d'une symétrie de structure. Elle fait référence au fait que, à l'état naturel, le corps est dans un état d'équilibre parfait de sensation et de conscience dans toutes ses parties et dans chacun de ses gestes, dans un état de non-prédominance entre le haut et le bas, la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, le dedans et le dehors, la sensation et l'action.

Par convention, on appellera asymétrie toute prédominance d'un élément sur un autre. Certaines asymétries sont naturelles : être droitier ou gaucher par exemple. Mais une asymétrie physiologique ne doit normalement pas entraîner d'asymétrie de sensation : ce n'est pas parce que l'on est droitier que l'on doit moins ressentir sa main gauche. L'asymétrie non physiologique se définit par une pauvreté perceptive dans un endroit donné. Une telle asymétrie entraîne une différence de sollicitation entre certaines zones du corps et peut engendrer avec le temps un réel déséquilibre corporel et psychologique.

Les différents types d'asymétries

Nous distinguerons trois formes d'asymétries, les asymétries de fonction, les asymétries psychologiques, et les asymétries gestuelles et corporelles.

Les asymétries de fonction correspondent à l'utilisation préférentielle d'un côté du corps pour la réalisation de certaines tâches (être droitier ou gaucher). Les asymétries psychologiques se rapportent à la prédominance d'un mode de perception sur un autre (par exemple, être essentiellement visuel mais ne pas savoir écouter), ou d'un mode de fonctionnement sur un autre (réflexion/action, spontané/retenu, diplomate/conflictuel,...), et ont toujours leur corollaire dans une asymétrie de la matière ou du geste. En ce qui concerne les asymétries gestuelles et corporelles, elles constituent le terrain d'action privilégié de la gymnastique sensorielle. Elles concernent tous les critères du mouvement et tous les secteurs du corps. Le tableau ci-dessous répertorie les différentes natures d'asymétries.

<i>Asymétrie de forme</i>	Il existe une différence d'orientation entre les membres supérieurs.
<i>Asymétrie de vitesse</i>	Un bras se déplace plus vite que l'autre et arrive en premier.
<i>Asymétrie de relâchement</i>	Un bras est plus volontaire, voire plus saccadé que l'autre.
<i>Asymétrie de starter</i>	Un segment démarre le mouvement avant l'autre.
<i>Asymétrie de qualité de la matière</i>	Une partie du corps est moins malléable qu'une autre, ce qui donne une différence de fluidité au sein du mouvement.
<i>Asymétrie au sein de l'espace d'action</i>	Le sujet explore systématiquement un secteur d'amplitude et pas un autre (par exemple, un mouvement toujours très étriqué ou très ample), ou un secteur d'orientation et pas un autre (par exemple, mouvement qui explore toujours l'avant et jamais l'arrière).
<i>Asymétrie dans l'expression</i>	Elle concerne tout ce qui peut empêcher le mouvement d'être homogène dans sa fonction expressive. Par exemple, quand la répartition entre les phases de lenteur et de variation de vitesse n'est pas équilibrée, quand certaines articulations ne sont jamais starter du mouvement.

Intérêts du travail de la symétrie

Dans la prise en charge de la gymnastique sensorielle, lorsqu'une problématique (émotionnelle ou autre) se présente, le praticien ne s'intéresse pas au mouvement qui se fait mais à celui qui ne se fait pas car, au sein du corps, la problématique se concrétise par un manque, une asymétrie, c'est-à-dire une prédominance. La question qu'il se pose alors est : « Avec quoi la personne n'est plus en contact pour que ce problème existe ? ». L'objectif de l'accompagnement consiste alors à installer ce qui manque (vitesse, orientation, amplitude, intensité,...) à la personne.

Développer la symétrie dans tous les secteurs du corps et les différents critères du mouvement installe un état de non-prédominance qui non seulement améliore la coordination motrice, la relation entre l'intention et l'action, mais aussi développe un équilibre stable et un axe de solidité qui permettent à la personne d'être beaucoup plus adaptable. En proposant de repérer et d'explorer systématiquement les orientations et les amplitudes non utilisées dans le mouvement habituel, elle développe de nouvelles potentialités. Enfin, cet entraînement conduit à une diminution du contrôle volontaire qui habituellement restreint le mouvement, contribue à l'installation d'un état de neutralité active, et par conséquent au retour de la gestuelle spontanée naturellement sans prédominance qui exprime le rayon d'action original et authentique de la personne.

Comment travailler la symétrie ?

Dès la posture de départ, que l'exercice soit réalisé en position assise ou debout, la personne s'installe dans une attitude d'observation qui consiste à repérer la position de l'axe médian, entre la droite et la gauche, mais également entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière. Ce centrage sensoriel servira de référentiel de symétrie tout au long du mouvement.

Au cours du mouvement, la lenteur permet d'avoir le temps de repérer certaines asymétries et de les résoudre sans quitter la fluidité du mouvement. D'autre part, la personne a la possibilité de porter intentionnellement son attention sur la zone, ou le côté du corps, ou la caractéristique du mouvement qui semble délaissée, de façon à réduire l'écart de sensation. Enfin, les mouvements linéaires et la séquence permettent aussi de révéler certaines asymétries et d'offrir, dans le même temps, une solution. Rappelons que chaque exercice doit créer les conditions de la symétrie et non la rechercher de façon acharnée.

3.4. Principes d'évolutivité du mouvement : comment faire évoluer le travail ?

Que ce soit dans l'exécution des exercices, dans les effets produits par ceux-ci au niveau de la perception, de l'intensité, du rapport à soi et au monde, le principe d'évolutivité est présent. Il sous-tend toute la pratique et tout l'apprentissage de la gymnastique sensorielle. Plusieurs éléments du cadre d'apprentissage permettent de faire évoluer le travail : la répétition, la progressivité posturale, et la technique du Boléro de Ravel. En outre, certains paramètres offrent des repères à la personne concernant l'évolutivité de la sensation : la sensation d'emboîtement ou de cohérence, les variations de tonalité, la résonance.

3.4.1. Evolutivité du cadre d'apprentissage : comment faire évoluer l'exercice ?

3.4.1.1. La répétition ou loi des 3 fois

Chaque mouvement choisi doit être répété trois fois. Le premier aller-retour n'est pas spontané, il est réalisé de façon volontaire. Il permet de préparer le corps et de découvrir ce que l'on va faire. Le second mouvement commence à synchroniser l'action avec le mouvement sensoriel et permet d'entrer en relation avec la subjectivité. Le troisième mouvement permet l'intégration de ces informations par le corps et le cerveau : c'est l'expérience qui prend forme. Ce protocole correspond aux différentes phases de progression du pratiquant : découverte, apprentissage, puis mémorisation et intégration. Il est possible de faire plusieurs cycles de trois fois en portant son attention sur un détail du mouvement différent. Le processus peut être renouvelé tant qu'il y a une évolutivité (au niveau de la globalité, de l'amplitude subjective, de la lenteur, du rapport à soi) et qu'un éprouvé émerge de l'intérieur. Dès que la personne ne perçoit plus le moteur sensoriel, il est nécessaire de changer d'exercice ou de s'arrêter car le mouvement s'automatise et sort du processus d'évolutivité.

3.4.1.2. La progressivité posturale

La gymnastique sensorielle, née de l'observation de la gestuelle innée et acquise, reproduit l'agencement naturel de l'apprentissage du mouvement, c'est-à-dire les différentes étapes qui mènent l'enfant à la conquête de l'équilibre, de la station debout et du mouvement. Ainsi, dans un premier temps, les exercices sont réalisés en position assise dans le but de coordonner les mouvements des yeux, de la tête, du tronc et des membres supérieurs. La seconde phase correspond à un travail en position debout sans déplacement des pieds, mettant en jeu le tronc et les membres inférieurs dans les trois orientations linéaires, c'est-à-dire en translation latérale, verticalité, et antéro-postériorité, en maintenant l'horizontalité du bassin dans les différentes propositions de mouvement. Dans un troisième temps, il s'agit de coordonner l'ensemble des segments tels que la tête, le tronc, et les membres supérieurs avec un mouvement du bassin et des membres inférieurs toujours en lien avec les mouvements linéaires. La dernière phase consiste à associer les différents segments en relation avec le déplacement dans l'espace de l'ensemble du corps.

3.4.1.3. La technique du Boléro de Ravel et le principe de progressivité

La musique du Boléro de Ravel est construite sur un thème musical qui est répété avec, à chaque fois, une instrumentation nouvelle qui s'ajoute : on y découvre une loi d'évolutivité sur un même thème. La technique du Boléro de Ravel dans le contexte de la gymnastique sensorielle utilise un principe de progressivité qui consiste à ajouter successivement, dans un même exercice, des propositions perceptives nouvelles afin de maintenir une qualité d'attention, mais aussi de suivre une évolutivité qui émerge de l'intérieur du corps. Conformément à la loi précédemment énoncée, pour intégrer une information, il est nécessaire de la répéter trois fois de manière différente, et lors de la 4^e fois que le praticien ajoute une information supplémentaire. L'addition d'informations peut concerner la découverte d'un nouveau paramètre du mouvement. Le pratiquant pose alors son attention sur l'une des composantes du mouvement (vitesse, cadence, amplitude, orientation), puis sur une autre, et ainsi de suite. Ce peut être aussi l'intégration d'un nouveau segment ou d'une nouvelle région du corps dans le mouvement.

La progressivité est dans un premier temps gestuelle afin de développer la richesse des mouvements et la globalité au travers de coordinations multiples, mais elle concerne aussi la

qualité du rapport au corps et au mouvement. En effet, plus la personne perçoit des imperçus, plus elle enrichit son rapport à elle-même, et plus l'intensivité augmente.

3.4.2. Evolutivité de la sensation : comment écouter ce que dit le corps ?

La pratique de la gymnastique sensorielle suppose de prendre en compte les effets produits dans la dimension subjective de la personne, à la fois pour adapter et moduler la suite de la pratique, mais aussi pour apprendre de son corps. La sensation d'emboîtement ou de cohérence, les variations de tonalité, la résonance, constituent des repères perceptifs pour la personne.

3.4.2.1. La sensation d'emboîtement ou de cohérence

La sensation d'emboîtement correspond à un sentiment de justesse, au sentiment d'être au bon endroit au bon moment, et d'être profondément en phase avec soi-même. Elle apparaît quand la proposition de travail est juste et correspond à la demande du corps, ou bien quand le geste majeur est mû par le mouvement interne, quand une cohérence s'installe à l'intérieur de soi, et quand le corps entre en phase avec la séquence sensorielle (quand le corps est animé par le tempo de la dynamique sensorielle qui est de 2 aller/retour par minute).

3.4.2.2. Les variations de tonalité

Quand la personne réalise les exercices, le mouvement interne s'organise, influe sur son tonus, sur sa matière, sur son état. Repérer les variations de l'activité de cette force dynamique telles que la concentration, la dilution, et les boomerangs, permet de se situer dans l'évolution du travail qui se réalise à l'intérieur de soi.

Concentration

La phase de concentration est une phase de préparation, d'accumulation de mouvement et d'informations avant de passer à l'action. Grâce à la lenteur et à des temps de point d'appui ou de posture, le mouvement se concentre, la personne construit un volume, une globalité. La force intérieure est mobilisée de façon à permettre la dissolution d'une résistance, d'une limite, et de gagner en mobilité intérieure, en fluidité, en amplitude, en globalité et en capacité d'action.

Dilution

Lorsque la concentration est arrivée à son terme, le corps va trouver une solution pour mettre en action ce potentiel de mouvement. La dilution correspond au moment où l'invisible jaillit dans l'action, où la force concentrée précédemment est suffisante pour rendre mobile ce qui était immobile. La tonicité du geste exprime et épouse alors l'état d'âme. Par exemple, un état d'âme de douceur s'exprimera à travers un geste lent, ample et fluide, alors qu'un état d'âme de détermination se diluera dans un geste plus rapide, tonique, et tranchant.

Effet boomerang

L'effet boomerang survient lors d'une dilution, quand le mouvement sensoriel peut entrer et sortir de son champ délimité d'action : le mouvement s'expande au-delà des limites corporelles puis revient bonifié dans le corps. Cela signifie que des parties de soi imperméables au mouvement (un organe, un tissu, ou le corps dans son ensemble) ont été rendues perméables, que certaines retenues se sont libérées et que cette libération a généré un gain de vitalité. Le boomerang correspond à un déploiement de la personne qui gagne en amplitude intra et extra corporelle, c'est-à-dire en profondeur et en capacité d'expansion. Concrètement, c'est par l'intermédiaire des déliés et grâce à la faculté d'autonomie des différentes parties du corps que le boomerang peut se faire.

3.4.2.3. La résonance

La résonance ou l'intensité naît de l'intérêt porté à ce qui se déroule en soi, à la qualité du rapport à soi, et correspond à la part unique de chacun. Quand la personne est touchée par le mouvement, il y a un goût puissant, infiniment doux, et c'est la présence de cette saveur qui crée la relation d'intensité et donne un profond sentiment d'existence. En pratique, pour installer cette intensité du rapport à soi, il est nécessaire de ralentir afin d'explorer les premiers degrés d'ouverture articulaire et les derniers degrés d'amplitude du mouvement qui contiennent toute l'intensité du mouvement.

DEUXIEME PARTIE

CHAMP EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE

CHAPITRE 1 : POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

Cette recherche a pour objet d'analyser le vécu des praticiens en rapport avec l'utilisation de la gymnastique sensorielle dans le cadre de leur pratique professionnelle. Elle s'inscrit par conséquent dans le cadre de la recherche qualitative qui « *implique un contact personnel avec les sujets de la recherche, principalement par le biais d'entretiens et par l'observation des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs.* » (Paillé, Mucchielli, 2010, p. 9) et qui offre la possibilité d'analyser la subjectivité des phénomènes étudiés. J'utiliserai à cette fin une méthode d'analyse et d'interprétation de données qualitatives suivant une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique. La posture épistémologique qui préside à cette recherche qualitative est celle de praticien-chercheur, au sein d'une démarche heuristique me permettant de m'appuyer sur ma propre expérience et expertise du domaine étudié et ce, dans le cadre du paradigme du Sensible.

1.1. La posture de praticien chercheur

Je mène une recherche auprès de trois collègues professionnels du Sensible, trois praticiennes somato-psychopédagogues que je côtoie depuis une vingtaine d'années, et sur un sujet, la gymnastique sensorielle, très en lien avec ma pratique professionnelle. Je procède à des entretiens afin d'obtenir des données concernant les vécus et toute la vie subjective de ces trois praticiennes au contact de leur terrain de pratique. La posture de praticien-chercheur qui va me permettre de conduire cette recherche qualitative est singulière en ce sens qu'elle implique une double appartenance et confronte à ce paradoxe d'être à la fois praticien et chercheur, comme le précise E. Bourgeois « *Cette double posture – combien paradoxale – de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire, d'acteur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique.* » (Bourgeois, in Albarello, 2004, p.7). Cette posture suppose pour le praticien de se décentrer, c'est-à-dire de se mettre en surplomb de sa pratique pour pouvoir l'observer avec un regard critique, et nécessite une grande vigilance face aux a priori et allants de soi, comme le précise Bourgeois « *Le praticien-chercheur,*

comme le praticien réflexif, est un praticien capable de penser 'contre soi'. » (Ibid, p. 8). Mais si mon expertise peut être source de difficultés, elle sera aussi un appui pour voir dans les données ce qu'un non expert ne pourrait voir, mettre en relief et mieux comprendre les phénomènes étudiés. Il n'en demeure pas moins que cette recherche génère un véritable processus de renouvellement de mes points de vue et de mon rapport à la pratique et à la théorie de la somato-psychopédagogie, comme le précise Eve Berger, « c'est un vrai processus de transformation, de ses points de vue, de ses opinions, de ses manières de voir le monde » (Berger, 2007, p. 10).

Etant donné que je n'étudie pas ma pratique mais celle de tiers, j'adopterai un point de vue en deuxième personne, qu'explique Berger dans sa thèse « *le point de vue en seconde personne étant celui d'autrui sur sa propre expérience ou, dit autrement, le point de vue en première personne de tout autre que moi.* » (Berger, 2009, p. 204) et qui se distingue du point de vue en troisième personne « *qui tenterait de saisir la subjectivité d'un sujet en s'appuyant sur des éléments observables par un tiers (vidéo par exemple), interprétés par le chercheur sans se référer à ce que la personne elle-même aurait éventuellement à en dire : le chercheur parle en 'il' du sujet dont il souhaite explorer la subjectivité, il parle à sa place, il parle pour lui.* » (Ibid, p. 204).

1.2. La méthode de recherche heuristique

Sur le plan méthodologique, je m'inscris dans une démarche heuristique qui emporte des procédés visant à la description, la découverte et la compréhension des phénomènes en jeu dans le processus étudié comme le précise Craig « *La démarche heuristique est un processus de recherche qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification. Elle s'appuie sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée, sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie, sur la création passionnée et les perceptions personnelles plutôt que sur une imitation dénuée de passion et sur une routine impersonnelle.*» (Craig, 1978, p. 43). Comme l'indique Lieutaud, « *C'est en effet dans cette démarche que la marque de praticien-chercheur peut le mieux être intégrée et respectée sa cohérence interne, car cette méthode autorise une immersion dans le terrain de l'expérience vécue.* » (Lieutaud, 2008, p.57). En effet, la particularité de cette méthode

heuristique est de placer le chercheur au cœur du processus de recherche comme le précise G. Gaignon « *Le premier outil de la recherche heuristique est le chercheur lui-même lorsqu'il utilise son écoute, qu'il observe, sent, rêve, conscientise, dialogue. Nous nous appuyons sur la richesse de la subjectivité.* » (Gaignon, 2006, p. 24), et part du principe que le chercheur doit avoir une expérience intense du phénomène étudié, et comme l'indique Moustakas, que celui-ci doit faire l'effort de demeurer collé à l'expérience. En tant que praticienne en somato-psychopédagogie, je suis un chercheur impliqué dans ma recherche à la fois parce que je ferai appel à mon expertise et à ma propre subjectivité pour analyser, mais j'apparaîtrai aussi à travers ma motivation, dans la construction des catégories, et dans l'herméneutique de mes données c'est-à-dire dans ma façon de donner de l'amplitude à mes données.

Le second point qui me permet de m'inscrire dans le caractère heuristique de cette démarche est le caractère autonome de la recherche. En effet, c'est bien à travers mon propre processus que je mènerai cette recherche.

Le troisième point concerne le caractère ouvert et exploratoire de ma recherche, reprenant ainsi à mon compte les propos de Danis Bois indiquant « *qu'analyse des données et processus de construction théorique se génèrent réciproquement* » (Bois, 2007, p. 140), qui me permettra de rester ouverte à toute émergence de nouveauté.

Le dernier point respecte le point de vue de Moustakas dans la mesure où je mettrai l'accent sur l'importance de repousser l'analyse et l'interprétation afin de conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes étudiés. En ce sens, la phase descriptive des phénomènes se fera sans interférence avec mes idées ou opinions, et précèdera la phase d'analyse et l'interprétation.

Cette démarche heuristique est en adéquation avec la nature de ma recherche car, en tant que praticienne somato-psychopédagogue, j'ai une compréhension fine des matériaux à analyser parce que j'en ai moi-même l'expérience, et que je me servirai de ma propre expertise pour analyser mes données ; et parce qu'elle me permettra de comprendre les apports de la gymnastique sensorielle pour les praticiens et les stratégies mises en œuvre auprès de leurs patients.

1.3. Le paradigme compréhensif et interprétatif et le paradigme du Sensible

La posture que j'ai choisi d'adopter pour cette recherche s'inscrit au sein du paradigme compréhensif et interprétatif (Dilthey, 1992 ; Paillé, 1997) dans la mesure où je souhaite mettre à jour et analyser le contenu des expériences vécues, et notamment des expériences internes, et à extraire de la connaissance des phénomènes humains. Précisons toutefois comme l'indique Lieutaud qu'« *Il y a incontestablement un apport de la posture du Sensible dans cette dimension de la simultanéité de la posture de praticien-chercheur, puisque la notion d'immédiateté est réellement poussée à son terme. En se plaçant au sein de son expérience dans un rapport immanent à lui-même, le praticien-chercheur vit simultanément les tensions portées par les deux postures et peut réinventer la sienne propre. Il n'y a plus ni oscillation ni alternance ni enchevêtrement. C'est une création intérieure une « connaissance immanente » qui émerge de cet instant et de ce lieu unique dans lequel se déroule l'expérience du praticien-chercheur.* » (Lieutaud, 2007, p. 37). En effet, c'est à partir de cette posture du Sensible que j'effectuerai mes recueils et analyses de données. Enfin, j'adopterai une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique telle que la définit Van Manen « *La science humaine phénoménologique est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse* » (Van Manen, 1990, p. 10).

Après ma catégorisation, je réaliserai un récit phénoménologique en restant au plus près des données, puis une analyse herméneutique transversale en faisant appel à mon vécu personnel pour dégager du sens et des compréhensifs.

CHAPITRE 2 : DEVIS METHODOLOGIQUE

La démarche méthodologique vise à rendre compte des phénomènes étudiés sur une population de trois femmes praticiens confirmés. L'entretien sera le procédé retenu pour cette recherche.

2.1. Les participants à la recherche

Le terrain de ma recherche est constitué de trois personnes issues de la communauté des praticiens du Sensible. Mon choix s'est porté sur trois praticiennes confirmées qui ont au minimum quatorze années d'expérience de la somato-psychopédagogie. Leur particularité est d'avoir assisté au processus d'émergence de la gymnastique sensorielle, de l'avoir expérimentée et pratiquée de façon intensive lors des formations, de l'utiliser pour elles-mêmes régulièrement, et de s'en servir de façon usuelle dans le cadre de leur pratique de soin ou de formation. Cette sélection me semblait importante car je souhaitais questionner des praticiens confirmés qui ont une certaine maîtrise de l'outil tant pour eux-mêmes que pour leurs patients, afin d'obtenir des données riches et de réaliser un état des lieux pour cette population. Au-delà de cette notion d'expertise, mon choix a été guidé par leur intérêt à la pédagogie de la gymnastique sensorielle et par conséquent au sujet de ma recherche.

Les trois personnes sélectionnées sont des femmes, formées successivement à la fasciathérapie et à la somato-psychopédagogie, âgées respectivement, au moment de la recherche, de 62 ans, 51 ans et 54 ans. Par ailleurs, ces trois personnes constituent un panel représentatif en ce qui concerne les modes de pratique et les cadres de pratique : la première est praticienne en somato-psychopédagogie et exerce dans le cadre d'un cabinet, la seconde est de formation médicale, exerce dans le milieu médical et est formatrice dans la pédagogie du soin ; la troisième exerce la somato-psychopédagogie en cabinet et est formatrice en gymnastique sensorielle. Les noms de ces personnes ont été modifiés par souci de confidentialité.

2.2. La méthode de recueil des données

L'objectif de cette recherche est de comprendre comment les praticiens utilisent la gymnastique sensorielle auprès de leurs patients et quels sont les apports de celle-ci dans leur pratique. A cette fin, mon choix s'est porté sur l'entretien et la collecte des données s'est faite au travers d'entretiens individuels uniques. J'ai construit un guide d'entretien qui me permettait de brasser de façon panoramique tous les enjeux de ma recherche et qui est constitué de trois grandes thématiques :

- la pratique des praticiens pour eux-mêmes,
- la pratique pour les patients et la pertinence de proposition
- le pôle pédagogique et didactique

Ces trois thématiques ont donné lieu à 16 relances. Le lecteur trouvera ci-dessous le guide d'entretien, et en annexe les trois entretiens des praticiens.

GUIDE D'ENTRETIEN À DESTINÉE DES PRATICIENS

A. La pratique des praticiens pour eux-mêmes

1. Pratiquez-vous souvent la gymnastique sensorielle pour vous-même? A quelle fréquence ?
2. Quelle place lui accordez-vous dans votre pratique ?
3. Pouvez-vous me décrire ce que vous ressentez pendant la pratique de la gymnastique sensorielle ?
4. Que vous apporte t'elle au niveau de la santé physique et psychique, et sur les plans existentiel et spirituel ?

B. La pratique pour les patients et la pertinence de proposition

5. Quelle est la circonstance qui vous semble la plus appropriée et pertinente pour la proposer ?
6. Est-ce que pour vous, la gymnastique sensorielle a t'elle davantage un rôle de soin ou de formation, ou les deux ? Dans quelle mesure ?

C. Le pôle pédagogique et didactique

7. Rencontrez-vous des difficultés à enseigner la gymnastique sensorielle? Si oui, de quel ordre ? Et si non, décrivez moi la stratégie que vous utilisez.
8. Quels sont les éléments dans la structure codifiée qui vous semblent faciliter ou compliquer la pratique de la personne ?
9. Quel paramètre vous semble le plus difficile à transmettre ? (la forme, la lenteur, la globalité, la présence au geste, la séquence, la loi d'évolutivité, l'authenticité). Décrivez vos stratégies pédagogiques.
10. Sur quels critères reconnaissez-vous si un geste est essentiellement moteur ou un geste habité d'une expressivité authentique ?
11. Quelle stratégie de facilitation utilisez-vous pour que la personne passe d'un geste moteur à une expressivité authentique ?
12. Pensez-vous que l'on puisse aller directement dans l'expression libre sans passer par le mouvement codifié ? Pourquoi ?
13. Quels sont les critères qui vous permettent de proposer l'expression libre ? Comment argumentez-vous le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ? Y aurait-il un intérêt à commencer par le mouvement libre pour aller ensuite vers le mouvement codifié ?

14. Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible ? Comment vous y prenez-vous ? Utilisez-vous des images, des métaphores ? Donnez 3 ou 4 situations pédagogiques.
15. Avez-vous repéré des effets particuliers à certaines séquences du codifié et les utilisez-vous avec une intention pédagogique spécifique ? Donnez trois exemples.
16. Que rapportent les pratiquants à propos des bienfaits de la gymnastique sensorielle ?

CHAPITRE 3 : LA METHODE D'ANALYSE ET D'INTERPRETATION

Ce chapitre explique la méthode d'analyse et d'interprétation utilisée dans ma recherche qui comporte une analyse classificatoire des données, la construction d'un récit phénoménologique cas par cas, puis l'élaboration d'une analyse herméneutique transversale.

3.1. L'analyse classificatoire des données

Cette analyse classificatoire est une phase de découverte des données, d'immersion, visant à dégager un premier niveau de sens et à organiser le corpus de données ; « *un travail de description analytique, un travail de déduction interprétative, et un travail d'induction théorisante.* » (Paillé, Mucchielli, 2010, p. 247). Le verbatim composé de vingt et une pages a été utilisé dans son intégralité sans réduction des données. Mon guide d'entretien était réalisé de telle façon que j'avais des catégories à priori. Par exemple, je souhaitais savoir si les praticiens pratiquaient pour eux-mêmes et ce que cela leur apportait, donnant lieu à une catégorie a priori. De même pour les difficultés rencontrées dans la pratique et les voies de passage utilisées par les praticiens, ou pour les difficultés et stratégies pour synchroniser le mouvement visible et invisible. J'ai utilisé cinq catégories a priori. Paillé précise que lorsqu'il y a utilisation de catégories a priori, c'est-à-dire de catégories déjà constituées « *celles-ci n'existent que parce qu'une analyse déjà élaborée a eu lieu.* » (Paillé, 2010, p. 242) et qu'une partie du travail d'interprétation se situe en amont. Cependant, en faisant une lecture plus profonde, je me suis aperçue que mes catégories a priori ne pouvaient suffire, j'ai donc construit des catégories émergentes à partir d'un travail d'interprétation et de théorisation, de « *déduction interprétative* » comme l'indique Paillé qui est « *un essai de sens du matériau à l'étude* » permettant de « *replacer le témoignage ou l'observation à l'intérieur d'un contexte interprétatif, explicatif, théorisant.* » (Ibid, p. 248). Ainsi, ont été élaborées deux catégories "La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients" et "La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle". L'analyse classificatoire est constituée de sept catégories et dix sous-catégories reprises ci-après.

Analyse classificatoire

1- Les effets constatés sur le praticien lui-même

- ▶ Impact physique
- ▶ Impact psychique
- ▶ Impact existentiel

2- La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients

- ▶ Les circonstances de proposition de la gymnastique sensorielle auprès des patients
- ▶ Dimension soignante de la gymnastique sensorielle
- ▶ Dimension pédagogique de la gymnastique sensorielle

3- La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

- ▶ Le choix de la proposition du mouvement codifié
- ▶ Les inconvénients du mouvement codifié
- ▶ Le choix de la proposition du mouvement libre
- ▶ Les inconvénients du mouvement libre

4- Les difficultés rencontrées dans la pratique

5- Les voies de passage et techniques de facilitation

6- Les difficultés rencontrées pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

7- Les stratégies pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

J'invite le lecteur à consulter l'analyse classificatoire des trois entretiens en annexe. En revanche, j'ai fait le choix de présenter le récit phénoménologique dans le corps du mémoire qui représente une phase plus approfondie de l'analyse.

3.2. Récit phénoménologique cas par cas

Le récit phénoménologique comme l'indique Paillé « *consiste à lier par un récit les éléments les plus phénoménologiquement probants de l'entretien (ou de toute autre source de données).* » (Paillé, 2010, p.92) et « *Le texte produit doit permettre de faire l'expérience intime de la perspective émiqque, c'est-à-dire la perspective de l'acteur.* » (Ibid, p.92). Le récit phénoménologique est à la fois descriptif et analytique car il doit rester au plus près des données et en ce sens ne pas trop interpréter, cependant il doit aussi donner une cohérence à l'ensemble du texte en reconstruisant une forme d'intrigue dans laquelle on rencontre une chronologie d'apparition des données qui crée un premier niveau d'interprétation et de cohérence.

La dynamique de mon récit est d'inspiration phénoménologique dans la mesure où je reste très ancrée dans le texte sur la base de mon analyse classificatoire. Mais si mon récit n'a pas vocation de réaliser une interprétation poussée, il comprend déjà un premier niveau d'organisation qui révèle un premier degré d'interprétation qui reste somme toute très ancrée dans le texte. Par conséquent, la dynamique de mon récit est aussi herméneutique dans la mesure où un premier niveau d'intrigue, d'organisation et d'émergence de sens se dégage de la structure même de mon récit, dépasse le texte et lui donne de l'amplitude. En effet, le récit va créer une cohérence de l'entretien en termes de thématique, de chronologie de découverte, de chronologie d'apparition ou d'importance des phénomènes. De la même façon, les temps de commentaires introduisant chaque énoncé prononcé par l'interviewé et les citations de l'interviewé seront quantitativement équilibrés car un bon récit selon Danis Bois, est un récit qui conserve sa propre cohérence même si l'on enlève les propos de l'interviewé. Je n'ai pas réalisé d'interprétation de type analytique ni de tentative de symbolisation mais initié une dynamique organisationnelle de mise en sens des données qui reste dans le domaine de la phénoménologie.

Pour l'élaboration de mon récit phénoménologique, j'ai réalisé une réduction des catégories utilisées dans l'analyse classificatoire. J'ai conservé les trois premières qui me semblaient pertinentes, puis j'ai intégré "Les difficultés rencontrées dans la pratique" et " Les voies de passage et techniques de facilitation" dans une nouvelle catégorie " Les difficultés rencontrées par le praticien et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique", de même pour " Les difficultés rencontrées pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible " et " Les stratégies pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement

invisible" qui ont donné la catégorie suivante "Que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients ? "

Mon récit phénoménologique est constitué de cinq parties :

1. L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même
2. La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients
3. La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle
4. Les difficultés rencontrées par le praticien et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique
5. Que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients ?

Le récit phénoménologique de chaque praticienne est intégré dans la partie « Analyse et interprétation des données ». Ces trois récits forment un matériau de 18 pages.

3.3. Analyse herméneutique transversale et discussion

Je n'ai pas mené une analyse cas par cas car le récit phénoménologique favorise le fait de passer directement à une phase interprétative de haut niveau. En effet, la mise en intrigue et la cohérence du récit donnant une vision déjà très élaborée, une analyse herméneutique cas par cas n'apporterait pas grand-chose. En revanche, le croisement des données des trois praticiennes permet de créer des liens entre les différentes expériences, d'éclairer chaque récit, de le mettre en relief, et de lui donner un sens et une interprétation nouvelle. J'ai écrit en gras les éléments les plus marquants de façon à faciliter la lecture des résultats qui s'annoncent et s'énoncent.

Mon analyse herméneutique comporte neuf pages et est constituée de quatre parties :

- ▶ L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même
- ▶ Intérêts et apports de la gymnastique sensorielle auprès des patients
- ▶ Les difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique

- ▶ Que rapportent les praticiens à propos du visible et de l'invisible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients ?

Pour réaliser cette analyse herméneutique j'ai effectué une modification par rapport au récit phénoménologique. Celui-ci comportait cinq catégories dont "la dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients" et "la pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle". Ces deux catégories ont été remplacées par " Intérêts et apports de la gymnastique sensorielle auprès des patients" qui semblait plus appropriée pour cerner notre propos.

TROISIEME PARTIE

ANALYSE ET INTERPRETATION DES DONNEES

CHAPITRE 1 : RECITS PHENOMENOLOGIQUES

Après avoir réalisé une analyse classificatoire de trois entretiens de praticiens experts qui pratiquent la gymnastique sensorielle pour eux-mêmes et l'utilisent dans leur pratique soignante ou éducative, vient le moment de réaliser un récit phénoménologique cas par cas. Suite aux entretiens mon matériau de recherche est constitué de vingt et une pages. J'ai ciblé ma recherche sur ce que rapportent les praticiens à propos de la gymnastique sensorielle. Le second point important concerne la structure de la gymnastique sensorielle en tant que vectrice d'un principe inhérent qui favorise le lien entre l'invisible et le visible. Dans cette perspective, il me paraît pertinent de questionner les stratégies utilisées par les praticiens sous deux angles : ce qu'apporte la structure de la gymnastique sensorielle pour le praticien dans sa pratique pédagogique, et l'utilisation de la structure au service d'un ensemble d'objectifs. Je souhaite par ailleurs poser une attention toute particulière sur ce que disent les praticiens à propos de l'invisible et de son expression dans le visible.

Mon récit phénoménologique s'appuiera sur l'analyse classificatoire effectuée cas par cas (15 pages) qui vise à établir une cohérence des données pour répondre à ma question de recherche et à mes objectifs tout en restant ancrée au plus près du texte initial. J'ai donc fait le choix d'organiser mon récit de la manière suivante : le contexte (sexe, age, profession, années de pratique), l'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même, la dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients, la pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle, les difficultés rencontrées par le praticien et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique, et enfin que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients.

1.1. Récit phénoménologique d'Aline

Contexte

Femme de 62 ans.

Praticienne en somato-psychopédagogie.

Nombre d'années de pratique : 14 ans.

L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même

Selon le témoignage d'Aline, la pratique de la gymnastique sensorielle sur elle-même est porteuse d'**effets physiques** sur le plan articulaire « (...) *ça huile les articulations tout de suite.* » (A. L22), sur le plan de la douleur « (...) *ça soulage les douleurs articulaires.* » (A. L23-24), et sur le plan respiratoire « *Ensuite ça a un effet sur la respiration, je respire mieux, plus large, plus lentement, plus tranquillement.* » (A. L24-25).

Elle témoigne aussi d'**effets psychiques** qui concernent trois plans distincts. D'une part, la pratique influe positivement sur sa **vitalité**, son dynamisme et son énergie « (...) *ça me donne davantage d'énergie, j'ai moins de fatigue morale, mentale (...)* » (A. L29-30), « *Ca me donne la pêche (...)* ». (A. L27-28), et encore « *Sur le plan psychique, ça me remet en mouvement dans tous les sens du terme.* » (A. L26). D'autre part, elle perçoit des effets sur ses **facultés cognitives** de discernement, d'organisation, de prise de recul par rapports aux événements « *ça m'éclaircit les idées, ça m'aide à organiser les choses, à discerner les priorités, à relativiser les événements aussi, ça me donne une espèce de distance (...)* ». (A. L27-28). Enfin, elle explique que cela installe un **état plus léger, plus calme, empreint de confiance et de bonne humeur** « *ça m'allège la tête, moins de stress, moins d'appréhension (...)* » (A. L29-30), et « (...) *ça me met en confiance et puis ça me met de bonne humeur.* » (A. L32).

Sur le plan **existentiel**, Aline témoigne d'un **sentiment d'harmonie** et de réconfort « (...) *j'ai un sentiment d'harmonie, j'ai comme un réconfort qui vient d'ailleurs de ce sentiment d'harmonie.* » (A. L34-35), ainsi que d'une diminution du sentiment de solitude et contemporanément de développement du sentiment de solidarité « (...) *je me sens moins seule, et plus solidaire aussi, plus solidaire des autres (...)* ». (A. L38-39).

Enfin sur le plan **spirituel**, elle décrit qu'en pratiquant la gymnastique sensorielle, elle ressent une **présence qui la réconforte** « (...) *c'est vraiment dans la pratique de la gymnastique sensorielle que je sens le plus une présence, une présence en mouvement, totalement indépendante de ma volonté (...)* ». (A. L41-42), et « (...) *c'est très réconfortant.* » (A. L44), et que cette pratique représente un lien concret avec le spirituel « *La GS c'est vraiment mon lien le plus concret avec le spirituel.* » (A.L46-47).

La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients

Aline pose un **préalable** pour proposer la gymnastique sensorielle à ses patients : **avoir ressenti le mouvement interne** à travers la relation d'aide manuelle « (...) *dès que la*

personne a ressenti un mouvement interne dans son corps à travers le toucher manuel. » (A. L52-53). On voit que ce préalable perceptif constitue un repère important pour passer d'une proposition éducative et soignante vers une autre proposition. Une phrase illustre très bien l'arrière scène de ce choix « (...) *tout ce que je peux faire est finalement moins intéressant que ce que la personne fait quand elle bouge elle-même (...)* ». (A. L74-76). On note donc ici l'intérêt de la gymnastique sensorielle dans la **mise en action** de la personne « (...) *pour mettre la personne en action.* » (A. L56) et pour solliciter la **participation** de la personne. En effet, selon Aline, la relation d'aide manuelle doit être prise en relais par une participation plus grande de la personne « *je pense aujourd'hui que la gymnastique sensorielle est, évidemment beaucoup plus efficace du point de vue de la participation de la personne.* » (A. L73-74). On constate alors que le terme participation de la personne revêt des caractéristiques particulières. En effet, la pratique de la gymnastique sensorielle sollicite très fortement **l'attention, l'écoute, la rigueur** « (...) *un entraînement qui forme donc des processus, (...), l'attention, l'écoute, la rigueur (...)* » (A. L94-95) ou encore, « (...) *la personne doit mobiliser son attention de façon complètement inhabituelle (...)* ». (A. L88-89). La **mobilisation cognitive** qui est mise à l'œuvre ici est de nature éducative, comme le précise à plusieurs reprises Aline « (...) *ce qui relève de la formation, c'est l'entraînement (...)* à l'observation, à l'écoute (...) ». (A. L83-85).

En ce qui concerne la **dimension soignante** de la gymnastique sensorielle, il apparaît clairement que cette praticienne l'attribue à des **prises de conscience** « *Moi le soin ça me paraît passer par les prises de conscience.* » (A. L102) mobilisées par la pratique de la gymnastique sensorielle et sans lesquelles l'expérience de l'authenticité ne serait pas. Un premier degré de prise de conscience est décrit à travers la **rencontre des immobilités** par contraste avec la mobilité. « (...) *j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins.* » (A. L203-204), ou encore « (...) *je mets leur attention sur ce qui ne bouge pas* » (A. L207). Le deuxième degré de prise de conscience apparaît avec les **difficultés rencontrées** par le patient dans sa pratique de la gymnastique sensorielle. Ainsi, la rencontre avec l'immobilité et les difficultés permet l'accès à l'authenticité « *pour moi l'authenticité, c'est ça, c'est la conscience de la personne face aux difficultés qu'elle rencontre.* » (A. L211-212) ou encore, dans le même esprit, « *Il me semble que quand elle prend conscience de ses problèmes quels qu'ils soient, le fait d'en prendre conscience et de les assumer ça la rapproche de son authenticité.* » (A. L214-216). On remarque également que l'authenticité convoque un fort sentiment de concernation « (...) *ça la concerne davantage.* » (A. L77).

Pour Aline, les effets soignants de la prise de conscience apparaissent sur le plan psychologique « (...) *c'est de l'ordre du soin, ça les soigne de quelque chose d'ordre peut-être plus psychologique (...).* » (A. L117-118) notamment en conférant plus de **solidité** et de **confiance** à la personne « *ça soigne quelque chose, une fragilité, (...) ça peut rendre la personne beaucoup plus solide, plus confiante aussi.* » (A. L108-110).

La pertinence de l'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

Aline témoigne de l'aspect **rassurant** du mouvement codifié « (...) *le fait qu'il y ait une forme imposée (...) ça rassure la personne, (...) bouger dans une forme codifiée, (...) c'est toujours pareil il y a une notion de structure, elle connaît.* » (A L164-166).

Aline évoque ensuite la **coordination**, notamment dans son impact sur l'état d'être de la personne, influant dans un sens particulièrement positif puisqu'elle parle de **harmonie** « *Il y a par exemple l'histoire de la coordination, des gens qui ont beaucoup de mal à se coordonner, (...) et puis quand ils y arrivent, soudain ça leur déclenche une sensation oui d'harmonie (...).* » (A. L113-117).

On constate aussi qu'Aline est capable de construire une globalité à travers des **propositions pédagogiques évolutives** « (...) *j'emmène petit à petit la personne à prendre conscience des parties de son corps (...)* » (A. L180-181), ou encore « (...) *jusqu'à ce que le segment soit intégré, et quand il est intégré, j'en rajoute un autre. Et puis un autre, et puis un autre. Et segment par segment, petit à petit, on arrive à une globalité.* » (A. L184-186), ou encore « *conscience de toutes les parties de son corps, et puis une fois que j'ai fait ça, j'établis des liens.* » (A. L190-193).

Aline évoque aussi certains points clés du codifié, dont le fait de **mobiliser des immobilités, d'explorer et de découvrir des mouvements inhabituels** et de **développer des stratégies nouvelles** pour le sujet « *La chose essentielle pour moi du codifié c'est que bien sûr, ça fait bouger des parties du corps qui bougent pas d'habitude, et d'une manière inhabituelle.* » (A. L166-168), et « (...) *ça fait faire des gestes que la personne ne penserait pas à faire d'elle-même (...)* » et enfin « (...) *le codifié entraîne des orientations nouvelles et fait bouger ce qui ne bouge pas.* » (A. L301-302).

Aline témoigne de l'**intérêt pédagogique du mouvement libre** en développant quatre raisons principales. La première raison est la possibilité pour Aline, de **lecture de la personne** et d'**appréhension de ses stratégies gestuelles** « *c'est une raison informative. Pour moi, ça me permet de voir ce que la personne bouge, comment elle le bouge et ce qu'elle ne bouge pas.* » (A. L240-242) « *C'est une lecture en fait* ». (A. L242). La seconde raison est

de proposer un outil pédagogique qui **libère la personne de la contrainte** établie avec le mouvement codifié qui peut être source de stress « *Quand la forme du codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation.* » (A. L293-294), et encore pour « *donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte d'une part, et la pression, le stress de bien faire la forme.* » (A. L244-245). En troisième lieu, Aline explique qu'elle choisit le mouvement libre pour **libérer la personne de ses tensions**, la sortir **de sa fatigue** « *quand la personne est fatiguée, elle est saturée de concentration, d'attention, voilà, c'est mon critère principal pour libérer la tension en fin de séance* ». (A. L261-262) ou trop **mentalisée** « *quand la personne est trop mentalisée, ou fatiguée aussi.* » (A. L293) ou « (...) *parce que la personne est trop préoccupée par son problème* ». (A. L295) ou encore « (...) *le libre pour moi c'est de donner à la personne les bases de la structure sans l'imposer, ce qui libère son mental, son attention, sa volonté.* » (A. L278-280). Enfin, la quatrième raison pour laquelle Aline utilise le mouvement libre est de l'ordre de la **récompense**, du **plaisir**, et du **goût** « (...) *dans le libre, la personne retrouve assez rapidement le plaisir.* » (A. L298-299), et « *pour réinstaller une notion de plaisir en opposition au travail très concentré, très attentionné.* » (A. L263-264), et encore « *Pour moi le libre c'est une récompense, c'est bouger selon son propre plaisir tout en travaillant l'écoute, l'attention, la conscience de ce qui bouge à l'intérieur.* » (A. L254-256). Le seul inconvénient du mouvement libre selon Aline est qu'il fait **bouger la personne au sein de ses habitus**, « (...) *dans le libre on bouge ce qui bouge habituellement (...)* ». (A. L301-302) et qu'il ne met pas la personne en travail « *Mais très vite on va faire du codifié parce qu'à travers le libre il n'y a pas vraiment de travail.* » (A. L247-248).

Les difficultés rencontrées par le praticien et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique.

A la lecture de l'entretien, Aline met en évidence deux types de **difficultés** rencontrées lors de la pratique de la gymnastique sensorielle, qui sont les **habitus moteurs** et **comportementaux**, et la notion de **contrôle** et de **maîtrise** « *Alors pour moi, la difficulté principale, (...) c'est la volonté, le vouloir, (...)* » (A. L125-126). « *l'obtention du résultat* » (A. L129-130). « *Dès qu'on fait bouger, tout de suite la personne mentalement se remet dans son mode habituel à vouloir faire bien, ne rien oublier, faire comme il faut.* » (A. L130-131) qui ne facilitent pas l'accès à la profondeur « *Pour moi, les deux paramètres les plus difficiles, (...) la globalité et l'authenticité.* » (A. L175-176).

Afin de faciliter le **lâcher prise** de la volonté, Aline explique qu'elle installe un **cadre**, des **repères** grâce à la structure de la gymnastique sensorielle « *C'est un cadre qui crée des repères au sein duquel la volonté finit par lâcher prise.* » (A. L.141-142) et notamment par l'utilisation des **mouvements linéaires** « *J'installe les trois orientations de base comme une structure (...)* » (A. L134), « *et quand j'ai ça, (...) ça résout cette difficulté majeure de mental tellement volontaire.* » (A. L143-145). Elle explique cependant que si le codifié par sa structure préétablie permet de sortir de la notion de contrôle et de volonté, il peut aussi devenir une **source de stress** et de pression « *Quand la forme du codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation.* » (A. L293-294) et explique en cela son choix de revenir au mouvement libre « *(...) la deuxième raison de commencer par le libre, c'est éventuellement pour donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte d'une part, et la pression, le stress de bien faire la forme.* » (A. L244-245).

Aline témoigne de l'aspect facilitant des outils de la structure de la gymnastique sensorielle tels que la **lenteur**, le **point d'appui**, le **tempo** ou la **séquence** « *Ce qui facilite pour moi, c'est la lenteur et les points d'appui, les top départ et top arrivée, les starters.* » (A. L149-150).

On constate aussi qu'Aline développe des **stratégies pédagogiques** pour **accroître les compétences perceptives** « *(...) ça c'est vraiment un travail sur la perception aussi.* » (A. L199) et cognitives de la personne en demandant à la personne de discerner et préciser ce qui se passe en elle à travers ce qui bouge et ce qui ne bouge pas « *(...) demander à la personne voilà qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui va en avant ou qu'est-ce qui va en arrière (...)* ». (A. L200-201), et en sollicitant une **mobilisation attentionnelle** et en utilisant le **processus de connaissance par contraste** « *(...) j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins.* » (A. L203-204).

A propos du geste, Aline explique la différence entre un **geste volontaire**, qui est **maîtrisé, pas harmonieux** et sans synchronisation « *(...) quand la personne est complètement dans la volonté et la maîtrise, il n'y a pas d'harmonie, il n'y a pas de synchronisation, les segments n'arrivent pas en même temps.* » (A. L220-221) et un **geste authentique** empreint de **fluidité**, de **synchronisation** et d'une **qualité de lenteur** « *(...) la fluidité, (...) la qualité de la fluidité, la synchronisation (...)* ». (A. L219). « *La qualité de la lenteur (...)* ». (A. L222). Elle cite cinq paramètres qui permettent de **passer du geste volontaire au geste authentique** qui sont le **relâchement**, le **détournement attentionnel**, le **point d'appui**, le **mouvement linéaire** et les **rythmes** « *(...) le détournement de l'attention associé au*

relâchement. » (A. L226), « (...) *le relâchement et surtout le relâchement au point d'appui, c'est-à-dire laisser vraiment le temps, entraîner la personne à revenir sans arrêt sur la perception relâchée à chaque fin de geste, à chaque fin de parcours.* » (A. L229-231), et « *Repérer le (...) linéaire (...)* ». (A. L231-232) et enfin « (...) *les rythmes.* » (A. L236-237).

Que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients ?

Dans le témoignage d'Aline, on constate que la difficulté principale à synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible naît d'une attention focalisée sur les sensations internes associée à une impression de mouvement alors qu'en réalité, la personne ne bouge pas dans le visible « (...) *concentrés très fort sur ce qu'ils ressentent et ils ne bougent pas et ils ont l'impression de bouger.* » (A. L311-312).

Afin de passer de l'invisible au visible, Aline utilise trois stratégies. La première concerne l'utilisation des mouvements **linéaires** « (...) *les rails ça me permet de reconnecter la personne avec l'extérieur (...)* » (A. L317-319). La seconde stratégie a pour objet de solliciter la **perception de l'espace péricorporel et extracorporel** « *donc je remets la personne dans une perception de ce qu'il y a autour d'elle.* » (A. L317-319). Et enfin la troisième stratégie est d'agir sur **l'amplitude du mouvement** « (...) *une des solutions que j'emploie le plus, (...), c'est les rails, c'est-à-dire l'amplitude, le mouvement qui sort.* » (A. L313-314) ou encore « (...) *ça remet la personne dans une notion de distance et d'amplitude qui favorise le mouvement visible.* » (A. L323-324).

1.2. Récit phénoménologique de Beth

Contexte

Femme de 51 ans.

Médecin, praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie.

Nombre d'années de pratique : 26 ans.

L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même

Beth témoigne de l'importance que prend la gymnastique sensorielle pour elle puisqu'elle l'a pleinement intégrée à sa vie « (...) *ça fait partie de ma vie (...)* » (B. L8-9), que cette pratique est devenue pour elle un outil **anti-stress** incontournable « (...) *c'est un outil pour moi, incontournable pour me poser, pour relâcher, un outil anti-stress vraiment super*

performant. » (B. L45-46) et qui concerne sa relation à l'invisible, son aptitude à **entrer en contact avec son intériorité** « (...) *l'objectif c'est de me mettre en contact avec mon intériorité, avec le mouvement interne.* » (B. L22). Beth va plus loin en indiquant que la gymnastique sensorielle est l'occasion pour elle de **rendre visible ce qui est invisible**, et dans le même temps de **se mettre en action** à partir de cette **intériorité** « *Pendant le mouvement, la gymnastique sensorielle, ce que je trouve intéressant c'est d'être animé à la fois par le mouvement interne c'est-à-dire qui est invisible, qui ne se voit pas, et de le prendre en relais dans un mouvement visible. (...) Pendant la gymnastique sensorielle, c'est le moment où ce mouvement interne s'incarne j'allais dire dans le côté actif, dans le passage à l'action.* » (B. L25-30). Elle explique d'autre part que cela lui permet de faire un **bilan** de son rapport à son intériorité, de savoir si elle est **en phase** avec elle-même « *Je trouve que ce qui est intéressant avec la gym sensorielle c'est que c'est un outil efficace pour voir si justement je suis en accord avec le mouvement interne ou pas. Parce que par exemple, si je suis déphasée, ou trop rapide, ça se voit de suite.* » (B. 32-35).

Beth montre que ce sont ses aptitudes perceptives qui vont lui permettre de réaliser ce bilan au travers de la mise en action, à savoir le fait d'entrer en **résonance** avec les **effets** du mouvement effectué « *Par exemple, je vais faire un mouvement de convergence et de divergence. Si je ne suis pas en phase, je ne vais avoir aucune sensation interne, ça va être vraiment un exercice de gymnastique voilà, je me penche en avant et je me redresse. Alors que si je suis en phase avec le mouvement, je vais avoir des effets, un gain d'amplitude, une sensation d'ouverture, (...).* » (B. L35-40).

La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle auprès des patients

Dans son entretien, Beth évoque trois types de circonstances qui l'amènent à proposer la gymnastique sensorielle à ses patients. Les premières sont en rapport avec le **motif** de consultation de la personne et un type de rééducation particulier comme par exemple, la rééducation des vertiges, des troubles de la voix « (...) *dans les rééducations des vertiges, dans le travail avec les orthophonistes au niveau de la voix* » (B. L69-73) ou la prise en charge des femmes enceintes « *Pour les femmes enceintes, (...), très souvent je commence par le travail en mouvement (...).* » (B. L60-62), ou encore des enfants « *Avec les enfants aussi,(...), c'est vraiment exceptionnel que je commence par la table.* » (B. L63-64).

Deuxième type de circonstance, Beth propose cette pratique dans le but de changer l'état de la personne, pour la **poser**, et installer un **rapport** avec elle-même « *D'abord on travaille vraiment en mouvement pour les poser, pour les mettre en contact (...).* » (B. L64-

65). Enfin, la dernière circonstance évoquée est l'objectif d'**impliquer** la personne, de faire en sorte qu'elle se prenne en charge « (...) *pour impliquer les patients à se prendre en charge.* » (B. L67) et fasse le **lien** entre le **vécu intérieur** et sa **vie quotidienne** « (...) *c'est royal pour que le patient fasse le lien entre ce qu'il vit en manuel, qu'il prenne en relais par le mouvement et ensuite en relais dans sa vie.* » (B. L83-84).

Beth évoque la **dimension soignante** de la gymnastique sensorielle « (...) *c'est sûr c'est un outil thérapeutique au même titre que la thérapie manuelle.* » (B. L81), notamment par son effet **structurant** et **apaisant** « (...) *ça a permis de poser les gens, de les structurer, de les traiter vraiment par le mouvement (...)* ». (B. L190-191).

Elle témoigne aussi de la **dimension pédagogique** de cette pratique dans le sens où celle-ci permet au sujet d'**apprendre de lui-même** « (...) *c'est aussi de la formation dans le sens où le patient apprend de lui (...)* ». (B. L82) et de devenir **autonome** « (...) *on a un outil de formation pour que le patient soit autonome.* » (B. L86-87), grâce à un effort, un travail réalisé sur ses **résistances** et ses **angles morts** « (...) *c'est la récompense de l'effort fait, d'être entré dans la résistance, d'avoir rencontré les angles morts (...)* ». (B. L205-206).

La pertinence de l'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

A la lecture de l'entretien, on constate que Beth utilise les différentes modalités pratiques en fonction d'objectifs et selon un processus évolutif précis. Par exemple, elle associe plusieurs objectifs pédagogiques au mouvement codifié. Tout d'abord, elle précise que c'est un outil qui permet de **structurer** la personne et de lui procurer un **cadre** « (...) *le mouvement codifié donne des bases vraiment structurantes, ça range, on ne peut pas se perdre (...)* ». (B. L123-124) qui est **rassurant** « (...) *ça rassure (...)* ». (B. L121). Elle poursuit en expliquant qu'à travers cette structure, en explorant les détails du mouvement, il est possible de déployer ses **facultés perceptives** « (...) *on peut travailler les détails et on peut aller beaucoup plus loin dans la sensation.* » (B. L119-120). Elle indique que le codifié est un **préalable** au **mouvement libre** « (...) *c'est un belle voie de passage pour aller ensuite dans le libre.* » (B. L129-130) et précise ensuite que ce n'est qu'à partir du moment où la personne est structurée sur le plan physique et psychique (grâce au codifié) que la réalisation du mouvement libre va correspondre à un acte authentique « (...) *c'est quand ils sont vraiment bien structurés au sens physique et psychique du terme, que après l'accès au libre est gagnant et performant, et là c'est authentique.* » (B. L191-193). Beth explique que le libre est utilisé en fin de séance « (...) *je finis par du libre* ». (B. L201), notamment en guise de **récompense** « (...) *c'est la récompense de l'effort fait* ». (B. L205-206) parce que la personne perçoit

immédiatement des effets positifs « (...) les gens voient de suite les effets, c'est très encourageant. » (B. L207-208).

On voit que Beth se sert de différents outils pour atteindre ses objectifs. Elle utilise notamment le **point d'appui**, c'est-à-dire un temps d'arrêt, dans le but de gérer la séquence c'est à dire la coordination temporo-spatiale des différents segments du corps « (...) je m'aide beaucoup des points d'appui pour gérer la séquence. » (B. L171-172).

Autre élément important dans son témoignage, Beth évoque la **lenteur** comme principe d'**accès à l'intériorité**, et au **goût** « (...) le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que les gens sont dedans, c'est gagné, on peut travailler tous les autres paramètres. » (B. L174-175) et encore « (...) dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût. » (B. L181-182).

Les difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique.

A la lecture de l'entretien, on constate que Beth rencontre assez peu de difficultés. Pour elle, le plus difficile est l'accès à l'**authenticité** « (...) l'authenticité c'est le plus dur (...) ». (B. L135) et que cet accès est fortement influencé par l'accès à la lenteur « Donc la difficulté c'est quand les gens ont du mal à accéder à la lenteur. » (B. L221). Elle évoque aussi les **habitudes** de pratiquer qui peuvent être un frein parce que le sujet reprend le contrôle du mouvement « (...) avec des gens qui ont l'habitude de faire du mouvement, c'est le plus difficile parce qu'ils ont des habitudes de pratiquer (...) ». (B. 136-137) et cela a un impact négatif sur leur aptitude à entrer dans la nouveauté « (...) pour les faire entrer dans une autre nouveauté, dans une autre proposition, je trouve que c'est pas facile. » (B. L137-138).

Par contre, son témoignage montre qu'elle a à sa disposition de nombreuses stratégies de facilitation. La première est la **directivité informative** par le biais de **consignes** variées. Beth donne une information qui a pour objet de guider et d'orienter la personne, soit de façon rythmique « (...) je les guide, c'est-à-dire que c'est moi qui leur impose le rythme (...) ». (B. L177), « (...) je les fais me copier mon rythme. » (B. L178), soit verbale « (...) je donne vraiment des critères en temps direct pour les faire goûter la fluidité du moment. » (B. L179-180). Nous noterons que son utilisation de la parole est riche et variée « Je ne donne jamais les mêmes consignes (...) ». (B. L145-146), que Beth en utilise tous les paramètres tels que la mélodie, le rythme, le choix des mots en s'adaptant aux nécessités pédagogiques de l'instant « (...) il y a vraiment tout le côté verbal, toute la mélodie et à la fois dans les paramètres de la voix et aussi ce qu'on dit, les consignes, dans le présent. » (B. L141-143), n'hésitant pas à se servir d'un langage **métaphorique** et **imagé** « (...) les images, oui j'en utilise, des métaphores

(...) ». (B. L 225-226). Beth précise que le contenu de ce qu'elle va dire et la forme que cela va prendre n'est pas préétabli mais naît de son interaction avec la personne, de la **relation de réciprocité** qu'elle instaure avec le sujet « (...) *ça vient vraiment de l'interaction de la réciprocité, je ne sais jamais ce que je vais dire et les exemples que je donne, les comparaisons, me viennent de la rencontre avec la personne.* » (B. L143-145).

Nous pouvons d'ailleurs observer que Beth s'appuie énormément sur la réciprocité dans la mise en œuvre de son processus pédagogique, c'est pour elle un outil fondamental de la relation à la personne et de l'acte pédagogique car il lui permet d'avoir accès à des informations qui se donnent en elle « (...) *mais qui me sont données par l'interaction qui se donne avec le patient.* » (B. L226-227) et « (...) *je me fie beaucoup à ce qui est déclenché en moi.* » (B. L158) dans le présent ou l'**immédiateté** du processus « *C'est dans l'immédiateté que ça se donne.* » (B. L227). Elle précise d'ailleurs que la réciprocité est une condition sine qua non du processus pédagogique « *Pour transmettre...c'est le côté du rapport avec le patient, la notion de réciprocité.* » (B. L138-139).

Dans les stratégies que met en place Beth, nous pouvons noter qu'elle installe un paroxysme perceptif dans le but d'entrer en relation avec l'invisible « (...) *c'est vraiment pertinent de fermer les yeux pour justement approfondir son rapport à son intériorité (...)* ». (B. L106).

Beth s'appuie aussi beaucoup sur le **processus de connaissance par contraste** afin de développer les facultés cognitives de discernement, d'attention, et de rendre conscient ce qui ne l'était pas « *Je m'aide beaucoup quand j'anime de la connaissance par contraste.* » (B. L156-156), et « *Au début de la séance, c'était comment, c'était comme ça, et à la fin de la séance, qu'est-ce qui a changé ?* » (B. L156-157).

Que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients.

Beth explique que l'objectif de la gymnastique sensorielle est double, car non seulement elle permet de **se mettre en relation** avec sa **profondeur**, son **intériorité** « (...) *l'objectif c'est de me mettre en contact avec mon intériorité, avec le mouvement interne.* » (B. L22) mais elle est aussi l'outil indispensable pour rendre visible cet invisible, pour **mettre son intériorité en action** « (...) *l'outil indispensable pour passer de son intériorité à la vie active.* » (B. L88) insistant sur la notion d'**implication** du sujet par la prise en relais du mouvement interne dans un mouvement visible « *Pendant le mouvement, la gymnastique sensorielle, ce que je trouve intéressant c'est d'être animé à la fois par le mouvement interne*

c'est-à-dire qui est invisible, qui ne se voit pas, et de le prendre en relais dans un mouvement visible. » (B. L25-27). Mais on peut noter aussi dans les propos de Beth que, si ce passage de l'invisible au visible réclame la participation du sujet, c'est le moment où le mouvement s'incarne de lui-même dans le passage à l'action « (...) pendant la gymnastique sensorielle, c'est le moment où ce mouvement interne s'incarne j'allais dire dans le côté actif, dans le passage à l'action. » (B. L25-30)

Beth montre que la gymnastique sensorielle est aussi un outil permettant à la personne de réaliser un **bilan** de la relation à sa profondeur, à son intériorité, car elle offre des repères perceptifs qui lui permettent de discerner si elle est en phase ou non avec cet invisible en soi « *Je trouve que ce qui est intéressant avec la gym sensorielle c'est que c'est un outil efficace pour voir si justement je suis en accord avec le mouvement interne ou pas. Parce que par exemple, si je suis déphasée, ou trop rapide, ça se voit de suite. » (B. 32-35), et « Si je ne suis pas en phase, je ne vais avoir aucune sensation interne, ça va être vraiment un exercice de gymnastique voilà, je me penche en avant et je me redresse. Alors que si je suis en phase avec le mouvement, je vais avoir des effets, un gain d'amplitude, une sensation d'ouverture, des choses comme ça. » (B. L36-40).*

Beth met l'accent sur le caractère essentiel de la **lenteur** pour accéder à son **intériorité**, et au **goût** « (...) le critère pour faire rencontrer le mouvement interne, c'est la lenteur. » (B. L219-220), « (...) le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que les gens sont dedans, c'est gagné (...) ». (B. L174-175) ou encore « (...) dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût. » (B. L181-182).

D'autre part, Beth explique que de l'observation de la personne, elle tire des informations qui vont lui permettre de l'aider à vivre l'invisible « (...) en observant les gens (...) ça me donne des informations encore plus pour les aider à vivre l'invisible. (B. L231-233).

Beth témoigne aussi du fait que le **geste authentique** de la personne, c'est-à-dire le geste en lien avec le fond, l'invisible, a **des effets sur son intériorité** « *Il y a le geste et ce qui se déclenche à partir de ce geste. Et c'est là dans les effets que c'est évident de voir si c'est que mécanique ou s'il y a un vécu sous-jacent. » (B. L154-155), et encore « Pour cette histoire d'authenticité, c'est sûr que je suis touchée dans mon sensible. » (B. L158-159).*

1.3. Récit phénoménologique de Céline

Contexte

Femme de 54 ans.

Praticienne et formatrice en somato-psycho-pédagogie.

Nombre d'années de pratique : 20 ans.

L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même

Dans les propos que rapporte Céline, on peut tout d'abord voir qu'elle utilise la pratique pour ses problèmes de dos et du système locomoteur « (...) *je m'en sers pas mal pour mes problèmes d'équilibration du dos car j'ai des problèmes lombaires, mais je m'en sers plus pour l'appareil locomoteur au niveau physique.* » (C. L43-45) mais aussi et surtout dans un objectif de **prévention** « (...) *je trouve c'est que c'est hyper préventif.* » (C. L48).

Cependant, ce qui ressort des propos de Céline, c'est l'importance de cette pratique dans les **dimensions existentielles** et **spirituelles** de sa vie. On le voit notamment par ses témoignages qui mettent en exergue cette interpénétration prégnante entre son intériorité et son extériorité. Par exemple, quand elle dit qu'elle ressent de la chaleur à l'intérieur d'elle en faisant du mouvement, elle précise aussi qu'elle se sent liée à quelque chose de plus grand qu'elle, à la totalité « *Je ressens de la chaleur, je ressens un lien avec la totalité quand je fais du mouvement.* » (C. L17-18). Ou encore, Céline ressent de la **globalité**, en même temps qu'un lien avec sa profondeur, mais elle ajoute un autre paramètre qui n'est pas perceptif mais un paramètre d'action, précisant qu'elle entre en rapport avec une **capacité d'action** de son corps mais aussi d'elle-même « *Je ressens de la globalité, je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une capacité d'action de mon corps et de moi.* » (C. L16-17). Cette mise en lien entre des états internes et une action même envisagée se retrouve quand elle évoque les états de **plénitude**, de paix, et de confiance auxquels elle accède en pratiquant, et qu'elle exprime le sentiment qui naît à ce moment-là, que **tout est possible** « *Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de confiance, dans le sentiment que tout est possible.* » (C. L22-24).

Céline témoigne des effets de la rencontre de certains états de **paix** et de **confiance** sur sa psychologie « (...) *une paix profonde, une confiance, etc, donc ça a des effets sur ma psychologie (...)* » . (C. L31).

Dans les propos de Céline on constate aussi qu'elle a rencontré et qu'elle peut retrouver au travers de sa pratique personnelle un profond **sentiment d'exister**, un sentiment fort d'être

au monde « *Ca me donne un profond sentiment d'exister, un sentiment fort d'être au monde* » (C. L32-33). Elle précise par ailleurs pourquoi elle éprouve avec intensité ce sentiment d'exister. Quand elle se met en action selon les principes de la gymnastique sensorielle, elle se laisse mouvoir par le mouvement interne, par sa potentialité, tout en étant pleinement présente et sujet de l'action. C'est donc de cette **synchronisation** entre le **mouvement interne**, le **sujet** et **l'action** que naît, pour Céline, ce sentiment intense d'exister « (...) *parce que le fait de me mouvoir, il y a une force motrice que tu développes là, et pour moi je trouve que ça me donne plus le sentiment d'exister parce que je suis à la fois mue, ou propulsée par un mouvement profond, par ma potentialité, et en même temps, je suis sujet de la chose, c'est-à-dire que je me meus à la mesure de ce que ma structure est capable de se laisser faire. (...)* ». (C. L33-37).

Céline va plus loin, au-delà du sentiment d'exister, puisqu'elle explique qu'elle éprouve dans la pratique de la gymnastique sensorielle un **sentiment d'être sujet de sa propre vie** « *Et je trouve que j'ai un sentiment d'être sujet de ma propre vie plus qu'en méditation par exemple.* » (C. L37-38).

Enfin, nous voyons à travers son propos que Céline laisse entrevoir l'enjeu de la gymnastique sensorielle, c'est-à-dire que le sujet doit dans le même temps être pleinement présent et actif, et se laisser mouvoir par son intériorité « *C'est-à-dire que tout de moi doit participer de l'éveil de ma matière mais à la mesure où ma structure est capable, à la mesure où moi sujet je suis capable. Il faut que mon action soit aussi propulsée par mon intériorité. Donc c'est pour ça que pour moi le mouvement c'est le joyau de la méthode.* » (C. L39-42).

La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle auprès des patients

A la lecture de l'entretien de Céline, on constate qu'elle pose trois **préalables** à l'utilisation de la gymnastique sensorielle. Le premier est que la personne soit en **relation avec le mouvement interne** « *A partir du moment où elle est en lien avec le mouvement interne.* » (C. L59-60). Le second est la nécessité d'un rapport à elle-même **conscient** ou d'un nouveau sentiment d'exister « (...) *elle est en lien avec une conscience d'elle-même d'exister autrement que par ce qu'elle connaissait d'elle avant.* » (C. L58-59). Le troisième implique que la personne soit dans un **état unifié**, que la **globalité** soit installée, qu'elle le perçoive et en soit consciente « (...) *dès lors qu'elle a rencontré sa globalité consciemment (...)* ». (C. L57), et encore « (...) *qu'elle se sente unie, unifiée, globale.* » (C. L61-62).

Pour Céline, la **dimension soignante** ne fait pas de doute « *Il y a vraiment un rôle de soin évidemment (...)* ». (C. L74). Nous retrouvons dans ses propos des termes qui confirment

ce rôle soignant quand elle parle de globalité « *Je ressens de la globalité* » (C. L16), des sentiments de plénitude, de paix et de confiance et d'ouverture à tous les possibles « *Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de confiance, dans le sentiment que tout est possible.* » (C. L22-24), et encore du sentiment d'existence fort et profond que cela lui procure « *Ca me donne un profond sentiment d'exister, un sentiment fort d'être au monde (...)* ». (C. L32-33).

On constate que pour Céline, la **dimension éducative** ne fait pas de doute non plus « *Il y a vraiment un rôle (...) de formation (...)* ». (C. L74). Elle l'attribue notamment à deux éléments. Le premier, que Céline considère comme un préalable indispensable, est le **changement de représentation** que la personne a du **mouvement**, et de son **rapport au mouvement** « (...) *ça nécessite pour la personne de changer une représentation majeure déjà d'elle-même, qu'elle a du mouvement, et ça c'est de la formation.* » (C. L76-77), et « (...) *ce changement de représentation de la motricité et du rapport qu'on a au mouvement, c'est un préalable énorme.* » (C. L82-83). Le second élément concerne le changement de **rapport à soi** sur lequel le mouvement a un impact indéniable « (...) *le mouvement c'est ce qui fait le plus changer le rapport à soi.* » (C. L84).

Enfin, Céline précise que le mouvement, qui est l'essence même de la gymnastique sensorielle, est le facteur essentiel du **processus de renouvellement** de la personne « *Le mouvement est une part, absolument...c'est même pas incontournable, c'est essentielle au processus de renouvellement.* » (C. L84-86).

La pertinence de l'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

Dans les propos tenus par Céline, nous constatons qu'il y a une évolutivité dans son processus pédagogique. En effet, elle explique que le corps doit tout d'abord apprendre à vivre, à bouger et à s'exprimer selon de nouvelles modalités qui sont celles de la physiologie du mouvement interne ou physiologie sensorielle « *Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement interne.* » (C. L182-184). Dans ce sens, Céline insiste sur le fait que le corps doit changer en devenant plus **malléable** et déformable « (...) *le corps doit devenir plus malléable qu'il n'est, plus déformable (...)* ». (C. L180).

A cette fin, Céline explique l'intérêt du mouvement codifié en ce qui concerne **l'éveil de la matière** et de la **potentialité** « (...) *ne pas oublier que le codifié est au service de l'éveil de la matière pour développer une potentialité qui est individuelle et donc qui va s'exprimer dans le libre.* » (C. L107-109). Elle précise que le codifié est **rassurant** du fait de sa

progressivité « *C'est progressif, je trouve que c'est extrêmement rassurant (...)* ». (C. L102) et qu'il met en confiance par l'intermédiaire même de sa structure et de son effet **structurant** « (...) *ça met les personnes dans un espace d'apprentissage qui est structuré et structurant donc qui met en confiance (...)* ». (C. L102-103).

Céline ajoute qu'il est nécessaire d'explorer tous les plans et axes de mouvement afin de travailler sur les **angles morts** de la gestuelle et par conséquent de libérer le corps de ses habitus moteurs et perceptifs « (...) *il faut s'entraîner, il faut libérer des choses qui sont des angles morts dans la pratique du mouvement libre dès lors qu'on n'a pas exploré tous les axes, tous les plans,...* » (C. L176-178).

Selon Céline, le codifié peut avoir ses **limites**, notamment pour les personnes qui aiment faire bien et contrôler « (...) *les profils bons élèves, qui ont justement du mal à se lâcher, ils vont très bien travailler le codifié avec des sensations formidables mais quelque part, (...) il y a quelque chose d'eux dans le jaillissement de qui ils sont qui ne va pas être déployé dans le travail du codifié.* » (C. L114-117), c'est en cela qu'elle précise qu'il est nécessaire de faire lâcher ce **contrôle** « *Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire lâcher aux personnes (...)* ». (C. L134-135).

Céline indique que, pour elle, elle propose le **mouvement libre** dès que la personne est en relation avec son mouvement interne « *dès lors que tu es en lien avec le mouvement interne tu peux être dans l'expression libre (...)* ». (C. L166-167), elle précise cependant que libre signifie que la personne sera dans le cadre de ses propres limites et non affranchie de ses limites « *Tu seras de toutes façons avec des limitations, tu seras dans ton espace de liberté, celle qui est quoi.* » (C. L167-168).

Céline développe des **stratégies facilitatrices** pour créer ce lien à l'intériorité notamment avec la part temporelle du mouvement « (...) *j'utilise énormément la part temporelle du mouvement, plus que la part spatiale pour faire rentrer dans les choses.* » (C. L96-97), par le biais de la **lenteur** et des **rythmes** « (...) *je travaille donc beaucoup évidemment la lenteur et les rythmes.* » (C. L95). Elle explique aussi que travailler cette part temporelle du mouvement offre à la personne l'accès aux impulsions et au jaillissement « (...) *on travaille rarement le temporel prioritairement. Et je trouve que c'est là-dedans qu'on va trouver le jaillissement des personnes, du sujet.* » (C. L123-124).

En outre, Céline montre que la relation de **réciprocité** qui s'établit avec la personne est source d'**informations** essentielles pour suivre l'évolutivité du processus, et constitue selon elle, le critère le plus fiable pour distinguer un geste volontaire d'un geste authentique « *Le*

critère le plus fiable, c'est la réciprocité qui peut s'instaurer entre moi et la personne. » (C. L142).

Les difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique.

Céline évoque plusieurs natures de **difficultés** qu'elle rencontre dans sa pratique. La première qui semble très prégnante est la notion de **performance** « (...) *il y a toujours une notion de performance qui est très prégnante.* » (C. L66) qui pousse la personne à **vouloir atteindre un objectif dans la forme**, à faire bien et beau « *Elles doivent faire bien et beau.* » (C. L66-67). Elle explique d'ailleurs que cela touche à une **représentation** très ancrée chez les personnes « (...) *ça vient toucher une représentation extrêmement solide du mouvement.* » (C. L67-68).

La seconde difficulté constatée par Céline concerne le **rapport** entre l'**intérieurité** et l'**extériorité**, ce rapport étant bien souvent inexistant au départ « (...) *ils ne font pas forcément le lien entre ce qu'ils peuvent ressentir d'eux-mêmes à l'intérieur et le mouvement extérieur.* » (C. L69-70). D'après ce qu'exprime Céline, on voit que dans son projet pédagogique, elle envisage de faire évoluer ce rapport « (...) *donc se laisser évoluer dans ce rapport à l'intériorité.* » (C. L132-133) même si elle témoigne de la difficulté de faire accéder la personne à cette **loi d'évolutivité** « (...) *c'est extrêmement difficile la loi d'évolutivité je trouve.* » (C. L133-134).

La troisième difficulté que Céline évoque et qui en lien avec la précédente, est d'amener la personne à contacter la **subjectivité** du mouvement, c'est-à-dire tout ce qui est en relation avec les effets de la mise en œuvre de la gymnastique sensorielle sur la présence à soi, sur le processus d'évolutivité, et l'authenticité « *C'est tout ce qui est la subjectivité du mouvement c'est-à-dire la présence au geste, loi d'évolutivité, authenticité.* » (C. L128-129). Elle ajoute que la difficulté majeure, une fois que la personne a rencontré son intérieurité et le mouvement interne, c'est que la personne **se laisse toucher** et **bouger** par cette force organique « (...) *c'est le plus difficile de faire basculer les personnes dans se laisser mouvoir et émouvoir parce que les propulse à l'intérieur d'eux (...)* » (C. L131-132) précisant que ce sont les **habitus moteurs et perceptifs** qui constituent un obstacle à cela, à l'expression du Sensible dans le corps « *L'état du sensible ne peut s'exprimer dans un corps rempli d'habitudes motrices et perceptives.* » (C. L181-182).

Afin de résoudre ces problématiques, Céline précise tout d'abord le **projet** et les objectifs du travail à la personne « (...) *j'ai toujours une part d'explication pour que les gens comprennent de quoi il s'agit.* » (C. L93-94). Elle indique que pour accéder à un rapport à soi

qualitatif et à son intériorité, il est nécessaire d'amener le sujet à **lâcher prise**, à **cesser de contrôler** « *Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire lâcher aux personnes en général pour toutes ces choses-là (...)* ». (C. L134-135). A cet effet, elle va utiliser des éléments tels que la **musique**, les **images**, les **métaphores** pour la faire entrer dans la subjectivité « (...) *je vais utiliser de la musique, (...) des images, je vais faire jouer l'axe imaginaire, toutes ces choses-là qui sont de l'ordre de la subjectivité mais consciente, classique pour les sortir d'une objectivité du mouvement.* » (C. L134-139), et « (...) *j'utilise énormément les métaphores, les images, l'axe imaginaire (...)* ». (C. L99)

Que rapportent les praticiens à propos de l'invisible et du visible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients?

Céline explique que cette expression de l'invisible dans le visible est un tâche difficile pour la personne « (...) c'est le plus difficile de faire basculer les personnes dans se laisser mouvoir et émouvoir par ce qui les propulse à l'intérieur d'eux (...) ». (C. L131-132). Selon Céline, elle suppose que la personne soit en lien avec le mouvement interne « dès lors que tu es en lien avec le mouvement interne tu peux être dans l'expression libre (...) ». (C. L166-167). Les propos de Céline montrent qu'elle distingue un geste authentique, c'est-à-dire mû par le mouvement interne, par des sensations qui vont être déclenchées à l'intérieur d'elle « C'est-à-dire je suis touchée dans un lieu de moi qui est un lieu de l'intériorité. » (C. L143), par le fait que son intériorité va être animée « (...) ça anime mon mouvement interne, ça anime mon intériorité. » (C. L144), que ça lui déclenche un état d'âme et lui touche le coeur « (...) ça me touche le cœur, il y a un état d'âme qui est transmis (...) ». (C. L145-146), que le geste déclenche un silence particulier « (...) un silence particulier qui s'installe (...) ». (C. L146-147, ainsi qu'une atmosphère très posée « (...) il émane de son mouvement quelque chose de très posé, (...) ». (C. L149-150). Elle précise que le geste authentique est à la fois très global, fluide et montre une grande cohérence « (...) visuellement, il y a une grande...cohérence articulaire par exemple, il y a quelque chose de très global et de fluide. » (C. L152-153). Céline explique qu'elle utilise l'**évocation**, l'**imaginaire**, les **métaphores** « (...) *j'utilise énormément ça, musique, évocation, imaginaire, des images, des métaphores (...)* ». (C. L189) dans le but de maintenir un lien avec la **subjectivité** « (...) *je maintiens une espèce de lien avec une subjectivité.* » (C. L191-192). Elle utilise aussi la musique « (...) *la musique (...)* ». (C. L156) pour éveiller le coeur « (...) *éveiller le cœur ça marche bien (...)* ».

CHAPITRE 2 : ANALYSE HERMENEUTIQUE

TRANSVERSALE

L'apport de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même

Nous notons que les **trois praticiennes pratiquent** la gymnastique sensorielle et que celle-ci participe à leur **quête existentielle**. Ainsi Aline décrit un sentiment d'harmonie et de réconfort « *J'ai un sentiment d'harmonie* » (A. L34) et « *c'est très réconfortant* » (A. L44). De plus elle parle d'un lien concret avec la spiritualité « *La GS c'est vraiment mon lien le plus concret avec le spirituel.* » (A.L46-47). On retrouve cette même quête chez Céline qui témoigne d'un lien avec la totalité, la globalité, d'une sensation d'exister et d'ouverture à tous les possibles « *Je ressens un lien avec la totalité* » (C. L18) et « *Je ressens de la globalité* » (C. L16) et « *ça me donne un profond sentiment d'exister* » (C. L32) ou encore « *le sentiment que tout est possible* » (C. L24). Chez Beth, la gymnastique sensorielle lui permet d'être en contact avec son intériorité « *me mettre en contact avec mon intériorité* » (B. L22) et de se poser « *pour me poser* » (B. L45).

Chez les **trois praticiennes**, nous remarquons un **rapport avec un mouvement interne** qui semble omniprésent dans leur quête existentielle. Aline parle de présence en mouvement à l'intérieur d'elle « *une présence en mouvement* » (A. L42). Beth va plus loin dans son propos et fait du mouvement interne un indicateur très précieux sur sa manière d'être à elle-même « *voir si justement je suis en accord avec le mouvement interne* » (B. L34). Lorsqu'elle a une absence de sensation interne, cela lui indique qu'elle est en déphasage et débordée « *si je ne suis pas en phase, je ne vais avoir aucune sensation interne* » (B. L36) ou encore « *si je suis déphasée ou trop rapide, ça se voit de suite.* » (B. L35), ou au contraire lorsqu'elle sent son mouvement interne, elle ressent un gain d'amplitude et une sensation d'ouverture « *si je suis en phase avec le mouvement, je vais avoir des effets, un gain d'amplitude, une sensation d'ouverture* » (B. L39-40). La gymnastique sensorielle semble pour Beth un outil efficace comme évaluation de son accord avec le mouvement interne et comme moyen de retrouver la sensation interne. Quant à Céline, elle indique que le mouvement interne la propulse dans l'action et représente l'actualisation de sa potentialité « *je suis à la fois mue, ou propulsée par un mouvement profond* » (C. L33-37).

Chez **deux praticiennes**, la pratique de la gymnastique sensorielle a un **effet sur l'appareil locomoteur** puisque Aline témoigne d'un bienfait physique sur le plan articulaire

et sur la douleur « *ça huile les articulations tout de suite.* » (A. L22) et « *ça soulage les douleurs articulaires.* » (A. L23-24). Céline évoque un bienfait sur son mal de dos et ses problèmes lombaires « *je m'en sers pas mal pour mes problèmes d'équilibration du dos car j'ai des problèmes lombaires* » (C. L43-45) et remarque que la pratique est hyper-préventive « *je trouve c'est que c'est hyper préventif.* » (C. L48).

Je relève que chez les **trois participantes**, la pratique de la gymnastique sensorielle a un **bienfait psychique évident**. Aline évoque une action sur sa vitalité, son dynamisme, son énergie, et sa confiance « *ça me donne davantage d'énergie* » (A. L27) et « *Ca me donne la pêche* ». (A. L27-28) et « *ça me met en confiance et puis ça me met de bonne humeur.* » (A. L32). Quand elle pratique, elle éprouve un effet anti-stress « *moins de stress* » (A. L30) et elle ressent une amélioration de sa fatigue morale et mentale « *j'ai moins de fatigue morale, mentale* » (A. L30). Finalement, comme elle le précise, « *ça me remet en mouvement dans tous les sens du terme.* » (A. L26). On note également un bienfait sur les facultés cognitives puisqu'elle attribue à la pratique de la gymnastique sensorielle une action sur sa faculté de discrimination, sur son organisation, et sur sa capacité à prendre du recul « *ça m'éclaircit les idées, ça m'aide à organiser les choses, à discerner les priorités, à relativiser les événements aussi, ça me donne une espèce de distance* ». (A. L27-28). Chez Beth, le bienfait psychique est avant tout de l'ordre de l'anti-stress « *un outil anti-stress vraiment super performant.* » (B. L46). Selon le propos de Céline, la pratique a des effets sur sa psychologie « *ça a des effets sur ma psychologie* ». (C. L31) et notamment sur le sentiment d'être et d'exister « *Ca me donne un profond sentiment d'exister, un sentiment fort d'être au monde* » (C. L32-33). Le lien avec l'intériorité qu'elle rencontre dans sa pratique lui offre une capacité d'action forte « *je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une capacité d'action de mon corps et de moi.* » (C. L16-17).

On retrouve chez les **trois praticiennes**, un **lien avec l'intériorité**. Ce terme est omniprésent dans leurs discours et nous donne accès soit au monde invisible comme lieu de propulsion dans le monde du visible « *je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une capacité d'action de mon corps et de moi.* » (C. L16-17), soit un lieu de récompense « *c'est très réconfortant* ». (A. L44), ou un lieu de donation d'informations « *c'est un outil efficace pour voir si justement je suis en accord avec le mouvement interne ou pas.* » (B. 32-35).

Intérêts et apports de la gymnastique sensorielle auprès des patients

Pour les **trois praticiennes**, la gymnastique sensorielle est pratiquée **après la relation d'aide manuelle** car celle-ci permet de faire l'**expérience du mouvement interne**. Cette expérience constitue **pour les trois praticiennes**, une **condition préalable** à l'accès à la gymnastique sensorielle. Ainsi pour Aline, « *dès que la personne a ressenti un mouvement interne dans son corps à travers le toucher manuel.* » (A. L52-53), tandis que pour Beth « *c'est royal pour que le patient fasse le lien entre ce qu'il vit en manuel, qu'il prenne en relais par le mouvement et ensuite en relais dans sa vie.* » (B. L83-84) et enfin pour Céline « *A partir du moment où elle est en lien avec le mouvement interne.* » (C. L59-60).

On note dans le propos des **trois praticiennes** l'intérêt de la gymnastique sensorielle pour la **mise en action** et la **participation** des personnes prises en charge. Ainsi Aline souligne « *je pense aujourd'hui que la gymnastique sensorielle est, évidemment beaucoup plus efficace du point de vue de la participation de la personne.* » (A. L73-74) et elle précise pour mettre l'accent sur le caractère participatif de la gymnastique sensorielle « *pour mettre la personne en action.* » (A. L56). Beth évoque aussi ce phénomène « *pour impliquer les patients à se prendre en charge.* » (B. L67). Le témoignage de Céline n'évoque pas de façon directe le choix de cette mise en action nécessaire suite à la thérapie manuelle mais elle souligne le caractère participatif du sujet dans la pratique de la gymnastique sensorielle « *Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement interne.* » (C. L182-184).

On retrouve également chez les **trois praticiennes** le caractère **rassurant** de la pratique de la gymnastique sensorielle et notamment grâce à sa **structure**. Pour Aline « *le fait qu'il y ait une forme imposée, ça rassure la personne.* » (A L164-165) et pour Céline « *ça met les personnes dans un espace d'apprentissage qui est structuré et structurant donc qui met en confiance* » (C. L102-103). Mais on note que cet aspect rassurant est associé à une **dimension structurante** pour la personne sur le plan psychologique. Ainsi Beth précise à ce propos « *ça a permis de poser les gens, de les structurer, de les traiter vraiment par le mouvement* » (B. L190-191) ou encore « *le mouvement codifié donne des bases vraiment structurantes, ça range, on ne peut pas se perdre* ». (B. L123-124)

Deux praticiennes mentionnent en plus du caractère rassurant et structurant de la gymnastique sensorielle, un **impact positif sur la confiance**. Ainsi Céline explique « *Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de*

confiance, dans le sentiment que tout est possible. » (C. L22-24) et Aline confirme « *ça soigne quelque chose, une fragilité, (...) ça peut rendre la personne beaucoup plus solide, plus confiante aussi.* » (A. L108-110).

On note également chez les **trois praticiennes** une dynamique commune à propos du rôle de la gymnastique sensorielle sur **les immobilités et les angles morts**. A ce propos, Céline et Beth mentionnent « *il faut libérer des choses qui sont des angles morts* » (C. L176-178) ou encore « *c'est la récompense de l'effort fait, d'être entré dans la résistance, d'avoir rencontré les angles morts* » (B. L205-206) tandis qu'Aline aborde cette question sous l'angle des prises de conscience des immobilités « *j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins.* » (A. L203-204).

On constate aussi que **deux praticiennes** soulignent le caractère **contraignant** de la gymnastique sensorielle dans son aspect codifié. Aline par exemple, parle de rigueur, d'entraînement « *un entraînement qui forme donc des processus, l'attention, l'écoute, la rigueur* » (A. L94-95) et encore « *Quand la forme du codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation.* » (A. L293-294). Beth évoque la notion d'effort dans la pratique du mouvement codifié et précise « *je finis par du libre* ». (B. L201) car elle considère que « *c'est la récompense de l'effort fait* ». (B. L205-206). Cette rigueur est due à la nécessité de déployer des ressources attentionnelles de haut niveau et une coordination performante entre les fonctions cognitives et le geste.

Les **trois praticiennes** mentionnent également la dimension **soignante** de la gymnastique sensorielle. Céline rapporte « *Il y a vraiment un rôle de soin évidemment* ». (C. L74). Beth va aussi dans ce sens « *c'est sûr c'est un outil thérapeutique au même titre que la thérapie manuelle.* » (B. L81) et Aline confirme « *c'est de l'ordre du soin, ça les soigne de quelque chose d'ordre peut-être plus psychologique.* » (A. L117-118).

En ce qui concerne la **dimension éducative**, les **trois praticiennes** l'évoquent. Céline rapporte « *Il y a vraiment un rôle de formation.* » (C. L74) dans la mesure où le rôle de formation concerne le changement de représentation du mouvement, le rapport au mouvement et le rapport à soi « *ça nécessite pour la personne de changer une représentation majeure déjà d'elle-même.* » (C. L76-77) et insiste sur le fait que le mouvement favorise le renouvellement du rapport à soi « (...) *le mouvement c'est ce qui fait le plus changer le rapport à soi.* » (C. L84). En outre, elle parle d'un apprentissage à travers l'expérience du mouvement interne « *Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement interne.* »

(C. L182-184). Quant à Aline, elle précise l'impact sur les fonctions cognitives « *ce qui relève de la formation, c'est l'entraînement à l'observation, à l'écoute* ». (A. L83-85). Enfin Beth insiste davantage sur l'autoformation et sur l'autonomie « *c'est aussi de la formation dans le sens où le patient apprend de lui* ». (B. L82) ou encore « *on a un outil de formation pour que le patient soit autonome.* » (B. L86-87).

Deux praticiennes mentionnent l'importance d'instaurer une **relation sur le mode de la réciprocité** dans l'accompagnement du sujet au sein de la pratique de la gymnastique sensorielle. Céline explique « *Le critère le plus fiable, c'est la réciprocité qui peut s'instaurer entre moi et la personne.* » (C. L142) tandis que Beth fait de la réciprocité un indicateur interne fort dans la dynamique de son interaction « *ça vient vraiment de l'interaction de la réciprocité, je ne sais jamais ce que je vais dire et les exemples que je donne, les comparaisons, me viennent de la rencontre avec la personne.* » (B. L143-145). En effet, comme elle l'indique un peu plus loin « *je me fie beaucoup à ce qui est déclenché en moi.* » (B. L158) et « *C'est dans l'immédiateté que ça se donne.* » (B. L227)

Les difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique

Deux praticiennes rapportent la présence d'une problématique liée à la **notion de performance**. En effet, elles relèvent que les personnes ont le souci trop prégnant de bien faire et d'atteindre un résultat rapidement. Ainsi Céline mentionne « *il y a toujours une notion de performance qui est très prégnante.* » (C. L66) qui pousse la personne à vouloir atteindre un objectif dans la forme, à faire bien et beau « *Elles doivent faire bien et beau.* » (C. L66-67) conformément à leurs représentations esthétiques. Tandis que pour Aline, la problématique est liée à « *l'obtention du résultat* » (A. L129-130) et elle précise « *Dès qu'on fait bouger, tout de suite la personne mentalement se remet dans son mode habituel à vouloir faire bien, ne rien oublier, faire comme il faut.* » (A. L130-131).

On retrouve par ailleurs une autre difficulté liée cette fois-ci à la notion de contrôle de la personne sur l'activité motrice et sur le plan psychologique. Chez les **trois praticiennes**, on retrouve cette notion de **contrôle** qui selon elles a une incidence sur la fluidité du mouvement, sur la capacité à entrer dans la nouveauté et sur la capacité à exprimer l'authenticité. Dans cette optique, Céline souligne la nécessité de lâcher le contrôle du geste lent impliquant le relâchement du contrôle de nature psychologique « *Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire lâcher aux personnes* ». (C. L134-135). Tandis que Beth relève la difficulté à faire entrer

la personne dans une nouveauté « *pour les faire entrer dans une autre nouveauté, dans une autre proposition, je trouve que c'est pas facile.* » (B. L137-138) c'est-à-dire à les faire sortir d'un habitus « *avec des gens qui ont l'habitude de faire du mouvement, c'est le plus difficile parce qu'ils ont des habitudes de pratiquer.* » (B. 136-137). De même pour Aline qui insiste sur la notion d'habitus « *Dès qu'on fait bouger, tout de suite la personne mentalement se remet dans son mode habituel à vouloir faire bien, ne rien oublier, faire comme il faut.* » (A. L130-131) de volonté « *Alors pour moi, la difficulté principale, c'est la volonté, le vouloir* » (A. L125-126).

Les **trois praticiennes** développent des stratégies pour obtenir le **lâcher prise** de la volonté. Aline explique qu'elle installe, grâce à la structure de la gymnastique sensorielle, un cadre qui facilite le lâcher prise « *C'est un cadre qui crée des repères au sein duquel la volonté finit par lâcher prise.* » (A. L.141-142) notamment par l'utilisation des mouvements linéaires « *J'installe les trois orientations de base comme une structure* » (A. L134), et elle précise « *et quand j'ai ça, ça résout cette difficulté majeure de mental tellement volontaire.* » (A. L143-145). Beth utilise la directivité informative, c'est-à-dire qu'elle donne une information qui a pour objet de guider et d'orienter la personne, soit de façon rythmique « *je les guide, c'est-à-dire que c'est moi qui leur impose le rythme.* » (B. L177), ou encore « *je les fais me copier mon rythme.* » (B. L178), soit de façon verbale « *je donne vraiment des critères en temps direct pour les faire goûter la fluidité du moment.* » (B. L179-180).

Une autre difficulté apparaît chez les **trois praticiennes**, celle de la notion de **rapport entre l'intériorité et l'extériorité**. Céline constate que ce rapport entre l'intériorité et l'extériorité est bien souvent inexistant au départ « *ils ne font pas forcément le lien entre ce qu'ils peuvent ressentir d'eux-mêmes à l'intérieur et le mouvement extérieur.* » (C. L69-70), et Beth ajoute « *l'authenticité c'est le plus dur.* » (B. L135). Quant à Aline, elle explique la difficulté du rapport intériorité/extériorité quand le geste est sous le contrôle de la volonté « *quand la personne est complètement dans la volonté et la maîtrise, il n'y a pas d'harmonie, il n'y a pas de synchronisation, les segments n'arrivent pas en même temps.* » (A. L220-221)

Céline précise que, dans son projet pédagogique, elle envisage de faire évoluer la personne dans ce rapport à l'intériorité « *donc se laisser évoluer dans ce rapport à l'intériorité.* » (C. L132-133) même si elle témoigne de la difficulté de faire accéder la personne à cette loi d'évolutivité « *c'est extrêmement difficile la loi d'évolutivité je trouve.* » (C. L133-134). Quant à Aline, elle cite cinq paramètres qui permettent de **passer du geste volontaire au geste authentique** qui sont le **relâchement**, le **détournement attentionnel**, le **point d'appui**, le **mouvement linéaire** et les **rythmes** « *le détournement de l'attention*

associé au relâchement. » (A. L226), et encore « *le relâchement et surtout le relâchement au point d'appui, c'est-à-dire laisser vraiment le temps, entraîner la personne à revenir sans arrêt sur la perception relâchée à chaque fin de geste, à chaque fin de parcours.* » (A. L229-231), et encore « *Repérer le linéaire* ». (A. L231-232) et enfin « *les rythmes.* » (A. L236-237).

Le **bienfait de la lenteur** lors du mouvement est mentionné par les **trois participantes**. Pour Beth « *le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que les gens sont dedans, c'est gagné, on peut travailler tous les autres paramètres.* » (B. L174-175) et encore « *dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût.* » (B. L181-182). Tandis que pour Aline « *Ce qui facilite pour moi, c'est la lenteur et les points d'appui, les top départ et top arrivée, les starters.* » (A. L149-150) et enfin Céline « *je travaille donc beaucoup évidemment la lenteur* » (C. L95).

Que rapportent les praticiens à propos du visible et de l'invisible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients

Il apparaît clairement, comme nous l'avons déjà évoqué, que la proposition de pratiquer la gymnastique sensorielle est ancrée dans la relation au mouvement interne. On voit donc que **la forme visible est tributaire de la relation au mouvement invisible** chez les **trois participantes**. Beth intègre cette dimension dans sa pratique et propose une pédagogie qui part de l'invisible vers le visible « *Pendant le mouvement, la gymnastique sensorielle, ce que je trouve intéressant c'est d'être animé à la fois par le mouvement interne c'est-à-dire qui est invisible, qui ne se voit pas, et de le prendre en relais dans un mouvement visible.* » (B. L25-27). Puis elle ajoute, confortant cette dimension « *pendant la gymnastique sensorielle, c'est le moment où ce mouvement interne s'incarne j'allais dire dans le côté actif, dans le passage à l'action.* » (B. L29-30).

Quant à Céline, elle évoque l'intérêt du codifié dans cette mise en phase entre le mouvement interne et la forme pour le sujet « *Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement interne.* » (C. L182-184). Mais Céline précise aussi qu'elle peut amener une personne de la forme au fond, en utilisant des éléments tels que la musique, les images, les métaphores pour la faire entrer dans la subjectivité « *je vais utiliser de la musique, des images, je vais faire jouer l'axe imaginaire, toutes ces choses-là qui sont de l'ordre de la subjectivité mais consciente, classique pour les sortir d'une objectivité du mouvement.* » (C.

L134-139). D'autre part, pour Céline, le mouvement interne participe à l'état d'âme dans la phase d'expressivité de la gymnastique sensorielle. Il s'agit d'une force de propulsion « *dès lors que tu es en lien avec le mouvement interne tu peux être dans l'expression libre* ». (C. L166-167) et dans cette perspective, on assiste à une grande cohérence articulaire « *visuellement, il y a une grande...cohérence articulaire par exemple, il y a quelque chose de très global et de fluide.* » (C. L152-153).

Tandis qu'Aline s'appuie sur les composantes linéaires de la gestuelle (les rails) comme trait d'union entre l'invisible et le visible, voire même comme intégration dans le monde extérieur « *les rails ça me permet de reconnecter la personne avec l'extérieur* » (A. L317-319). Toujours dans la même intention, Aline s'appuie sur la perception de l'espace péricorporel et extracorporel « *donc je remets la personne dans une perception de ce qu'il y a autour d'elle.* » (A. L317-319) ou encore « *une des solutions que j'emploie le plus, c'est les rails, c'est-à-dire l'amplitude, le mouvement qui sort.* » (A. L313-314) ou encore « *ça remet la personne dans une notion de distance et d'amplitude qui favorise le mouvement visible.* » (A. L323-324).

Les trois grands états

Parmi de nombreuses descriptions d'états, trois ressortent de façon récurrente, la globalité, l'authenticité et le sentiment de plénitude. Chez **deux participantes** pour la **globalité**. Pour ce qui concerne la globalité, Aline semble très pointilleuse sur ce point et oriente sa pédagogie vers ce projet « *j'emmène petit à petit la personne à prendre conscience des parties de son corps* » (A. L180-181), ou encore « *jusqu'à ce que le segment soit intégré, et quand il est intégré, j'en rajoute un autre. Et puis un autre, et puis un autre. Et segment par segment, petit à petit, on arrive à une globalité.* » (A. L184-186). Elle ajoute que la globalité n'est pas seulement une affaire d'articulation mais un état de conscience « *conscience de toutes les parties de son corps, et puis une fois que j'ai fait ça, j'établis des liens.* » (A. L190-193). Quant à Céline, elle place la globalité au cœur de sa démarche pédagogique « *dès lors qu'elle a rencontré sa globalité consciemment* ». (C. L57), et encore « *qu'elle se sente unie, unifiée, globale.* » (C. L61-62) et « *Je ressens de la globalité* » (C. L16).

En ce qui concerne **l'authenticité**, elle apparaît dans le témoignage des **trois participantes**. Pour Aline, l'authenticité semble être une préoccupation majeure. Elle considère que l'accès à l'authenticité implique de se rencontrer soi-même dans ses difficultés « *Il me semble que quand elle prend conscience de ses problèmes quels qu'ils soient, le fait d'en prendre conscience et de les assumer ça la rapproche de son authenticité.* » (A. L214-

216) ou encore « *pour moi l'authenticité, c'est ça, c'est la conscience de la personne face aux difficultés qu'elle rencontre.* » (A. L211-212). Le témoignage de Beth va dans le sens de celui d'Aline « *l'authenticité c'est le plus dur* ». (B. L135) ou encore « *c'est quand ils sont vraiment bien structurés au sens physique et psychique du terme, que après l'accès au libre est gagnant et performant, et là c'est authentique.* » (B. L191-193). Finalement, c'est à travers le témoignage de Céline que l'on accède à une description du vécu de l'authenticité « *C'est tout ce qui est la subjectivité du mouvement c'est-à-dire la présence au geste, loi d'évolutivité, authenticité.* » (C. L128-129).

Concernant le sentiment de **plénitude**, il apparaît uniquement dans le témoignage **d'une participante**. En effet, Céline exprime ce sentiment « *Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de confiance, dans le sentiment que tout est possible.* » (C. L22-24). On ne retrouve pas de façon marquante chez Aline de référence à ce sentiment de plénitude dans son projet pédagogique. En effet, le mouvement codifié est davantage envisagé sous l'angle de l'effort, de la contrainte, à visée de structuration de la personne alors que le mouvement libre est davantage rattaché à la notion de plaisir et de goût « *donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte d'une part, et la pression, le stress de bien faire la forme.* » (A. L244-245) ou encore « *dans le libre, la personne retrouve assez rapidement le plaisir.* » (A. L298-299) et encore « *pour réinstaller une notion de plaisir en opposition au travail très concentré, très attentionné.* » (A. L263-264). On retrouve chez Beth la différence entre le mouvement codifié qui est considéré comme un instrument de restructuration de la personne et le côté ludique du mouvement libre qui lui apparaît comme étant la finalité du travail « *c'est la récompense de l'effort fait* » (B. L205-206) ainsi que la notion de goût comme chez Aline « *dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût.* » (B. L181-182).

CONCLUSION : DISCUSSION THEORIQUE, INTERPRETATION DES DONNEES, CRITIQUES ET PERSPECTIVES

Discussion théorique

Dans un premier temps, j'ai revisité les pertinences et le champ théorique. J'ai relevé huit points clé qui méritent d'être rappelés car ils ont constitué la trame de ma recherche. C'est à partir de ces points clé soulevés dans mes pertinences que j'ai construit mon champ théorique et mon champ pratique. C'est aussi sur cette base que j'ai élaboré mon guide d'entretien et réalisé toute ma dynamique d'analyse.

Vient le moment de mettre en relief ces points clé, car au-delà de ma question de recherche « **Que rapportent les praticiens à propos de l'application de la gymnastique sensorielle auprès de leurs patients et des stratégies qu'ils déploient ?** » se trouve un questionnement sous-jacent que je dois revisiter à la lumière des données apparues durant mon enquête auprès des trois praticiens. Il y a des points clé qui se sont éclairés au contact des données, tandis que d'autres sont restés en suspens.

1. Dégager la structure de la gymnastique sensorielle.
2. Mener un travail novateur d'appropriation didactique à travers le développement du champ théorique.
3. Mener une réflexion autour d'une pédagogie simple et compréhensible de tous à travers le champ pratique.
4. Relever les objectifs psycho-éducatifs de la perception, de la cognition et de l'action.
5. Etudier et analyser l'application de la gymnastique sensorielle sur le terrain de la pratique de trois praticiens.
6. Relever les enjeux de la manifestation de l'invisible sur le visible et du visible sur l'invisible.
7. Relever la part structurante de la gymnastique sensorielle.
8. Reconnaître le projet éducatif et soignant appliqué par les praticiens.

Ce moment de synthèse et conclusion met en évidence les apports de ma recherche concernant une meilleure compréhension des enjeux théoriques et pratiques de la gymnastique sensorielle. En effet, j'ai abordé le champ théorique sous l'angle novateur d'un ensemble de dialectiques qui constituent le socle de la gymnastique sensorielle. C'est dans un souci de réappropriation de la « grande dimension » de la gymnastique sensorielle que j'ai déployé les aspects fondateurs de cette approche. J'ai donc développé la question du mouvement invisible au mouvement visible qui me paraît essentielle pour comprendre la profondeur de cette gymnastique. Au travers de mon guide d'entretien (relance14), j'ai questionné la dialectique visible/invisible. « Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible ? Comment vous-y prenez-vous ? Donnez trois ou quatre situations pédagogiques. ». Nous verrons ultérieurement que les réponses à ce questionnement n'apportent pas grand chose par rapport aux données développées dans le champ théorique. Quant aux autres dialectiques, mobilité/immobilité, perception/imperçu, et contrainte/liberté, on retrouve le même phénomène. Le développement théorique dépasse les informations recueillies dans l'enquête. Toutefois, de façon générale, les données rapportées par les praticiens, viennent confirmer les enjeux qui ont été décrits dans le mouvement théorique.

De la même façon, la section théorique consacrée à la structure de la gymnastique sensorielle va plus loin que ce qui émerge de l'enquête à propos de la pertinence de l'utilisation des grands principes fondateurs de la structure de la gymnastique sensorielle.

Cependant, comme nous le verrons, l'enquête nous apporte un regard nouveau sur les huit points clé présentés ci-dessus et qui ont traversé toute une dynamique de recherche. En effet, on constate qu'il y a une différence entre le déploiement théorique et son application sur le terrain.

Mouvement interprétatif

Méta analyse des données issues de l'enquête menée auprès de trois praticiennes

L'analyse des données de ma recherche offre quelques éléments de réponse concernant l'application de la gymnastique sensorielle auprès des patients. Avant de pénétrer les données dans le détail, je souhaite relever des caractéristiques qui sont apparues dans une méta analyse du texte. D'emblée, ce qui émerge est la différence qui existe entre la connaissance du champ théorique et sa mise en pratique sur le terrain. En effet, chez les trois praticiennes on constate

dans ce contexte une difficulté d'intégration des concepts dans l'application de la gymnastique sensorielle. Par exemple, un passage parmi beaucoup d'autres illustre cet état de fait concernant la progressivité gestuelle qui vise à ajouter un membre puis un autre membre,...., qui se nomme habituellement la technique du Boléro de Ravel. (technique non mentionnée pour définir le choix de la progressivité gestuelle).

Un second point important émerge dans le fait qu'on ne voit pas clairement la proposition d'un exercice ciblé sur un projet spécifique. Le discours ne donne pas suffisamment accès à l'utilisation d'un exercice spécifique par rapport à un objectif spécifique. Pour illustrer ce propos, prenons un exemple : les participants diront « *j'utilise la lenteur pour permettre à une personne d'accéder à la profondeur* » à la place de « *la personne est très distante de son intériorité, alors j'ai fait le choix d'utiliser la lenteur pour lui permettre d'accéder à une meilleure proximité avec elle-même.* ».

Je note également la présence d'une difficulté à définir la frontière entre les aspects soignants et éducatifs de la gymnastique sensorielle. La distinction entre ces deux dimensions n'apparaît pas de façon claire et distincte dans le discours.

En conclusion, le discours ne restitue pas une connaissance approfondie et intégrée des concepts de la méthode. On ne voit pas non plus l'utilisation des instruments de la gymnastique sensorielle ciblés sur un objectif précis ou en réponse à une situation identitaire ou psychologique donnée. Il semble que le référentiel de ces praticiennes qui ont assisté au processus d'émergence de la gymnastique sensorielle soit davantage la sensation à laquelle elles font référence de façon prioritaire et récurrente que le concept.

Interprétation des données

Pour réaliser l'interprétation des données, je reprends la même organisation qui figure dans l'analyse herméneutique transversale à savoir l'apport de la pratique de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même, les intérêts et les apports de la gymnastique sensorielle auprès des patients, les difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique, et enfin, que rapportent les praticiens à propos du visible et de l'invisible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients.

1. Apports de la pratique de la gymnastique sensorielle sur le praticien lui-même :

Les trois participantes **pratiquent régulièrement** la gymnastique sensorielle pour elles-mêmes **nourrissant leur quête existentielle** et **soignant le rapport avec leur mouvement interne** et leur intériorité. Pour deux d'entre elles, la gymnastique sensorielle **favorise le maintien de leur santé physique** et notamment articulaire. Les **trois praticiennes** témoignent des bienfaits de la gymnastique sensorielle sur **le maintien de leur santé psychique**, notamment quand elles se sentent déphasées, fatiguées, stressées ou en manque d'ouverture. On relève également que la pratique de la gymnastique sensorielle **mobilise** chez elles des **ressources attentionnelles, perceptives et cognitives importantes**.

En revanche, **on ne relève pas** chez les participantes, de passage qui indique **le lien d'influence** entre la pratique de la gymnastique sensorielle pour elles-mêmes et leur pratique professionnelle.

2. Intérêts et apports de la gymnastique sensorielle auprès des patients :

On retrouve chez les trois praticiennes, le souci de prolonger la relation d'aide manuelle par la gymnastique sensorielle car elle constitue un apport majeur concernant la **mise en action** et la **participation** des personnes prises en charge et qui fait suite à la relation d'aide manuelle et à la conscientisation du mouvement interne par le patient.

Pour les trois praticiennes, il est clair que l'intérêt majeur de cette discipline réside dans son **caractère structurant** aussi bien au niveau somatique que psychique. La gymnastique sensorielle est également **rassurante** par les repères que la **structure du codifié** donne à la personne. Pour les praticiennes, cet aspect de la gymnastique sensorielle crée un impact positif sur l'instauration de la **confiance** chez leurs patients.

Pour deux d'entre elles, la gymnastique sensorielle est considérée comme **contraignante** par **son aspect codifié, sa rigueur** dans la précision du geste et par la **mobilisation très intense de l'attention, et de l'écoute**. Il s'agit d'un véritable entraînement. En poussant plus profondément l'analyse, on s'aperçoit que pour **les trois praticiennes**, la partie codifiée de la gymnastique sensorielle, à l'inverse du mouvement libre, ne semble **pas avoir de caractère ludique** et **générer de plaisir**. En fait, si l'on se réfère à ce qui est rapporté, la gymnastique sensorielle est un passage obligatoire pour explorer la gestuelle libre, lieu d'expression de l'authenticité et de la liberté, qui semble être considérablement valorisé par ces trois praticiennes.

3. Les **difficultés rencontrées et les stratégies déployées dans l'acte pédagogique**

En revenant sur les passages qui relatent **l'utilisation des instruments pratiques** de la gymnastique sensorielle, l'aspect descriptif n'est pas véritablement déployé. La **lenteur** est citée mais non explicitée dans ses fonctions, cela venant probablement du fait que la lenteur est considérée comme un « allant de soi » dans la pratique de la gymnastique sensorielle. Ce phénomène d'allant de soi est illustré par l'une d'entre elles lorsqu'elle utilise le terme je travaille « évidemment » sur la lenteur. En tous cas, les trois praticiennes ne nous donnent pas accès à toute la dimension de la lenteur. Pour l'une d'entre elles, elle est « fameuse » et « nécessaire pour travailler sur les autres paramètres », pour une autre elle est « facilitante ». On relève également quelques **rares passages** sur le **mouvement linéaire**, notamment chez Aline qui évoque les « linéaires » à trois reprises. Cette absence du terme « mouvement linéaire » dans le codifié renforce l'idée que l'architecture et la structure de la gymnastique sensorielle ne se retrouvent pas dans le discours, signant ici un décalage entre la théorie et la pratique.

On relève aussi la présence des termes **globalité**, **authenticité** et les **sentiments de plénitude**, paix, confiance, pour décrire le projet des praticiennes. En effet, deux d'entre elles semblent utiliser un instrument interne pour permettre à la personne de faire l'expérience de sa globalité. Pour ce qui concerne **l'authenticité**, celle-ci semble être une **préoccupation majeure** pour chacune des praticiennes qui rendent compte davantage des difficultés d'accéder à l'authenticité en raison de la distance que les personnes ont avec elles-mêmes, de leurs habitudes perceptives et motrices, et de leur volonté. Là encore, l'authenticité relève davantage du mouvement libre que du mouvement codifié. Il semblerait que la dialectique contrainte/liberté ne soit pas une réalité dans la pédagogie qui vise à informer les patients des enjeux de la pratique du codifié auprès des personnes.

4. **Que rapportent les praticiennes à propos du visible et de l'invisible dans leur pratique ou dans l'observation de leurs patients**

Il apparaît clairement chez les trois praticiennes que la proposition de pratiquer la gymnastique sensorielle est ancrée dans la relation au mouvement interne et **tributaire de la relation au mouvement invisible**. Dans cette relation invisible/visible, deux voies apparaissent : une pédagogie qui part de **l'invisible vers le visible** qui correspond à une mise en action de l'intériorité, à une mise en phase entre le mouvement interne et la forme, et une pédagogie qui part de la **forme pour aller vers le fond** en utilisant des éléments tels que la musique, les images, les métaphores pour faire entrer la personne dans la subjectivité.

Résultats de recherche

Je constate que mes résultats de recherche n'ont pas apporté les données que j'espérais. Je remarque que mon champ théorique est plus large que mes résultats. Même s'il y a eu production de connaissance puisqu'il y a eu une interrogation et mise en évidence de certains phénomènes, ces résultats m'interrogent. Est-ce que je m'y suis bien prise dans mon entretien ? Aurais-je dû insister sur la nature du projet de recherche ? Aurai-je dû questionner les praticiennes sur des cas pratiques ? Aurai-je pu faire des relances plus émergentes et pertinentes ? Est-ce que c'est ma façon de procéder ou le fait de choisir une population d'experts formés il y a longtemps selon une modalité qui privilégiait le ressenti puisque l'élaboration des concepts était en cours ? Il me semble évident que j'effectuerai mes entretiens différemment aujourd'hui, de façon à solliciter les praticiens beaucoup plus en profondeur et en précision. Cette recherche m'a appris, entre autres choses, l'importance du guide d'entretien, et l'importance de l'entretien lui-même que je n'ai peut-être pas mené avec une grande efficacité par une directivité ou des relances insuffisantes. J'ai sur ces deux points exploré de nombreux « imperçus » qui m'ont considérablement enrichie.

En revanche, j'ai un certain nombre de réponses sur les enjeux :

1. La gymnastique sensorielle est toujours réalisée en **prolongement de la thérapie manuelle**, c'est nécessaire. C'est une voie de passage obligatoire entre la thérapie manuelle où la personne est plus contemplative, et le mouvement libre qui consiste en la mise en action de soi et qui sollicite une participation intense de la personne.
2. Le caractère **structurant et rassurant** du mouvement codifié. Du fait de sa structure qui installe des repères pour le pratiquant, le mouvement codifié rassure et met en confiance. D'autre part, le codifié concerne toute la globalité de la personne, tant au niveau somatique que psychique et permet de structurer et mettre la personne en action.
3. La gymnastique sensorielle comporte une **dimension soignante sur les plans somatique et psychique**, et une **dimension pédagogique** par la mobilisation des ressources attentionnelles, perceptives et cognitives des pratiquants.
4. La dialectique contrainte/liberté se retrouve dans l'aspect contraignant du mouvement codifié du fait de **sa rigueur**, de **sa précision**, et de la **mobilisation intense** des ressources attentionnelles de la personne ; et dans la liberté et l'authenticité retrouvées dans le mouvement libre. Le mouvement codifié est une préparation à l'authenticité qui sera finalisée par le mouvement libre.

5. La **dimension existentielle** de la gymnastique sensorielle par le rapport qu'elle installe entre le sujet et son intériorité et par le sentiment d'exister auquel elle permet d'accéder.
6. La gymnastique sensorielle est un moyen d'entrer dans la **dialectique invisible/visible**. Elle propose deux voies : la première, de l'invisible vers le visible, pour mettre en action l'intériorité, la seconde de la forme vers le fond, pour accéder à l'intériorité.

Au-delà de ces réponses sur les enjeux, ce que j'ai vraiment appris m'a surprise. En effet, on constate une difficulté d'intégration du modèle théorique dans le discours, celui-ci n'apparaissant pas totalement dans sa spécificité. Ces trois personnes font davantage appel à leurs sensations internes qu'à l'intégration du champ théorique dans leur pratique. Ce qui n'apparaît pas c'est le choix d'un instrument en réponse à un problème précis, par exemple, quand la personne est agitée, on peut travailler la globalité.

Ce résultat de recherche va probablement influencer les offres de formation, pointer le doigt sur une problématique potentielle à savoir, une non intégration de la théorie dans la pratique et le discours, l'objectif étant de pouvoir l'expliquer de façon simple, d'en comprendre toutes les subtilités, et de pouvoir dire « j'utilise tel instrument pour tel problème ».

Tout au long de cette recherche et dès la construction de mon champ théorique, j'ai tenté de souligner les enjeux portés par la gymnastique sensorielle. C'est pourquoi j'ai orienté ma recherche sur une compréhension des différentes dialectiques qui constituent l'arrière scène de cette discipline. J'ai constitué mon guide d'entretien de façon à obtenir des réponses sans pour autant orienter les praticiennes de façon ciblée sur ces différentes dialectiques, excepté la dialectique visible/invisible qui selon moi, ouvrait la porte à la discussion autour de la mobilité/immobilité et de l'intériorité/extériorité. Je pensais obtenir un matériau plus conséquent sur ces différentes thématiques.

J'ai souhaité également avoir accès à la pédagogie et à la didactique des praticiennes interviewées. Là encore, j'espérais des informations plus élaborées et plus riches sous leur aspect organisationnel. En revanche, si la dimension théorique et conceptuelle ne semblent pas intégrées dans le discours, on voit nettement que les trois praticiennes s'appuient sur un référentiel de sensations internes pour orienter leur pratique et leurs propositions.

Vient le moment de répondre à ma question de recherche « **Que rapportent les praticiens à propos de la gymnastique sensorielle et des stratégies qu'ils déploient ?** » et à mes objectifs qui consistaient à identifier la dynamique de l'application de la gymnastique sensorielle des praticiens, à relever les stratégies que les praticiens déploient et enfin à reconnaître les enjeux qui sont mis à l'œuvre dans la pratique de la gymnastique sensorielle.

Au début de mon projet, je souhaitais que ma recherche m'amène à davantage de visibilité concernant les différentes dialectiques propres à la méthode et à un plus grand accès à la didactique utilisée par des praticiennes confirmées (26 ans, 20 ans, et 15 ans de pratique), données qui auraient contribué à enrichir mon champ pratique qui, je le rappelle, visait à proposer une pédagogie simplifiée adaptée à une population de patients non experts de la gymnastique sensorielle. Si je me réfère à mes résultats de recherche, **je n'ai pas d'élément signifiant qui me permette de répondre à ma question de recherche**. Cela me pose problème car je connais très bien les trois praticiennes qui ont participé à ma recherche et qui sont des professionnelles de qualité. Probablement que l'enjeu de la participation à une recherche a influencé les réponses, à moins que ce ne soit **ma manière de guider l'entretien** qui n'a pas été pertinente dans la clarté du projet et le choix de mes relances.

Cependant, il apparaît clairement que la gymnastique sensorielle est une discipline pertinente pour **prolonger la thérapie manuelle et introduire l'expression gestuelle libre**. La gymnastique sensorielle par sa structure, rassure les personnes pour aller explorer leur intériorité ou pour exprimer leur intériorité dans le geste visible. Il s'agit donc d'un lieu privilégié qui permet à la personne d'extérioriser la **richesse de leur intériorité**. On voit également très nettement le rôle de la gymnastique sensorielle dans le passage vers **la mise en action de soi** qui convoque la rencontre avec certains obstacles d'ordre psychologique. Ainsi la gymnastique sensorielle révèle et **soigne les blocages** qui empêchent la personne d'aller vers son authenticité. La structure rassurante de la gymnastique sensorielle semble être le lieu privilégié pour **oser être dans l'action** ce qui a été découvert dans la thérapie manuelle. En effet, grâce à la combinaison des mouvements gestuels, la personne est amenée à **explorer des parties d'elle-même** qui sont des angles morts pour elle et constituent autant de zones d'ombre ou d'imperçus d'elle-même. Et enfin, il apparaît également clairement que la gymnastique sensorielle constitue le **socle préparatoire à la gestuelle libre et sensible** au sein de laquelle la personne va exprimer son authenticité et son autonomie. En ce sens, les objectifs concernant la reconnaissance des enjeux mis à l'œuvre dans la pratique de la gymnastique sensorielle et la dynamique d'application, ont trouvé partiellement des réponses.

Cette fois-ci d'un point de vue pédagogique, cette recherche pointe le doigt sur la nécessité de proposer une **offre de formation** qui insiste davantage sur la connaissance conceptuelle et théorique de la gymnastique sensorielle ainsi que sur leur transfert non seulement dans la pratique des praticiens mais également dans leur mise en discours. La formation doit introduire des ateliers de réflexion autour de l'intégration du champ théorique dans la pratique, de la théorisation de la pratique, et de la mise en discours de cette intégration.

Il convient également d'introduire dans la formation la question du projet. En effet, il faudrait peut-être cibler l'action pédagogique sur l'utilisation pertinente d'un instrument en rapport à une personne donnée, à une problématique et à une situation. Il semble que les instruments pratiques de la gymnastique sensorielle aient une action généraliste sur la problématique des personnes mais il semble nécessaire que le praticien en tant que sujet puisse décider du choix de son instrument en fonction de la réalité qui se présente.

Critiques et perspectives de recherche

Il aurait été intéressant d'analyser des praticiens qui ont été formés les cinq dernières années car la pédagogie actuelle est probablement ciblée sur les points soulevés ci-dessus. Malheureusement, cette prise de conscience s'est faite trop tardivement pour orienter ma recherche vers de nouveaux participants.

Je n'ai probablement pas su expliquer aux participants de ma recherche mon projet et j'aurai dû leur donner accès à ma question de recherche ainsi qu'à mes objectifs. Je ne l'ai pas fait car je ne voulais pas influencer les données.

Au niveau de la bibliographie, elle aurait mérité d'être plus abondante mais j'ai fait le choix de faire un travail novateur sur le champ théorique au niveau des dialectiques pour lesquelles les références étaient pauvres. J'ai donc pris le risque de le faire de cette façon-là avec une création dans l'organisation des données.

Enfin, au lieu de questionner la pratique en général, j'aurais pu questionner une pratique auprès d'un patient particulier avec une expérience concrète, cela aurait probablement donné lieu à des informations plus précises, descriptives, et plus ordonnées.

Perspectives

Cette recherche a été pour moi un espace et un moment d'apprentissage à mener une recherche qualitative. Ce travail m'a permis de relever mes lacunes, mais il a aussi instauré chez moi une passion nouvelle pour la recherche que je souhaite poursuivre en fouillant davantage mon champ théorique et en étudiant une plus grande population de praticiens formés à des périodes différentes (anciens, débutants, intermédiaires). Je suis consciente que l'exploitation de mes données n'est pas complète, j'ai cependant le sentiment que ces conclusions participent à l'élaboration d'une offre de formation qui viendrait affiner la pédagogie en place, notamment concernant les points soulevés.

Il me semble que cette recherche va permettre aux praticiens de la gymnastique sensorielle de cibler leur attention sur la mise en discours auprès des patients, et sur le projet éducatif et soignant. Je souhaite que cette recherche soit le début d'une passion qui me conduira à la thèse de doctorat autour de la thématique « didactique et dialectiques de la gymnastique sensorielle ». Le résultat demande à être confirmé ou infirmé à travers une étude d'une plus grande population sur des praticiens dits expert, moyennement experts et débutants en fonction d'une donnée temporelle. Probablement que ces données ne représentent pas un large spectre des praticiens de la méthode mais elles sont peut-être révélatrices d'une prédominance de l'aspect perceptif et de l'immédiateté sur l'aspect conceptuel et la notion de projet ; et de l'imprégnation forte du vécu du Sensible chez ces praticiennes qui favorise les allants de soi dans le discours. Cette recherche permettra peut-être d'ouvrir le débat autour de ces thématiques.

BIBLIOGRAPHIE

- Albarello L. (2004). *Devenir praticien-chercheur, comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*. Bruxelles : De Boeck.
- Austry, D. (2006). *Le toucher-touchant: Pour une exploration phénoménologique du toucher manuel à la deuxième personne*, Colloque Phénoménologie(s) de l'expérience corporelle, Clermont-Ferrand.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*. Paris : Editions point d'appui.
- Berger, E. & Austry, D. (2000). *Le mouvement, action et sensation*. Paris : Editions point d'appui.
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, 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., Université Paris VIII.
- Berger, E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation, Corps et formation* (pp. 51- 64). Paris : Université de Paris 8.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Editions point d'appui.
- Berger E. (2007). *Expérience du corps sensible et création de sens : le processus de changement en somato-psychopédagogie*, Colloque « Pratiques corporelles de santé ; le corps dans les activités physiques », Université de Nancy.
- Berger, E. (2009). *La gestualité du Sensible : l'humain de l'être en mouvement*. In *Vers l'accomplissement de l'être humain. Soins, croissance et formation*. Paris : Editions point d'appui.
- Berger E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, sous la direction de Jean-Louis Legrand, Université Paris VIII.

- Berger, E. & Bois D. (2007). *Expérience du corps sensible et création de sens*. In Abadie S. (dir.). *La clinique du sport et de ses pratiques*, Nancy : Presses Universitaires de Nancy.
- Berger, E. & Vermersch P. (2006). *Réduction phénoménologique et époque corporelle : phénoménologie de la pratique du point d'appui*. *Expliciter* n°67, pp. 45-50.
- Bertrand, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bois, D. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Editons trédaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Editions point d'appui.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le Moi Renouvelé*. Paris : Editions point d'appui.
- Bois D. (2007). *Le Corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*, Thèse de Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives, Séville : Université de Séville.
- Bois, D. & Austray, D. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du sensible*. *Réciprocités*, 1.
- Bois, D. (2008). *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines*. In *Processus d'émergence*. *Réciprocités*, 2.
- Bois, D., Josso, M.C. & Humpich, M. (orgs) (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi : les contributions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, Paris : Editions point d'appui.
- Bois, D. & Humpich, M. (sous la dir. de) (2009). *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation*, *Actes du Congrès International de Somato-psychopédagogie*, Athènes, 18-20 mai 2007, Paris : Editions Point d'Appui.
- 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.
- Courraud-Bourhis, H. (1999). *La Biomécanique Sensorielle*. Paris : Editions point d'appui.

- 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.
- Bourgeois, E., (2004). Préface. In Albarello, L. *Devenir praticien-chercheur. Comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*. Paris : De Boeck, pp. 5-8.
- Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Editions point d'appui.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Bourhis, H. (2009). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante*. In *Vers l'accomplissement de l'Être humain*, Paris : Editions Point d'appui.
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport, le match de la santé*. Paris : Editions Point d'Appui
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Dilthey, W. (1947). *Origines et développement de l'herméneutique*. In *Le monde de l'esprit*. T.1 Paris : Aubier Montaigne.
- Dilthey, W. (1988). *L'édification du monde historique dans les sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. III. Paris : Cerf.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes, T.I. Paris : Cerf.
- Douglas, B. G. & Moustakas, C. (1985). *Heuristic inquiry : the internal search to know*. Journal of humanistic Psychology, vol. 25, n° 3
- Eschalié, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Editions Guy Trédaniel.
- Eschalié, I. (2010). *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris: Editions Guy Trédaniel.
- Feldenkrais, M. (1967). *La conscience du corps*. Paris: Marabout.
- Gaignon G. (2006). *De la relation d'aide à la relation d'êtres*. Paris : l'Harmattan.
- Gorgy, O. (1996). *Evolutions psychomotrices- Vol.8- n°31*.
- Grotowski, J. (1997). *Leçons au collège de France, 16 Juin 1997*. Cassette audio. Editions du Collège de France.

- Humpich, M. (2009). *L'émergence du sujet sensible*. In *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Paris : Editions Point d'appui.
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2008). *L'émergence du sujet sensible: itinéraire d'une rencontre au coeur de soi*. Réciprocités, 2.
- Joly, Y. (1993). *L'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes*. Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais, France.
- Kohn, R. (1986). *La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances*. Bulletin de psychologie, XXXIX (377).
- Leão M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur : méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois*. Thèse de Doctorat, Université Paris VIII, UFR « Arts, philosophie et esthétique ».
- Leão, M. (2005). *La présence totale au mouvement*. Paris : Editions point d'appui.
- Lefloch-Humpich G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Moustakas C. (1990). *Heuristic research, design methodology and applications*. Sage : Berverly Hills.
- Noël, A. (2000), *La gymnastique sensorielle*. Paris : Editions point d'appui.
- Paillé, P. (1997). *La recherche qualitative... sans gêne et sans regrets*. Recherche en soins infirmiers.
- Paillé, P. (2004). *Recherche heuristique*. Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales. Paris : Armand Colin.
- Paillé P. (2006), *La méthodologie qualitative. Postures de recherche et travail de terrain*. Armand Colin : Paris.
- Paillé P., Mucchielli A. (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin : Paris.
- Rogers, C. (2005). *Le développement de la personne*. InterEditions.
- Schreiber, F. (2011). *L'accompagnement verbal en gymnastique sensorielle*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Fernando Pessoa.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. Suny Press : New York.
- Weber, M. (1968). *Essai sur la théorie de la science*. Paris : Plon.

ANNEXES

Annexe 1

GUIDE D'ENTRETIEN À DESTINÉE DES PRATICIENS

A. La pratique des praticiens pour eux-mêmes

1. Pratiquez-vous souvent la gymnastique sensorielle pour vous-même? A quelle fréquence ?
2. Quelle place lui accordez-vous dans votre pratique ?
3. Pouvez-vous me décrire ce que vous ressentez pendant la pratique de la gymnastique sensorielle ?
4. Que vous apporte t'elle au niveau de la santé physique et psychique, et sur les plans existentiel et spirituel ?

B. La pratique pour les patients et la pertinence de proposition

5. Quelle est la circonstance qui vous semble la plus appropriée et pertinente pour la proposer ?
6. Est-ce que pour vous, la gymnastique sensorielle a t'elle davantage un rôle de soin ou de formation, ou les deux ? Dans quelle mesure ?

C. Le pôle pédagogique et didactique

7. Rencontrez-vous des difficultés à enseigner la gymnastique sensorielle? Si oui, de quel ordre ? Et si non, décrivez moi la stratégie que vous utilisez.
8. Quels sont les éléments dans la structure codifiée qui vous semblent faciliter ou compliquer la pratique de la personne ?
9. Quel paramètre vous semble le plus difficile à transmettre ? (la forme, la lenteur, la globalité, la présence au geste, la séquence, la loi d'évolutivité, l'authenticité). Décrivez vos stratégies pédagogiques.
10. Sur quels critères reconnaissez-vous si un geste est essentiellement moteur ou un geste habité d'une expressivité authentique ?
11. Quelle stratégie de facilitation utilisez-vous pour que la personne passe d'un geste moteur à une expressivité authentique ?

12. Pensez-vous que l'on puisse aller directement dans l'expression libre sans passer par le mouvement codifié ? Pourquoi ?
13. Quels sont les critères qui vous permettent de proposer l'expression libre ? Comment argumentez-vous le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ? Y aurait-il un intérêt à commencer par le mouvement libre pour aller ensuite vers le mouvement codifié ?
14. Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible ? Comment vous y prenez-vous ? Utilisez-vous des images, des métaphores ?
Donnez 3 ou 4 situations pédagogiques.
15. Avez-vous repéré des effets particuliers à certaines séquences du codifié et les utilisez-vous avec une intention pédagogique spécifique ? Donnez trois exemples.
16. Que rapportent les pratiquants à propos des bienfaits de la gymnastique sensorielle ?

Annexe 2

ANALYSE CLASSIFICATOIRE DES ENTRETIENS DES PRATICIENS A, B, C.

1. Analyse classificatoire de l'entretien du praticien A, Aline

1. Les effets constatés par le praticien sur lui-même

Impact physique

« (...) ça me déverrouille, (...) une sensation d'enlever les blocages, les verrous (...) ». (A. L20-21). « (...) ça huile les articulations tout de suite. » (A. L22). « (...) ça allège les zones lourdes (...) ». (A. L22). « (...) ça soulage les douleurs articulaires. » (A. L23-24). « Ensuite ça a un effet sur la respiration, je respire mieux, plus large, plus lentement, plus tranquillement. » (A. L24-25).

Impact psychique

« Sur le plan psychique, ça me remet en mouvement dans tous les sens du terme. » (A. L26). « Ça me donne la pêche, ça m'éclaircit les idées, ça m'aide à organiser les choses, à discerner les priorités, à relativiser les événements aussi, ça me donne une espèce de distance (...) ». (A. L27-28). « (...) ça me donne davantage d'énergie, j'ai moins de fatigue morale, mentale, ça m'allège la tête, moins de stress, moins d'appréhension (...) » (A. L29-30). « (...) ça me met en confiance et puis ça me met de bonne humeur. » (A. L32).

Impact existentiel

« (...) j'ai un sentiment d'harmonie, j'ai comme un réconfort qui vient d'ailleurs de ce sentiment d'harmonie. » (A. L34-35). « J'ai la sensation de faire partie de quelque chose, de quelque chose qui est animé (...) ». (A. L35-36). « (...) je me sens moins seule, et plus solidaire aussi, plus solidaire des autres (...) ». (A. L38-39).

Impact spirituel

« (...) c'est vraiment dans la pratique de la GS que je sens le plus une présence, une présence en mouvement, totalement indépendante de ma volonté (...) ». (A. L41-42). « (...) c'est très réconfortant ». (A. L44). « La GS c'est vraiment mon lien le plus concret avec le spirituel. » (A.L46-47).

2. La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients

Les circonstances de proposition de la gymnastique sensorielle auprès des patients

« (...) dès que la personne a ressenti un mouvement interne dans son corps à travers le toucher manuel. » (A. L52-53). « (...) pour mettre la personne en action. » (A. L56). « (...) je remarque, enfin je pense aujourd'hui que la gymnastique sensorielle est, évidemment est beaucoup plus efficace du point de vue de la participation de la personne. » (A. L73-74). « (...) ça la concerne davantage. » (A. L77). « (...) pour un objectif précis. » (A. L60). « (...) tout ce que la gymnastique nécessite comme entraînement, (...), à l'observation, à l'écoute (...) » (A. L84-85). « (...) un entraînement qui forme donc des processus, (...), l'attention, l'écoute, la rigueur (...) » (A. L94-95). « (...) c'est une raison informative. Pour moi, ça me permet de voir ce que la personne bouge, comment elle le bouge et ce qu'elle ne bouge pas. » (A. L240-242)

Dimension soignante de la gymnastique sensorielle

« Moi le soin ça me paraît passer par les prises de conscience. » (A. L102). « (...) quelqu'un qui soudain réalise que la présence du sol, que le mouvement peut rentrer dans un fémur, dans la jambe, dans la rotule, et puis dans la cheville (...) ça peut déclencher une prise de conscience (...) ». (A. L103-107). « (...) c'est une prise de conscience oui d'un appui, (...), ça soigne quelque chose, une fragilité, (...) ça peut rendre la personne beaucoup plus solide, plus confiante aussi. » (A. L108-110). « c'est un soin ça, moi j'ai vu des gens pleurer parce qu'ils réalisaient qu'ils reposaient concrètement et physiquement sur la terre, et que la terre était solide. » (A. L110-112). « Il y a par exemple l'histoire de la coordination, des gens qui ont beaucoup de mal à se coordonner, (...) et puis quand ils y arrivent, soudain ça leur déclenche une sensation oui d'harmonie (...) ». (A. L113-117). « (...) de possibilité qu'ils n'auraient pas imaginé (...) ». (A. L117). « (...) c'est de l'ordre du soin, ça les soigne de quelque chose d'ordre peut-être plus psychologique (...). » (A. L117-118).

Dimension pédagogique de la gymnastique sensorielle

« (...) je pense aujourd'hui que la gymnastique sensorielle est beaucoup plus efficace du point de vue de la participation de la personne. » (A. L74). « (...) tout ce que je peux faire est finalement moins intéressant que ce que la personne fait quand elle bouge elle-même (...) ».

(A. L74-76). « (...) la personne doit mobiliser son attention de façon complètement inhabituelle (...) ». (A. L88-89) . « (...) ce qui relève de la formation, c'est l'entraînement (...) à l'observation, à l'écoute (...) ». (A. L83-85). « (...) une présence de quelque chose qui est à l'extérieur c'est-à-dire à travers le mouvement voilà quelque chose qui rentre, qui sort, ça il me semble que ça relève plus de la formation. » (A. L90-92). « Il y a la formation aussi à la rigueur qui doit être à la fois soutenue, constante et en même temps totalement ouverte vers le dehors. » (A. L92-94). « (...) un entraînement qui forme donc des processus, (...) l'attention, l'écoute, la rigueur, sont des processus qui s'intègrent il me semble ensuite et éventuellement se déroulent dans le quotidien sans que la personne les sollicite, sans qu'elle s'en aperçoive. » (A. L94-97).

3. La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

Le choix de proposition du mouvement codifié

« (...) le fait qu'il y ait une forme imposée (...) rassure la personne ». (A. L164-165). « (...) il y a une notion de structure, elle connaît (...) ». (A. L166). « La chose essentielle pour moi du codifié c'est que bien sûr, ça fait bouger des parties du corps qui bougent pas d'habitude, et d'une manière inhabituelle. » (A. L166-168). « (...) ça fait faire des gestes que la personne ne penserait pas à faire d'elle-même (...) ». (A. L170-171). « Mais très vite on va faire du codifié parce qu'à travers le libre il n'y a pas vraiment de travail. » (A. L247-248). « (...) l'atout du codifié c'est une possibilité de bouger des segments corporels qui ne bougent pas d'habitude ou dont on n'a pas conscience qu'ils bougent, et de prendre des orientations qu'on ne prend jamais. » (A. L283-285). « la structure du codifié qui de par son organisation étudiée et très juste installe un cadre à l'intérieur duquel l'organisation en question convient particulièrement au corps. » (A. L285-287). « Donc je parle des schèmes articulaires, de la cohérence, de la logique des enchaînements qui amènent à la fluidité. » (A. L287-288). « (...) le codifié entraîne des orientations nouvelles et fait bouger ce qui ne bouge pas. » (A. L301-302).

Les inconvénients du mouvement codifié

« (...) ça fait faire des gestes que la personne ne penserait pas à faire d'elle-même (...). Voilà, et en fait, c'est certainement ça la difficulté aussi, c'est la même ». (A. L170-172).

« (...) la deuxième raison de commencer par le libre, c'est éventuellement pour donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte d'une part, et la pression, le

stress de bien faire la forme. » (A. L244-245). « *Quand la forme du codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation.* » (A. L293-294). « (...) *dans le libre, la personne retrouve assez rapidement le plaisir.* » (A. L298-299).

Le choix de proposition du mouvement libre

« *La première raison c'est une raison informative. Pour moi ça permet de voir ce que la personne bouge, comment elle le bouge et ce qu'elle ne bouge pas.* » (A. L240-242). « *C'est une lecture en fait (...)* ». (A. L242). « (...) *donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte d'une part, et la pression, le stress de bien faire la forme.* » (A. L244-245). « (...) *la lecture pour moi, libérer la personne et donner le goût du sensoriel en dehors de la contrainte.* » (A. L246-247). « *Pour moi le libre c'est une récompense, c'est bouger selon son propre plaisir tout en travaillant l'écoute, l'attention, la conscience de ce qui bouge à l'intérieur.* » (A. L254-256). « (...) *quand la personne est fatiguée, elle est saturée de concentration, d'attention, voilà, c'est mon critère principal pour libérer la tension en fin de séance (...)* ». (A. L261-262). « (...) *pour réinstaller une notion de plaisir en opposition au travail très concentré, très attentionné.* » (A. L263-264). « (...) *quand j'ai à faire à quelqu'un dont le mental est très très présent, très puissant, pour laisser le corps s'exprimer (...)* ». (A. L264-265). « (...) *ça me paraît moi une voie de passage pour que la personne comprenne mieux avec son mode habituel où on veut en venir.* » (A. L266-267). « (...) *ça la libère du mental (...)* ». (A. L267). « *ça privilégie l'expression corporelle sans effort (...)* ». (A. L268). « (...) *le libre pour moi c'est de donner à la personne les bases de la structure sans l'imposer, ce qui libère son mental, son attention, sa volonté.* » (A. L278-280). « (...) *quand la personne est trop mentalisée, ou fatiguée aussi.* » (A. L293). « *Quand la forme du codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation.* » (A. L293-294). « (...) *parce que la personne est trop préoccupée par son problème (...)* ». (A. L295). « (...) *dans le libre, la personne retrouve assez rapidement le plaisir.* » (A. L298-299). « (...) *dans le libre on bouge ce qui bouge habituellement (...)* ». (A. L301-302)
« *Le point commun entre le libre et le codifié c'est le sensoriel (...)* ». (A. L299-300)

4. Les difficultés rencontrées dans la pratique

« *Alors pour moi, la difficulté principale, (...) c'est la volonté, le vouloir, (...)* » (A. L125-126). « (...) *c'est l'histoire de la volonté, de l'obtention du résultat, donc sortir la personne de la mémorisation du geste tel qu'elle le connaît (...)* ». (A. L129-130). « *Dès qu'on fait bouger, tout de suite la personne mentalement se remet dans son mode habituel à vouloir faire bien,*

ne rien oublier, faire comme il faut. » (A. L130-131) « Ce qui est difficile, c'est les orientations opposées au sein même de la matière. » (A. L150-151). « Pour moi, les deux paramètres les plus difficiles, (...) la globalité et l'authenticité. » (A. L175-176)

5. Les voies de passage et techniques de facilitation

« (...) à l'intérieur de cette structure, j'arrive à les faire se déplacer en lâchant un peu la volonté. C'est un cadre qui crée des repères au sein duquel la volonté finit par lâcher prise. » (L.141-142) « La stratégie que j'utilise (...) et qui marche bien c'est les axes et le mouvement de base et les rails. » (A. L132-134). « J'installe les trois orientations de base comme une structure (...) » (A. L134). « (...) c'est une structure qui se mémorise facilement, voilà : ça avance, ça recule, ça monte, ça descend, ça va à droite, ça va à gauche. » (A. L137-138). « (...) dans ces linéaires-là, dans ces rails-là, la personne peut mieux accéder au fait non pas de diriger mais de suivre quelque chose, voilà, et quand j'ai ça, (...) ça résout cette difficulté majeure de mental tellement volontaire. » (A. L143-145). « (...) demander à la personne voilà qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui va en avant ou qu'est-ce qui va en arrière. » (A. L200-201). « (...) j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins. » (A. L203-204). « (...) je mets leur attention sur ce qui ne bouge pas » (A. L207). « Ce qui facilite pour moi, c'est la lenteur et les points d'appui, les top départ et top arrivée, les starters. » (A. L149-150). « (...) le fait qu'il y ait une forme imposée (...) ça rassure la personne, (...) bouger dans une forme codifiée, (...) c'est toujours pareil il y a une notion de structure, elle connaît. » (A L164-166)

• Construction de la globalité.

« (...) je commence par travailler segment par segment (...) : le thorax, les membres, la tête (...) ». (A. L178-179). « (...) j'emmène petit à petit la personne à prendre conscience des parties de son corps (...) ». (A. L180-181). « (...) et toujours pareil les axes, les linéaires (...) ». (A. L182). « (...) axe par axe, segment par segment ». (A. L183). « (...) jusqu'à ce que le segment soit intégré, et quand il est intégré, j'en rajoute un autre. Et puis un autre, et puis un autre. Et segment par segment, petit à petit, on arrive à une globalité. » (A. L184-186).

« (...) je demande à la personne de s'interroger sur où ça commence et où ça finit pour qu'elle prenne vraiment conscience de toutes les parties de son corps, et puis une fois que j'ai fait ça, j'établis des liens. » (A. L190-193). « pendant ce temps (...) leur perception se développe de plus en plus précisément et (...) ensuite quand on revient à la sensation de globalité, ça améliore ça. » (A. L196-198).

• Stratégies pour accéder à l'authenticité

« (...) ça c'est vraiment un travail sur la perception aussi. » (A. L199). « (...) demander à la personne voilà qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui va en avant ou qu'est-ce qui va en arrière (...) ». (A. L200-201). « (...) j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins. » (A. L203-204). « (...) je mets leur attention sur ce qui ne bouge pas (...) ». (A. L207). « est-ce que vous sentez l'immobilité des cervicales et qu'est-ce que vous faites quand vous allez en avant et que vos cervicales restent en arrière, voilà comment vous faites ? ». (A. L209-210). « pour moi l'authenticité c'est ça, c'est la conscience de la personne face aux difficultés qu'elle rencontre. » (A. L211-212). « Il me semble que quand elle prend conscience de ses problèmes quels qu'ils soient, le fait d'en prendre conscience et de les assumer ça la rapproche de son authenticité. » (A. L214-216).

- Les critères du geste authentique

« (...) la fluidité, (...) la qualité de la fluidité, la synchronisation (...) ». (A. L219). « La qualité de la lenteur (...) ». (A. L222).

- Les critères du geste volontaire

« (...) quand la personne est complètement dans la volonté et la maîtrise, il n'y a pas d'harmonie, il n'y a pas de synchronisation, les segments n'arrivent pas en même temps. » (A. L220-221).

6. Les difficultés rencontrées pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

« (...) la difficulté, c'est trop d'intériorisation. » (A. L306). « La personne reste dans une tentative de perception interne et qu'elle reste trop concentrée sur ce qu'elle ressent ou sur ce qu'elle essaie de ressentir voire ce qu'elle imagine de ressentir. » (A. L306-308). « Quand la personne est totalement aspirée par cette intériorisation profonde qui va jusqu'à la couper de son ressenti plus global (...) ». (A. L308-309). « (...) concentrés très fort sur ce qu'ils ressentent et ils ne bougent pas et ils ont l'impression de bouger. » (A. L311-312). « (...) la personne peut tomber dans un gouffre de sensations qui fait qu'elle croit bouger, elle sent du mouvement à l'intérieur d'elle et il n'y a rien qui bouge. »

7. Les stratégies pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

« (...) le détournement de l'attention associé au relâchement. » (A. L226). « (...) le relâchement et surtout le relâchement au point d'appui, c'est-à-dire laisser vraiment le temps, entraîner la personne à revenir sans arrêt sur la perception relâchée à chaque fin de geste, à

chaque fin de parcours. » (A. L229-231). « Repérer le starter interne et linéaire (...) ». (A. L231-232). « (...) le détournement, le relâchement, les rythmes. » (A. L236-237). « (...) une des solutions que j'emploie le plus, (...), c'est les rails, c'est-à-dire l'amplitude, le mouvement qui sort. » (A. L313-314). « (...) les rails ça me permet de reconnecter la personne avec l'extérieur (...) donc je remets la personne dans une perception de ce qu'il y a autour d'elle. » (A. L317-319). « (...) ça remet la personne dans une notion de distance et d'amplitude qui favorise le mouvement visible. » (A. L323-324). « (...) les rails et l'extérieur, pour moi ça c'est la façon de passer de l'invisible au visible. » (A. L325-326).

2. Analyse classificatoire de l'entretien du praticien B, Beth

1. Effets constatés par le praticien sur lui-même

Impact physique

« C'est vraiment thérapeutique (...) ». (B. L19). « (...) l'objectif c'est de me mettre en contact avec mon intériorité, avec le mouvement interne. » (B. L22). « Pendant le mouvement, la gymnastique sensorielle, ce que je trouve intéressant c'est d'être animé à la fois par le mouvement interne c'est-à-dire qui est invisible, qui ne se voit pas, et de le prendre en relais dans un mouvement visible. C'est le plus de la gym sensorielle par rapport, puisque je le corrèle avec l'introspection ou la thérapie manuelle où là je suis immobile, là pendant la gymnastique sensorielle, c'est le moment où ce mouvement interne s'incarne j'allais dire dans le côté actif, dans le passage à l'action. » (B. L25-30) « Je trouve que ce qui est intéressant avec la gym sensorielle c'est que c'est un outil efficace pour voir si justement je suis en accord avec le mouvement interne ou pas. Parce que par exemple, si je suis déphasée, ou trop rapide, ça se voit de suite. » (B. 32-35). « Par exemple, je vais faire un mouvement de convergence et de divergence. Si je ne suis pas en phase, je ne vais avoir aucune sensation interne, ça va être vraiment un exercice de gymnastique voilà, je me penche en avant et je me redresse. Alors que si je suis en phase avec le mouvement, je vais avoir des effets, un gain d'amplitude, une sensation d'ouverture, des choses comme ça. » (B. L35-40).

Impact psychique

« (...) c'est un outil pour moi, incontournable pour me poser, pour relâcher, un outil anti-stress vraiment super performant. » (B. L45-46).

Impact existentiel

« (...) ça fait partie de ma vie (...) ». (B. L8-9).

2. La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients

Les circonstances de proposition de la gymnastique sensorielle auprès des patients

« (...) ça dépend en fait des raisons pour lesquelles viennent les patients. » (B. L60). « Pour les femmes enceintes, (...), très souvent je commence par le travail en mouvement (...) ». (B. L60-62). « Avec les enfants aussi, (...), c'est vraiment exceptionnel que je commence par la table. » (B. L63-64). « D'abord on travaille vraiment en mouvement pour les poser, pour les mettre en contact (...) ». (B. L64-65). « (...) pour impliquer les patients à se prendre en charge. » (B. L67). « Après il y a d'autres circonstances très appropriées, (...), dans les rééducations des vertiges, dans le travail avec les orthophonistes au niveau de la voix, ou en ce moment je traite un musicien, bon hé bien il vient avec son violon et on fait du mouvement. » (B. L69-73). « C'est pendant l'entretien verbal que j'ai l'info qui me fait dire là je fais d'emblée de la gym. » (B. L77-78).

Dimension soignante de la gymnastique sensorielle

« (...) c'est sûr c'est un outil thérapeutique au même titre que la thérapie manuelle. » (B. L81). « (...) ça a permis de poser les gens, de les structurer, de les traiter vraiment par le mouvement (...) ». (B. L190-191).

Dimension pédagogique de la gymnastique sensorielle

« (...) c'est aussi de la formation dans le sens où le patient apprend de lui (...) ». (B. L82). « (...) on a un outil de formation pour que le patient soit autonome. » (B. L86-87). « (...) l'outil indispensable pour passer de son intériorité à la vie active. » (B. L88). « (...) c'est la récompense de l'effort fait, d'être entré dans la résistance, d'avoir rencontré les angles morts (...) ». (B. L205-206).

3. La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

Le choix de la proposition du mouvement codifié

« (...) c'est sûr c'est un outil thérapeutique (...) ». (B. L81). « (...) c'est aussi de la formation dans le sens où le patient apprend de lui, c'est l'outil princeps. » (B. L82). « (...) c'est royal

pour que le patient fasse le lien entre ce qu'il vit en manuel, qu'il prenne en relais par le mouvement et ensuite en relais dans sa vie. » (B. L83-84). « (...) on a un outil de formation pour que le patient soit autonome. » (B. L86-87). « (...) l'outil indispensable pour passer de son intériorité à la vie active. » (B. L88). « (...) voir dans l'action ce que ça donne (...) ». (B. L89). « (...) c'est justement le cadre que ça permet. » (B. L118). « (...) on peut travailler les détails et on peut aller beaucoup plus loin dans la sensation. » (B. L119-120). « (...) ça rassure (...) ». (B. L121). « (...) le mouvement codifié donne des bases vraiment structurantes, ça range, on ne peut pas se perdre (...) ». (B. L123-124). « (...) le fait de faire du codifié les faisait avancer dans leurs difficultés de mémorisation. » (B. L128-129). « (...) c'est un belle voie de passage pour aller ensuite dans le libre. » (B. L129-130). « (...) ça a permis de poser les gens, de les structurer, de les traiter vraiment par le mouvement (...) ». (B. L190-191). « (...) c'est quand ils sont vraiment bien structurés au sens physique et psychique du terme, que après l'accès au libre est gagnant et performant, et là c'est authentique. » (B. L191-193). « (...) on a des grilles de lecture (...) ». (B.L194).

Le choix de la proposition du mouvement libre

« Le côté libre pour moi est quand même indispensable. » (B. L200). « (...) je finis par du libre ». (B. L201). « (...) c'est la récompense de l'effort fait, d'être entré dans la résistance, d'avoir rencontré les angles morts (...) ». (B. L205-206). « (...) les gens voient de suite les effets, c'est très encourageant. » (B. L207-208). « je m'en sers vraiment comme la carotte, la récompense. » (B. L208).

4. Les difficultés rencontrées dans la pratique

« (...) c'est quand je travaille avec des enfants sourds. » (B. L102). « (...) parce qu'on est obligé de travailler les yeux ouverts. » (B. L103). « (...) on peut avoir une sensation facile les yeux ouverts, mais à certains moments je trouve que c'est vraiment pertinent de fermer les yeux pour justement approfondir son rapport à son intériorité et pas être perturbé par le côté 'yeux ouverts'. » (B. L104-107). « (...) les gens qui avaient des troubles de mémoire avaient vraiment du mal à le retenir (...) ». (B. L127-128). « C'est à la fois une facilité et une difficulté. » (B. L129). « (...) l'authenticité c'est le plus dur (...) ». (B. L135). « (...) avec des gens qui ont l'habitude de faire du mouvement, c'est le plus difficile parce qu'ils ont des habitudes de pratiquer (...) ». (B. 136-137). « (...) pour les faire entrer dans une autre nouveauté, dans une autre proposition, je trouve que c'est pas facile. » (B. L137-138). « Donc la difficulté c'est quand les gens ont du mal à accéder à la lenteur. » (B. L221).

5. Les voies de passage et techniques de facilitation

« (...) c'est vraiment pertinent de fermer les yeux pour justement approfondir son rapport à son intériorité (...) ». (B. L106). « (...) je m'en sers au cabinet par petit bouts de séquences. Je ne suis pas confrontée comme ça au problème de la mémorisation. » (B. L124-126). « Je m'aide beaucoup quand j'anime de la connaissance par contraste. » (B. L156-156). « Au début de la séance, c'était comment, c'était comme ça, et à la fin de la séance, qu'est-ce qui a changé ? » (B. L156-157). « (...) je me fie beaucoup à ce qui est déclenché en moi. » (B. L158). « (...) je m'aide beaucoup des points d'appui pour gérer la séquence, le rythme et les temps d'arrêt qui sont des temps de posture. » (B. L171-172). « (...) le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que les gens sont dedans, c'est gagné, on peut travailler tous les autres paramètres. » (B. L174-175). « (...) je les guide, c'est-à-dire que c'est moi qui leur impose le rythme (...) ». (B. L177). « (...) je donne vraiment des critères en temps direct pour les faire goûter la fluidité du moment. » (B. L179-180). « (...) dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût et après on peut enrichir. » (B. L181-182). « Pour transmettre...c'est le côté du rapport avec le patient, la notion de réciprocité. » (B. L138-139). « (...) quand il y a une propagation du mouvement, c'est contagieux (...) ». (B. L140-141). « (...) il y a vraiment tout le côté verbal, toute la mélodie et à la fois dans les paramètres de la voix et aussi ce qu'on dit, les consignes, dans le présent. » (B. L141-143). « (...) ça vient vraiment de l'interaction de la réciprocité, je ne sais jamais ce que je vais dire et les exemples que je donne, les comparaisons, me viennent de la rencontre avec la personne. » (B. L143-145). « Je ne donne jamais les mêmes consignes (...) ». (B. L145-146). « (...) c'est que quand ils sont vraiment bien structurés au sens physique et psychique du terme, que après l'accès au libre est gagnant et performant (...) ». (B. L191-192). « (...) les images, oui j'en utilise, des métaphores (...) ». (B. L 225-226). « (...) mais qui me sont données par l'interaction qui se donne avec le patient. » (B. L226-227). « (...) plus je trouve des trucs nouveaux, plus c'est efficace. » (B. L227-228). « C'est dans l'immédiateté que ça se donne. » (B. L227). « (...) en observant les gens (...) ça me donne des informations encore plus pour les aider à vivre l'invisible. (B. L231-233). « Il y a le geste et ce qui se déclenche à partir de ce geste. Et c'est là dans les effets que c'est évident de voir si c'est que mécanique ou s'il y a un vécu sous-jacent. » (B. L154-155).

- Stratégie pour accéder à l'authenticité

« Pour la faire vraiment rentrer dans l'authenticité, le premier élément que je travaille c'est la vitesse. » (B. L172-173).

- Les critères du geste authentique

« (...) c'est là dans les effets que c'est évident de voir si c'est que mécanique ou s'il y a un vécu sous-jacent. » (B. L154-155). « Pour cette histoire d'authenticité, c'est sûr que je suis touchée dans mon sensible. » (B. L158-159). « Ca peut être dans un petit détail, par exemple dans un mouvement jusqu'au bout des doigts, une amplitude articulaire jusqu'au bout des doigts, ça c'est visible. » (B. L160-162).

- Les critères du geste volontaire

« Pour moi le geste moteur c'est le côté mécanique, sans sensation. » (B. L169).

6. Les difficultés rencontrées pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

« Donc la difficulté c'est quand les gens ont du mal à accéder à la lenteur. » (B. L221).

7. Stratégies pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

« (...) les points d'appui (...) ». (B. L170). « (...) les temps d'arrêt qui sont des temps de posture. » (B. L172). « (...) le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que les gens sont dedans, c'est gagné (...) ». (B. L174-175). « (...) je les fais me copier mon rythme. » (B. L178). « Soit verbalement, (...) je donne vraiment des critères en temps direct (...) » (B. L178-180). « (...) dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à leur intériorité et ils ont les effets, la récompense (...) ». (B. L181-182). « (...) le critère pour faire rencontrer le mouvement interne, c'est la lenteur. » (B. L219-220). « (...) les images, oui j'en utilise, des métaphores (...) ». (B. L225-226). « (...) l'interaction avec le groupe (...) ». (B. L230).

3. Analyse classificatoire de l'entretien du praticien C, Céline

1. Les effets constatés par le praticien sur lui-même

Impacts physiques

« Sur la santé physique, je m'en sers pas mal pour mes problèmes d'équilibration du dos car j'ai des problèmes lombaires, mais je m'en sers plus pour l'appareil locomoteur au niveau physique. » (C. L43-45). « (...) je trouve c'est que c'est hyper préventif. » (C. L48).

« Je ressens de la globalité, je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une capacité d'action de mon corps et de moi. » (C. L16-17). « Je ressens de la chaleur, je ressens un lien avec la totalité quand je fais du mouvement. » (C. L17-18).

Impacts psychologiques

« Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de confiance, dans le sentiment que tout est possible. » (C. L22-24). « (...) une paix profonde, une confiance, etc, donc ça a des effets sur ma psychologie (...) » . (C. L31).

Impacts existentiels

« Ca me donne un profond sentiment d'exister, un sentiment fort d'être au monde, parce que le fait de me mouvoir, il y a une force motrice que tu développes là, et pour moi je trouve que ça me donne plus le sentiment d'exister parce que je suis à la fois mue, ou propulsée par un mouvement profond, par ma potentialité, et en même temps, je suis sujet de la chose, c'est-à-dire que je me meus à la mesure de ce que ma structure est capable de se laisser faire. (...) ». (C. L32-37). « Et je trouve que j'ai un sentiment d'être sujet de ma propre vie plus qu'en méditation par exemple. » (C. L37-38). « C'est-à-dire que tout de moi doit participer de l'éveil de ma matière mais à la mesure où ma structure est capable, à la mesure où moi sujet je suis capable. Il faut que mon action soit aussi propulsée par mon intériorité. Donc c'est pour ça que pour moi le mouvement c'est le joyau de la méthode. » (C. L39-42).

2. La dynamique d'apprentissage de la gymnastique sensorielle appliquée sur les patients

Les circonstances de proposition de la gymnastique sensorielle auprès des patients

« (...) dès lors qu'elle a rencontré sa globalité consciemment (...) ». (C. L57). « (...) elle est en lien avec une conscience d'elle-même d'exister autrement que par ce qu'elle connaissait d'elle avant. » (C. L58-59). « A partir du moment où elle est en lien avec le mouvement interne. » (C. L59-60). « (...) qu'elle se sente unie, unifiée, globale. » (C. L61-62).

Dimension soignante de la gymnastique sensorielle

« Il y a vraiment un rôle de soin évidemment (...) ». (C. L74). « Je ressens de la globalité, je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une capacité d'action de mon corps et de moi. » (C. L16-17). « Ca peut être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de confiance, dans le sentiment que tout est possible. » (C. L22-24). « (...) une paix profonde, une confiance, etc, donc ça a des effets sur ma psychologie

(...) » . (C. L31). « *Ca me donne un profond sentiment d'exister, un sentiment fort d'être au monde (...)* ». (C. L32-33). « *Sur la santé physique, je m'en sers pas mal pour mes problèmes d'équilibration du dos car j'ai des problèmes lombaires, mais je m'en sers plus pour l'appareil locomoteur au niveau physique.* » (C. L43-45). « (...) *je trouve c'est que c'est hyper préventif.* » (C. L48).

Dimension pédagogique de la gymnastique sensorielle

« *Il y a vraiment un rôle (...) de formation (...)* ». (C. L74). « (...) *ça nécessite pour la personne de changer une représentation majeure déjà d'elle-même, qu'elle a du mouvement, et ça c'est de la formation.* » (C. L76-77). « (...) *ce changement de représentation de la motricité et du rapport qu'on a au mouvement, c'est un préalable énorme.* » (C. L82-83). « (...) *le mouvement c'est ce qui fait le plus changer le rapport à soi.* » (C. L84). « *Le mouvement est une part, absolument...c'est même pas incontournable, c'est essentielle au processus de renouvellement.* » (C. L84-86).

3. La pertinence d'utilisation de la structure de la gymnastique sensorielle

Le choix de la proposition du mouvement codifié

« *Je trouve que le codifié est génial pour tout ce qui est plus spatial (...)* ». (C. L119-120). « *C'est progressif, je trouve que c'est extrêmement rassurant (...)* ». (C. L102). « (...) *ça met les personnes dans un espace d'apprentissage qui est structuré et structurant donc qui met en confiance (...)* ». (C. L102-103). « (...) *ne pas oublier que le codifié est au service de l'éveil de la matière pour développer une potentialité qui est individuelle et donc qui va s'exprimer dans le libre.* » (C. L107-109). « (...) *il faut s'entraîner, il faut libérer des choses qui sont des angles morts dans la pratique du mouvement libre dès lors qu'on n'a pas exploré tous les axes, tous les plans,...* » (C. L176-178). « *L'état du sensible ne peut s'exprimer dans un corps rempli d'habitudes motrices et perceptives.* » (C. L181-182). « *Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement interne.* » (C. L182-184). « (...) *le corps doit devenir plus malléable qu'il n'est, plus déformable (...)* ». (C. L180).

Les inconvénients du mouvement codifié

« (...) *les profils bons élèves, qui ont justement du mal à se lâcher, ils vont très bien travailler le codifié avec des sensations formidables mais quelque part, (...) il y a quelque chose d'eux dans le jaillissement de qui ils sont qui ne va pas être déployé dans le travail du codifié.* » (C. L114-117). « *Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire lâcher aux personnes (...)* ». (C.

L134-135). « (...) la seule complication que je verrais ce serait d'oublier que justement le codifié c'est jamais que des gammes, de s'enfermer... » (C. L105-106).

Le choix de la proposition du mouvement libre

« dès lors que tu es en lien avec le mouvement interne tu peux être dans l'expression libre (...) ». (C. L166-167).

Les inconvénients du libre

« Tu seras de toutes façons avec des limitations, tu seras dans ton espace de liberté, celle qui est quoi. » (C. L167-168).

4. Les difficultés rencontrées dans la pratique

« (...) il y a toujours une notion de performance qui est très prégnante. » (C. L66). « Elles doivent faire bien et beau. » (C. L66-67). « (...) ça vient toucher une représentation extrêmement solide du mouvement. » (C. L67-68). « (...) ils ne font pas forcément le lien entre ce qu'ils peuvent ressentir d'eux-mêmes à l'intérieur et le mouvement extérieur. » (C. L69-70). « C'est tout ce qui est la subjectivité du mouvement c'est-à-dire la présence au geste, loi d'évolutivité, authenticité. » (C. L128-129). « (...) c'est le plus difficile de faire basculer les personnes dans se laisser mouvoir et é mouvoir par ce qui les propulse à l'intérieur d'eux (...) ». (C. L131-132). « (...) donc se laisser évoluer dans ce rapport à l'intériorité. » (C. L132-133). « (...) c'est extrêmement difficile la loi d'évolutivité je trouve. » (C. L133-134). « Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire lâcher aux personnes en général pour toutes ces choses-là (...) ». (C. L134-135). « L'état du sensible ne peut s'exprimer dans un corps rempli d'habitudes motrices et perceptives. » (C. L181-182).

5. Les voies de passage et techniques de facilitation

« (...) j'ai toujours une part d'explication pour que les gens comprennent de quoi il s'agit. » (C. L93-94). « (...) je travaille donc beaucoup évidemment la lenteur et les rythmes. » (C. L95). « (...) j'utilise énormément la part temporelle du mouvement, plus que la part spatiale pour faire rentrer dans les choses. » (C. L96-97). « (...) j'utilise énormément les métaphores, les images, l'axe imaginaire (...) ». (C. L99). « (...) c'est tout le travail des impulsions et des jaillissements (...) ». (C. L118). « (...) on travaille rarement le temporel prioritairement. Et je trouve que c'est là-dedans qu'on va trouver le jaillissement des personnes, du sujet. » (C. L123-124). « (...) je vais utiliser de la musique, (...) des images, je vais faire jouer l'axe imaginaire, toutes ces choses-là qui sont de l'ordre de la subjectivité mais consciente,

classique pour les sortir d'une objectivité du mouvement. » (C. L134-139). « Le critère le plus fiable, c'est la réciprocité qui peut s'instaurer entre moi et la personne. » (C. L142).

Les critères du geste authentique

« Le critère le plus fiable, c'est la réciprocité qui peut s'instaurer entre moi et la personne. » (C. L142). « C'est-à-dire je suis touchée dans un lieu de moi qui est un lieu de l'intériorité. » (C. L143). « (...) je suis touchée et ça anime mon mouvement interne, ça anime mon intériorité. » (C. L144). « (...) ça me touche le cœur, il y a un état d'âme qui est transmis (...) » (C. L145-146). « (...) un silence particulier qui s'installe, une lenteur (...) » (C. L146-147). « (...) il émane de son mouvement quelque chose de très posé, même si elle va dans la vitesse (...) » (C. L149-150). « (...) visuellement, il y a une grande...cohérence articulaire par exemple, il y a quelque chose de très global et de fluide. » (C. L152-153).

6. Les difficultés pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

7. Les stratégies pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement invisible

« (...) j'utilise énormément ça, musique, évocation, imaginaire, des images, des métaphores (...) » (C. L189). « (...) je maintiens une espèce de lien avec une subjectivité. » (C. L191-192). « Mes consignes verbales il faut qu'elles aient un rapport avec la subjectivité, avec un niveau de subjectivité qui n'est pas la subjectivité du sensible mais qui est une subjectivité de l'humain. » (C. L192-194). « (...) l'évocation... » (C. L156). « (...) éveiller le cœur ça marche bien (...) » (C. L156). « (...) la musique (...) » (C. L156). « (...) faire en sorte que la personne passe dans un autre registre. » (C. L156-157). « (...) passer à des consignes ou à des outils qui vont stimuler la part subjective de la personne, c'est-à-dire l'axe imaginaire (...) » (C. L159-160). « J'utilise un vocabulaire évocateur de sensations. » (C. L162).

Annexe 3

1 Entretien avec le praticien A

2 Age : 62 ans.

3 **Depuis combien d'années pratiques-tu ?**

4 Depuis 1998, donc ça fait une douzaine d'années.

5 **Est-ce que tu pratiques souvent la gymnastique sensorielle pour toi-même ?**

6 Tous les jours.

7 **Et quelle place lui accordes-tu dans ta pratique ?**

8 Une place primordiale. A égalité avec l'introspection. C'est-à-dire que quand je travaille sur
9 moi, donc en général je commence par une introspection ou en tous cas une mise en
10 intériorité, très rapidement souvent je commence l'introspection en faisant quelques
11 mouvements de gymnastique sur la chaise et je finis l'introspection, quand je sors de
12 l'introspection je me mets en mouvement aussi sur la chaise et j'enchaîne sur du codifié, des
13 morceaux de codifié. Voilà. A part ça, tous les jours je fais quelque chose, soit du codifié, soit
14 des morceaux de codifié, soit du libre de temps en temps, tous les jours, dès que je me sens
15 physiquement fatiguée ou avec une douleur, ou un début de douleur, ou tout simplement parce
16 que, je sais pas, dès que j'ai le moindre problème en fait, donc tout le temps, je fais de la
17 gymnastique sensorielle.

18 **Qu'est-ce qu'elle t'apporte au niveau de la santé physique et psychique ainsi que sur les plans
19 existentiels et spirituels ?**

20 Alors, physiquement, la première chose, c'est que ça me déverrouille, ça m'enlève vraiment
21 une sensation d'enlever les blocages, les verrous, c'est comme si ça...c'est au niveau
22 articulaire, ça huile les articulations tout de suite. Ça allège aussi, ça allège les zones lourdes,
23 en ce qui me concerne le dos, le cou, la tête, le ventre, les viscères, voilà, donc ça soulage les
24 douleurs articulaires. Ensuite ça a un effet aussi sur la respiration, je respire mieux, plus large,
25 plus lentement, plus tranquillement. Voilà, ça c'est ce qui...les effets physiques immédiats et
26 constants. Sur le plan psychique, ça me remet en mouvement dans tous les sens du terme. Ça
27 me donne la pêche, ça m'éclaircit les idées, ça m'aide à organiser les choses, à discerner les
28 priorités, à relativiser les événements aussi, ça me donne une espèce de distance comme ça.
29 Du coup ça me donne davantage d'énergie, j'ai moins de fatigue morale, mentale, ça m'allège
30 la tête, moins de stress, moins d'appréhension aussi quand j'ai quelque chose, une journée un
31 peu difficile ou un problème avec quelqu'un, enfin quoi que ce soit de difficile, ça m'enlève
32 l'appréhension, ça me met en confiance et puis ça me met de bonne humeur. Voilà sur le plan
33 psychique, incontestablement ça me met de bonne humeur.

34 Sur le plan existentiel, j'ai un sentiment d'harmonie, j'ai comme un réconfort qui vient
35 d'ailleurs de ce sentiment d'harmonie. Voilà, harmonie, réconfort. J'ai la sensation de faire
36 partie de quelque chose, de quelque chose qui est animé, comme moi, qui est animé de
37 la...quelque chose qui m'anime moi et qui anime tout ce qu'il y a autour de moi, voilà, une
38 animation qui est la même force, la même dynamique. Du coup je me sens moins seule, et
39 plus solidaire aussi, plus solidaire des autres, en tous cas des gens de mon espèce. Voilà ça
40 c'est sur le plan existentiel.

41 Sur le plan spirituel, c'est vraiment dans la pratique de la gymnastique sensorielle que je sens
42 le plus une présence, une présence en mouvement, totalement indépendante de ma volonté, de
43 la mienne comme celle de quiconque d'ailleurs, voilà. Indépendante de toute volonté. Donc
44 c'est très réconfortant, c'est...voilà. Les amplitudes me font vivre aussi physiquement
45 l'existence de quelque chose de beaucoup plus grand, quelque chose d'infini, voire de
46 cosmique. La gymnastique sensorielle c'est vraiment mon lien le plus concret avec le
47 spirituel.

48 **Alors maintenant nous allons passer à la pratique pour les patients et la pertinence des**
49 **propositions.**

50 **Quelle est la circonstance qui te semble la plus appropriée et pertinente pour proposer la**
51 **gymnastique sensorielle ?**

52 Alors, je dirais que la circonstance c'est dès que la personne a ressenti un mouvement interne
53 dans son corps à travers le toucher manuel. Alors évidemment je lui pose la question. Voilà.
54 Dès qu'elle ressent... A la question 'est-ce que vous ressentez quelque chose qui bouge, un
55 mouvement ?', et si la personne me dit oui, alors là en fin de séance je propose une pratique
56 de gymnastique sensorielle ne serait-ce que pour mettre la personne en action. C'est-à-dire
57 que quand elle descend de la table, voilà, je lui fais faire de la gymnastique sensorielle soit sur
58 la chaise, soit après quand la personne le peut, debout. Donc voilà, ça c'est la première
59 circonstance. La deuxième c'est en travail alors plus isolé, pas forcément en toucher manuel
60 pour un objectif précis.

61 **Par exemple ?** Par exemple, si je sens que quelqu'un ne sent absolument pas ses jambes ou
62 n'a pas du tout de présence à ses jambes, ou dans ses pieds, quelqu'un qui n'est pas ancré sur
63 terre, ben voilà, je la fais mettre debout et puis je fais de la gymnastique sensorielle en
64 insistant sur le bas, le haut, le bas, le mouvement qui vient du haut, la descente dans les
65 jambes, la descente dans les pieds, la sensation du sol sous les pieds, voilà, la tête aussi, les
66 gens qui sont très très très mentalisés, je leur fais faire de la gymnastique sensorielle au
67 niveau du crâne. Plutôt que de leur toucher en manuel, voilà je fais les rotations de la tête avec
68 les linéaires dans la tête. Voilà ce genre de choses. Bon après ça dépend du problème de la
69 personne, je peux en citer heu...

70 Donc en fait il y a des informations chez la personne qu'elle te dit ou qu'elle ne te dit pas qui
71 te permettent de... A résoudre le problème avec la gymnastique sensorielle. De toutes façons,
72 une chose est sûre, c'est que, parce que c'est assez récent pour moi ça, je remarque, enfin je
73 pense aujourd'hui que la gymnastique sensorielle est, évidemment est beaucoup plus efficace
74 du point de vue de la participation de la personne. Et que moi tout ce que je peux faire en
75 toucher manuel est finalement moins intéressant que ce que la personne fait quand elle bouge
76 elle-même, ça va peut-être moins loin, c'est peut-être moins profond, etc etc, mais ça la
77 concerne davantage, et finalement l'effet est plus intéressant quoi.

78 **Est-ce que pour toi la gymnastique sensorielle a davantage un rôle de soin ou de**
79 **formation ou alors les deux et dans quelle mesure ?**

80 Alors, les deux bien sûr, et dans quelle mesure... Alors ça a un objectif de soin au niveau des
81 prises de conscience personnelles de la personne, parce que ce sont les prises de conscience
82 qui génèrent des modifications de pensée et de comportement, donc en ça, il me semble que
83 ça relève du soin. En revanche, ce qui relève de la formation, c'est l'entraînement, donc tout
84 ce que la gymnastique sensorielle nécessite comme entraînement, alors par exemple, à
85 l'observation, à l'écoute, le fait que la personne soit obligée dans le travail de la gs d'observer
86 ce qu'elle fait, d'écouter les rythmes, les starters, etc...L'attention, la mobilisation de son
87 attention à soi, en dehors de soi, en tout cas en dehors du mental, être obligé pendant tout le
88 temps du travail de la gs la personne doit mobiliser son attention de façon complètement
89 inhabituelle, c'est-à-dire en dehors du mental, sur son corps, sur les choses qu'elle perçoit
90 dans son corps. Voilà, une présence en soi, de soi, de quelque chose en plus une présence de
91 quelque chose qui est à l'extérieur c'est-à-dire à travers le mouvement voilà quelque chose
92 qui rentre, qui sort, ça il me semble que ça relève plus de la formation. Il y a la formation
93 aussi à la rigueur, qui doit être à la fois soutenue, constante et en même temps totalement
94 ouverte vers le dehors. Voilà, un entraînement qui forme donc des processus, donc ces
95 processus-là hein, l'attention, l'écoute, la rigueur, sont des processus qui s'intègrent il me
96 semble ensuite et éventuellement se déroulent dans le quotidien sans que la personne les

97 sollicite, sans qu'elle s'en aperçoive quoi. C'est en ça que c'est une formation pour moi la
98 gymnastique sensorielle, dans le déroulement de ces processus-là.
99 Est-ce que tu peux préciser par rapport au rôle de soin par exemple, le rapport entre le rôle du
100 soin et les effets dont tu parlais tout à l'heure concernant l'aspect physique, psychologique par
101 exemple. Quand on parle d'un rôle de soin, c'est soignant...
102 Moi le soin ça me paraît passer par les prises de conscience, c'est-à-dire...tu vois par exemple
103 quelqu'un par exemple qui...voilà je parlais de l'ancrage des pieds, quelqu'un qui soudain
104 réalise que la présence du sol, que le mouvement peut rentrer dans un fémur, dans la jambe,
105 dans la rotule, et puis dans la cheville et puis dans le pieds et puis dans la voûte plantaire et
106 puis dans le sol et puis hop ça va plus loin, ça sort, ça sort, et puis ça revient, bon ça peut
107 déclencher une prise de conscience d'un appui que la personne n'avait pas...heu non j'ai des
108 souvenirs comme ça de en général ça c'est une prise de conscience oui d'un appui, comment
109 dire, ça soigne quelque chose, une fragilité, ça rend les gens, ça peut rendre la personne
110 beaucoup plus solide, plus confiante aussi. Heu...voilà, c'est un soin ça, moi j'ai vu des gens
111 se mettre à pleurer parce qu'ils réalisaient que que qu'ils reposaient concrètement et
112 physiquement sur la terre quoi, et que la terre était solide. Heu, bon,ça pour moi ça
113 relève...En général les prises de conscience relèvent du soin ou alors il y a par exemple
114 l'histoire de la coordination, des gens qui ont beaucoup de mal à se coordonner, à faire le
115 mouvement des bras avec le mouvement des jambes, qui n'y arrivent pas et puis bon on
116 travaille on travaille et puis quand ils y arrivent, soudain ça leur déclenche une sensation de
117 oui d'harmonie, de possibilité qu'ils n'auraient pas imaginé, c'est de l'ordre du soin, ça les
118 soigne de quelque chose d'ordre peut-être plus psychologique effectivement mais ça pour moi
119 c'est du soin ça.
120 Maintenant nous allons passer au pôle pédagogique et didactique. Est-ce que tu rencontres des
121 difficultés à enseigner la gymnastique sensorielle ? Si oui de quel ordre et si non, est-ce que tu
122 peux décrire la stratégie que tu utilises ?
123 Alors des difficultés oui, oui, ben il y a toujours des difficultés, ça ne se fait pas tout seul,
124 mais en général je trouve toujours des voies de passage, enfin avec les gens qu'on a, ça se
125 règle d'une façon ou d'une autre. Alors pour moi, la difficulté principale, c'est sortir le...c'est
126 la volonté, le vouloir, c'est sortir la personne de la mémorisation du geste tel qu'elle le
127 connaît, du résultat, de l'envie d'obtenir un résultat, voilà. Donc oui les difficultés j'en
128 rencontre tout le temps, heu la principale pour moi est presque inhérente à tout le monde, c'est
129 l'histoire de la volonté, de l'obtention du résultat, donc sortir la personne de la mémorisation
130 du geste. Voilà. Dès qu'on fait bouger, tout de suite la personne mentalement se remet dans
131 son mode habituel à vouloir faire bien, ne rien oublier, faire comme il faut quoi.
132 La stratégie que j'utilise, enfin bon il y en a plusieurs hein qui viennent, ça dépend de la
133 personne mais une que j'utilise beaucoup et qui marche bien c'est les axes et le mouvement
134 de base et les rails. Voilà. J'installe les trois orientations de base comme une structure en fait,
135 je mets la personne dans une structure incontournable, c'est un protocole que je lui impose au
136 départ, mais qui du coup,... elle comprend vite les trois axes voilà, et je dis à la personne de
137 se déplacer à l'intérieur de ces axes. Et c'est vrai que c'est une structure qui se mémorise
138 facilement, voilà : ça avance, ça recule, ça monte, ça descend, ça va à droite, ça va à gauche.
139 Le mental a vite fait le tour de l'histoire donc du coup assez rapidement les gens lâchent prise
140 parce que je leur dis qu'en fait il n'y a que ça qui est important donc du coup le mental lâche
141 prise et là à l'intérieur de cette structure j'arrive à les faire se déplacer en lâchant un peu la
142 volonté. C'est un cadre qui crée des repères au sein duquel la volonté finit par lâcher prise.
143 C'est-à-dire que en fait dans ces linéaires-là, dans ces rails-là, la personne peut mieux accéder
144 au fait non pas de diriger mais de suivre quelque chose, voilà, et quand j'ai ça, c'est déjà pas
145 mal quoi, en tous cas ça résout cette difficulté majeure de mental tellement volontaire. Voilà,
146 c'est ça essentiellement.

147 Quels sont les éléments dans la structure codifiée qui te semblent faciliter ou compliquer la
148 pratique de la personne ?

149 Alors, heu, ce qui facilite pour moi c'est la lenteur et les points d'appui, les top départ et top
150 arrivée, les starters. Ca ça facilite, heu il me semble. Ce qui est difficile, c'est les orientations
151 opposées au sein même de la matière. Par exemple sur un déroulé enroulé, voilà, ça monte
152 devant, et ça descend derrière ou l'inverse, sur une rotation des membres inférieurs ou
153 supérieurs, voilà il y a une partie qui va à droite une partie qui va à gauche, l'opposition des
154 orientations dans la matière c'est-à-dire finalement la globalité quoi, le sentiment de globalité.
155 Ca c'est toujours difficile à acquérir ou même à percevoir chez les gens, c'est vraiment une
156 chose qu'ils ne connaissent pas hein. Voilà imaginer que... déjà sentir son dos, sentir un
157 mouvement dans le dos différent que dans la partie antérieure du thorax, etc etc, ça c'est
158 difficile mais en même temps c'est ça qui...

159 Oui, heu, dans le mouvement codifié hein spécifiquement par rapport on va dire à la
160 gymnastique sensorielle plus libre, est-ce qu'il y a des éléments très spécifiques dans le
161 mouvement codifié qui te paraissent faciliter la pratique ? Ah, tu veux dire carrément une
162 séquence ou un mouvement heu, oui. Non non, dans le mouvement codifié, le principe du
163 codifié en quoi est-il facilitant quoi voilà ? En quoi il est facilitant. Oui. Alors heu oui, la
164 facilitation du mouvement codifié. Alors d'abord, le fait qu'il y ait une forme imposée heu...
165 alors quelque part ça rassure la personne, voilà bouger dans une forme codifiée, elle se
166 sent...c'est toujours pareil il y a une notion de structure, elle connaît quoi. Non, la chose
167 essentielle pour moi du codifié c'est que bien sûr ça fait bouger des parties du corps qui
168 bougent pas d'habitude, et d'une manière inhabituelle aussi quoi. Voilà, c'est ça, c'est le, la
169 facilitation...en tous cas heu... ce qui est le plus, comment dire... c'est pour ça que le codifié
170 par rapport au mouvement libre c'est ça la différence du codifié c'est que ça fait faire des
171 gestes que la personne ne penserait pas à faire d'elle-même quoi, enfin si elle était libre.
172 Voilà, et en fait, c'est certainement ça la difficulté aussi, c'est la même...

173 **Quel paramètre te semble le plus difficile à transmettre par exemple dans la forme, la**
174 **lenteur, la globalité, la présence au geste, la séquence, la loi d'évolutivité, l'authenticité ?**

175 Pour moi, les deux paramètres les plus difficiles, c'est donc ce que je disais tout à l'heure, je
176 reviens à ça, la globalité, la globalité et l'authenticité, voilà.

177 **Est-ce que tu peux décrire tes stratégies pédagogiques par rapport à ces problèmes-là ?**

178 Oui. Pour la globalité, ben je commence par travailler segment par segment en fait, donc
179 j'utilise le découpage que j'ai appris, les segments : le thorax, les membres, la tête, voilà la
180 partie médiane, voilà j'emmène petit à petit la personne à prendre conscience des parties de
181 son corps., heu, et donc, en fait ce que je fais c'est que je travaille segment par segment heu et
182 toujours pareil les axes, les linéaires, donc la tête, la partie médiane, les bras, les jambes, donc
183 axe par axe, et segment par segment, jusqu'à ce que la personne par ce travail de linéaire dans
184 un segment, quand on sort un segment comme ça c'est plus facile, jusqu'à ce que le segment
185 soit intégré, et quand il est intégré, j'en rajoute un autre. Et puis un autre, et puis un autre. Et
186 segment par segment, petit à petit on arrive à une globalité. Voilà. Une stratégie aussi que
187 j'emploie beaucoup c'est de demander à la personne en permanence où commence et où finit
188 telle ou telle chose. Alors au début ça va pas être des grands trucs, voilà, où commence et où
189 finit le dos, le thorax, le bras, puis petit à petit je précise voilà, ça peut être un poignet, ça peut
190 être une main, ça peut être une épaule, une omoplate, après je rentre dans les os. Voilà mais je
191 demande à la personne de s'interroger sur où ça commence et où ça finit pour qu'elle prenne
192 vraiment conscience de toutes les parties de son corps et puis une fois que j'ai fait ça, j'établis
193 des liens. Ca j'aime bien, ça marche bien... J'établis des liens, par exemple, frontal ventre,
194 mental/viscères, cœur/occiput, viscères/avant bras, tête d'humérus /tête fémorale, etc etc...

195 En général les gens aiment bien faire ça, d'abord ça les amuse et puis ils y arrivent quoi, et
196 pendant ce temps ils se baladent quoi, ils augmentent leur... leur perception se développe de

197 plus en plus précisément et en général quand on a fait ce travail-là, ensuite quand on revient à
198 la sensation de globalité, ça améliore ça. Voilà. Le deuxième paramètre qui est vraiment
199 difficile, c'est l'authenticité. Donc ça c'est vraiment un travail sur la perception aussi. Alors
200 bon les stratégies c'est qu'est-ce qui est moteur, demander à la personne voilà qu'est-ce qui
201 bouge, qu'est-ce qui va en avant ou qu'est-ce qui va en arrière, heu voilà. Discerner les
202 immobilités aussi, je travaille beaucoup avec ça assez rapidement c'est-à-dire que bon je
203 travaille le mouvement mais j'aime bien attirer l'attention des gens sur leurs immobilités et
204 leur faire faire la différence entre ce qui est immobile et ce qui l'est moins. Voilà et puis donc
205 pour travailler l'authenticité mon objectif c'est de leur faire prendre conscience de leurs
206 stratégies de qu'est-ce qu'ils font avec ce qui est immobile, voilà. Au lieu de leur demander
207 de bouger, je mets leur attention sur ce qui ne bouge pas et je leur dis bon et bon voilà, quand
208 vous allez en avant par exemple, sur quelqu'un qui a des cervicales bloquées, voilà je lui dis :
209 « est-ce que vous sentez l'immobilités des cervicales et qu'est-ce que vous faites quand vous
210 allez en avant et que vos cervicales restent en arrière, voilà comment vous faites ? Et en fait
211 voilà, je travaille l'authenticité...pour moi l'authenticité c'est ça, c'est la conscience de la
212 personne face aux difficultés qu'elle rencontre. Voilà, comment elle gère ça, est-ce qu'elle fait
213 l'impasse, est-ce qu'elle zappe, est-ce qu'elle joue l'ignorance de ça, est-ce qu'elle y va en
214 force, voilà comment elle fait ça. Et il me semble que quand elle prend conscience de ses
215 problèmes quels qu'ils soient, le fait d'en prendre conscience et de les assumer ça la
216 rapproche de son authenticité.

217 Sur quels critères reconnais-tu si justement un geste est essentiellement moteur ou le geste est
218 habité d'une expressivité authentique ?

219 Alors là bon, la fluidité, heu les saccades, ben la qualité de la fluidité, la synchronisation bien
220 sûr, voilà quand la personne est complètement dans la volonté et dans la maîtrise, il n'y a pas
221 d'harmonie il n'y a pas de synchronisation, les segments n'arrivent pas en même temps. La
222 qualité de la lenteur aussi, je vois bien une lenteur est totalement maîtrisée, contrôlée ou si
223 elle coule comme ça naturellement.

224 Quelle stratégie de facilitation utilises-tu pour que la personne passe d'un geste moteur à une
225 expressivité authentique ?

226 Alors d'abord, le détournement de l'attention associé au relâchement. Par exemple, quand le
227 bras se lève, je demande à la personne de porter son attention sur par exemple, l'ouverture
228 entre le thorax et l'humérus. Voilà le détournement de l'attention par rapport au geste effectué
229 et en même temps, simultanément, le relâchement et surtout le relâchement au point d'appui,
230 c'est-à-dire laisser vraiment le temps, entraîner la personne à revenir sans arrêt sur la
231 perception relâchée à chaque fin de geste, à chaque fin de parcours. Repérer le starter interne
232 et linéaire, repérer le starter interne qui soit un des trois linéaires, voilà. Ça monte, ou ça
233 descend ou ça avance ou ça recule...et puis le rythme aussi. Je travaille sur le rythme de la
234 personne, alors selon...il y en a il faut ralentir et il y en a au contraire il faut accélérer. Voilà,
235 tout ça pour moi ce sont des voies de passage de base pour amener la personne à l'authenticité
236 c'est-à-dire à sentir ce qui se passe vraiment en elle. Voilà, le détournement, le relâchement,
237 les rythmes.

238 **Penses-tu que l'on puisse aller directement dans l'expression libre sans passer par le**
239 **mouvement codifié ? Pourquoi ?**

240 Oui, je pense qu'on peut le faire, mais exceptionnellement. La première raison c'est une
241 raison informative. Pour moi, ça me permet de voir ce que la personne bouge, comment elle le
242 bouge et ce qu'elle ne bouge pas. C'est une lecture en fait, le mouvement libre est une lecture
243 quand même assez intéressante. Voilà, la deuxième raison de commencer par le libre, c'est
244 éventuellement pour donner le goût à la personne du mouvement sensoriel sans la contrainte
245 d'une part, et la pression, le stress de bien faire de la forme. Voilà, pour moi c'est les deux
246 raisons : la lecture pour moi, libérer la personne et donner le goût du sensoriel en dehors de la

247 contrainte. Mais très vite on va faire du codifié parce qu'à travers le libre il n'y a pas vraiment
248 de travail. **Quant tu parles justement de cette expression libre, est-ce qu'il y a différentes**
249 **natures d'expression libres pour toi ? Est-ce que libre est-ce simplement « je fais ce que**
250 **je veux » ou pour toi cela signifie quelque chose d'autre ?**

251 Le libre pour moi c'est demander, quand je mets la personne en mouvement libre, je lui
252 demande de bouger donc selon ce qu'elle ressent en toute liberté mais quand même avec les
253 paramètres du sensoriel : l'écoute, la lenteur, les points d'appui. Donc oui, c'est faire ce qu'on
254 veut, c'est faire ce qu'on peut... Pour moi le libre c'est une récompense, c'est bouger selon
255 son propre plaisir tout en travaillant l'écoute, l'attention, la conscience de ce qui bouge à
256 l'intérieur.

257 **Quels sont les critères qui te permettent de proposer l'expression libre ? Comment**
258 **argumentes-tu le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ? Y aurait-il**
259 **un intérêt à commencer par le mouvement libre pour aller ensuite vers le mouvement**
260 **codifié ?**

261 Un des premiers critères est quand la personne est fatiguée, elle est saturée de concentration,
262 d'attention, voilà, c'est mon critère principal pour libérer la tension en fin de séance quel que
263 soit son niveau, pour réinstaller une notion de plaisir en opposition au travail très concentré,
264 très attentionné. Ou alors aussi un autre critère, quand j'ai à faire à quelqu'un dont le mental
265 est très très présent, très puissant, pour laisser le corps s'exprimer, même avec ses
266 immobilités, ça me paraît moi une voie de passage pour que la personne comprenne mieux
267 avec son mode habituel où on veut en venir. Pour moi c'est l'intérêt, ça la libère du mental, ça
268 privilégie l'expression corporelle sans effort, petit à petit, on peut entraîner le corps à un
269 travail. **Et dans ces cas-là alors, tes consignes quelles sont elles ?**

270 C'est de bouger avec les trois paramètres de base qui sont la perception de ce que la personne
271 ressent, aussi bien dans son corps, même simplement dans son émotion, dans son ressenti, là
272 où elle est elle, qu'importe si c'est une sensation très physique dans un bras, dans une jambe,
273 dans la tête, ou une émotion. La laisser complètement exprimer à travers un geste ce qu'elle
274 ressent soit physiquement soit émotionnellement. La lenteur, l'écoute, l'observation et le
275 point d'appui, c'est-à-dire, à un moment de s'arrêter. J'hésite pas à faire arrêter si elle ne voit
276 pas quand. Essayer d'instaurer des segments de geste, commencer à sentir qu'un geste a un
277 début, une fin et puis à un moment donné on repart dans l'autre sens. Voilà commencer à
278 installer ça mais dans du libre c'est-à-dire sans imposer. Donc en fait le libre pour moi c'est
279 de donner à la personne les bases de la structure sans l'imposer, ce qui libère son mental, son
280 attention, sa volonté.

281 **Comment argumentes-tu le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ?**

282 Déjà je montre la différence entre les deux. Le libre pour moi c'est comme une récompense,
283 et l'atout du codifié c'est une possibilité de bouger des segments corporels qui ne bougent pas
284 d'habitude ou dont on n'a pas conscience qu'ils bougent, et de prendre des orientations qu'on
285 ne prend jamais. Ensuite j'attire l'attention sur la structure du codifié donc la forme imposée
286 qui de part son organisation étudiée et très juste installe un cadre à l'intérieur duquel
287 l'organisation en question convient particulièrement au corps. Donc je parle des schèmes
288 articulaires, de la cohérence, de la logique des enchaînements qui amènent à la fluidité.
289 Fluidité que la personne n'a pas forcément quand elle fait ce qu'elle veut ou qu'elle fait ce
290 qu'elle a l'habitude de faire.

291 **En fait, comment argumentes-tu, quels sont tes intérêts de faire passer quelqu'un du**
292 **codifié vers le libre ou l'inverse ?**

293 En fait c'est quand la personne est trop mentalisée, ou fatiguée aussi. Quand la forme du
294 codifié devient une source de stress, de tension, de préoccupation. Soit parce qu'on a travaillé
295 en séance manuelle, soit parce que la personne est trop préoccupée par son problème, ou aussi
296 parce qu'elle voit pas l'intérêt de se préoccuper de son omoplate ou de son humérus, de son

297 sacrum. Donc elle essaie parce que je lui demande mais il n'y a pas de réel plaisir à cela. A ce
298 moment-là je me sers du libre parce que dans le libre la personne retrouve assez rapidement le
299 plaisir. Le point commun entre le libre et le codifié c'est le sensoriel, bouger en fonction des
300 informations, des indications que le corps peut donner. Mais effectivement dans le libre on
301 bouge ce qui bouge habituellement, alors que le codifié entraîne des orientations nouvelles et
302 fait bouger ce qui ne bouge pas.

303 **Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement**
304 **invisible ? Comment t'y prends-tu ? Utilises-tu des images, des métaphores ? Donnes 3**
305 **ou 4 situations pédagogiques.**

306 Alors la difficulté, c'est trop d'intériorisation. La personne reste dans une tentative de
307 perception interne et qu'elle est trop concentrée sur ce qu'elle ressent ou sur ce qu'elle essaie
308 de ressentir voire ce qu'elle imagine de ressentir. Quand la personne est totalement aspirée par
309 cette intériorisation profonde qui va jusqu'à la couper de son ressenti plus global, voire son
310 ressenti de l'extérieur et du coup les gens finissent par ne plus bouger du tout. Ils sont
311 branchés sur leur...concentrés très fort sur ce qu'ils ressentent et ils ne bougent pas et ils ont
312 l'impression de bouger. Ca c'est la grande difficulté du mouvement libre. Alors la solution,
313 une des solutions que j'emploie le plus, qui marche bien, c'est les rails, c'est-à-dire,
314 l'amplitude, le mouvement qui sort. Alors les moyens c'est vraiment reconnecter la personne
315 avec un mouvement visible, parce que le mouvement invisible, voilà, la personne peut tomber
316 dans un gouffre de sensations qui fait que elle croit bouger, elle sent du mouvement à
317 l'intérieur d'elle et il n'y a rien qui bouge. Donc les rails ça me permet de reconnecter la
318 personne avec l'extérieur et pour ça je n'hésite pas à utiliser la géographie, donc je remets la
319 personne dans une perception de ce qu'il y a autour d'elle. La où j'habite, je vais dire, « bon
320 allez, on va en avant, et puis au point d'appui, quand le corps ne peut plus avancer, allez, on
321 laisse aller et en perception on laisse aller jusqu'à Denfert Rochereau et puis de l'autre côté on
322 va jusqu'au Panthéon, devant la porte d'Italie, en arrière, la porte de Clignancourt » et puis au
323 fur et à mesure j'agrandis, et ça ça marche bien, ça remet la personne dans une notion de
324 distance et d'amplitude qui favorise le mouvement visible. Voilà, alors évidemment je
325 commence par petit, je commence par les murs de la pièce, les rails et l'extérieur, pour moi ça
326 c'est la façon de passer de l'invisible au visible. L'espace entre nous, évidemment l'élastique,
327 le chewing-gum qu'on étire...

328 **As-tu repéré des effets particuliers à certaines séquences du codifié et les utilises-tu avec**
329 **une intention pédagogique spécifique ? Donne trois exemples.**

330 Par exemple, le début du troisième degré que j'utilise beaucoup remet en marche, remet en
331 action de l'énergie tout en stabilisant la personne. Pour moi c'est un travail sur la non
332 prédominance. Alors l'énergie avec la stabilité, et puis oui la non prédominance pour
333 recentrer les situations, recentrer la personne. Excuse moi, le début du troisième degré
334 redonne de l'énergie, qui remet la personne en marche. C'est l'accordage qui travaille sur la
335 non prédominance. C'est-à-dire qu'il remet tous les linéaires dans toutes les directions y
336 compris les opposés de façon égale. Alors par exemple, je travaille beaucoup les linéaires de
337 l'accordage avec des projets précis. Par exemple, une fois les trois linéaires installés, j'installe
338 un projet particulier, genre que tout parte en même temps. Donc les linéaires, établir des
339 projets précis, donner du temps aux amplitudes aussi pour ceux qui se précipitent un peu dans
340 tous les sens et qui veulent bien faire, qui veulent tout faire tout de suite. Laisser du temps à
341 ce qui ne relève pas de moi, c'est-à-dire, moi je fais un geste et puis il y a ce geste lui-même a
342 besoin d'un certain temps, d'un certain rythme, respecter ce temps-là, voilà, établir la
343 connexion entre ce que je fais et ce que je dois laisser faire et le temps que ça demande, que
344 ça nécessite. Pour ceux qui s'occupent toujours de tout, qui veulent tout gérer, tout maîtriser.
345 Par exemple, j'ai le souvenir d'une jeune fille qui est arrivée, envoyée par ses parents parce
346 qu'elle perdait tout tout le temps. Elle oubliait plus exactement son téléphone, sa carte bleue,

347 ses clés, son sac. Dans un café, elle posait son sac sur une chaise, elle buvait un verre avec des
348 amis, elle repartait elle laissait son sac à main. Mais vraiment pathologique, c'est-à-dire trois
349 fois par semaine. Un truc vraiment handicapant, et pour elle, pour ses proches, ça relevait
350 d'une distraction. Elle est arrivée là, moi dans son corps, dans sa façon de bouger, ce que j'ai
351 vu tout de suite, dès qu'elle suivait une direction, tout le reste se bloquait. Elle se focalisait
352 entièrement sur ce qu'elle faisait. C'est-à-dire que quand on lui faisait lever un bras, tout le
353 reste était complètement rigidifié. Un manque de fluidité total. A la lecture de ça, je me suis
354 dit que ce n'était pas une distraction mais au contraire un excès d'attention, une rigidité de
355 l'attention. On a travaillé les dissociations : la montée d'un os, la descente d'un autre, le recul
356 d'une oreille pendant que l'autre avance en même temps, un linéaire, deux linéaires, trois
357 linéaires, voilà, on a travaillé cette capacité là. En trois séances, ça a été terminé, elle
358 n'oubliait plus rien, on avait remis en route sa capacité de poser son attention sur plusieurs
359 endroits en même temps avec des directions opposées...Bon voilà, on a remis en route ça et
360 du jour au lendemain elle n'a plus rien oublié. Elle se demandait même comment elle avait
361 pu faire pour oublier des trucs. C'était son attention qui était cassée qui ne marchait plus que
362 d'une façon.

363 Un autre exemple, une personne qui est venue me voir par ce qu'elle n'arrivait jamais à
364 l'heure, elle était toujours en retard, et ça devenait une souffrance pour elle et puis un
365 handicap car elle ratait tous ses rendez-vous et puis la terre entière lui reprochait ça, vraiment
366 une pathologie, une souffrance psychologique très forte, une angoisse. Dans son corps, la
367 lecture gestuelle est hyper précieuse dans ces cas-là, quand elle bougeait, tout chez elle était
368 concentré au niveau des épaules, de la tête, du cou, et plus on descendait, au niveau du
369 sternum, de la colonne, rien, mais vraiment rien, une absence totale toute son attention toute
370 son énergie était concentrée sur le haut. Aucun appui, même assise, alors debout n'en parlons
371 pas mais même assise, une ignorance totale de son bassin, de la chaise, de ses pieds dans le
372 sol. Aucun appui. Du coup, je vois ça et je vois que quand elle bouge, n'ayant pas conscience
373 de ses appuis, elle n'a évidemment pas de notion de distance, car n'ayant pas d'appui, elle ne
374 sait pas où elle finit et où elle commence. En fait elle est complètement isolée dans sa tête,
375 dans ses épaules, dans son cou et il n'y a pas de distance quoi. Et n'ayant pas de distance, je
376 me dis que forcément ça a un rapport avec le temps, et donc ça ça ne va pas et donc on
377 travaille ça. Je ne savais pas trop où j'allais. Donc on travaille les appuis avec l'envol par
378 exemple. Une séquence qui pour moi travaille bien les appuis, les impulsions dans les pieds,
379 associées à la montée, puis à la descente, et puis le linéaire transversal avec les bras. Et puis
380 je travaille avec elle la distance, c'est-à-dire que quand elle fait un mouvement transversal,
381 exprimer avec le bras la distance que le corps parcourt. Avec la loi d'évolutivité, on travaille
382 la distance parcourue, avec quand ça part, et quand ça arrive, donc les tops départ, les tops
383 arrivée, et puis on apprend à synchroniser les trois linéaires. Donc quand ça part à droite, en
384 haut, en avant, et quand ça arrive. Petit à petit, synchroniser les départs et les arrivées dans
385 tous les sens en même temps. Alors déjà, la première chose, elle découvre la sensation de
386 s'organiser à l'intérieur d'elle-même, et elle adore ça, pour elle c'est une révélation
387 absolument incroyable et toute l'énergie qu'elle avait concentrée dans sa tête, dans son cou et
388 ses épaules, qui étaient complètement rigides et puis d'un coup par exemple, laisser son bras
389 dessiner la distance que son cou parcourt quand elle se met d'une jambe sur l'autre, c'est une
390 révélation pour elle. C'est hyper amusant, elle découvre qu'elle bouge et que quand elle
391 bouge elle parcourt une distance et que cette distance elle ne la parcourt pas n'importe
392 comment, il y a un point de départ, un point d'arrivée, et puis après il y a un retour. Du coup,
393 elle découvre aussi ses limites, et elle comprend qu'elle ne peut pas tout faire et finalement
394 elle prend conscience que quand elle arrive en retard, c'est systématiquement parce qu'au
395 moment de partir, elle fait autre chose, elle démarre autre chose. Ça peut être la chose la plus
396 simple, d'aller faire pipi, passer un coup de fil, écrire une lettre, qui la met en retard. En fait

397 c'est une espèce de dispersion et en faisant ce travail de conscience de la distance, de
398 conscience de l'arrivée, de conscience du temps, elle comprend que son besoin de faire
399 quelque chose avant de partir, en fait c'est une peur qu'elle ressent très physiquement, c'est
400 un espèce d'affolement face à une diversité d'actions, de possibilités de faire plusieurs chose
401 impossible à maîtriser pour elle. Et le travail qu'on fait sur ces distances structuré, lui font
402 prendre conscience du fait qu'il y a un champ clos à l'intérieur duquel elle peut commencer,
403 finir et la prise de conscience physique de ce champ clos la libère complètement du sentiment
404 d'être affolée face à l'action au moment de partir. Ce travail-là la stabilise complètement, ça
405 lui fait prendre conscience de ce qu'est une action dans son corps.

406 La vague alors travaille merveilleusement bien la loi d'évolutivité. Je m'en sers beaucoup
407 pour ceux qui veulent tout tout de suite, qui veulent tout très vite, bénéficier des choses sans
408 même les faire. Et la vague permet très facilement avec beaucoup de plaisir d'attendre le
409 retour. J'utilise aussi beaucoup le crépuscule pour travailler l'ancrage et la force, l'énergie qui
410 vient par en dessous. Quand les gens découvrent ça c'est extrêmement bénéfique. Ils sont tous
411 beaucoup pris dans la tête, mais alors l'idée de quelque chose qui arrive par en dessous par la
412 plante des pieds... Là aussi j'avais un exemple d'une jeune comédienne qui gère tout toute
413 seule, une fille très forte, elle gère ses rôles, elle travaille beaucoup donc elle a toujours
414 plusieurs choses en même temps, elle travaille au théâtre, elle fait de la télé, elle fait du
415 cinéma, elle a ses rôles, elle a son mari, elle a ses enfants, et en fait elle est complètement
416 épuisée et du coup elle a une douleur dans les pieds, une inflammation sous la voûte plantaire,
417 elle a vu médecins, et il y a rien à faire, ça la brûle sous les pieds. Le truc bizarre c'est que
418 cette inflammation qui la fait souffrir très très fort s'arrête, en tous cas elle ne la sent plus
419 quand elle est sur scène. C'est le seul moment sur scène où elle ne sent plus cette
420 inflammation. Donc elle pense que c'est un peu somatique quand même donc elle vient me
421 voir pour ça. On travaille avec la gestuelle, dans son corps elle a aucune notion de l'appui de
422 ses pieds, donc on travaille ça avec le crépuscule, mais aussi avec le linéaire, l'accordage,
423 mais on travaille l'appui des pieds. Et à un moment elle capte, surtout le crépuscule qui fait
424 descendre, avec cette notion de la terre qu'on prend et qu'on relève et qu'on ramène en bas,
425 c'est très parlant. Et à travers tout ce travail là elle sent qu'elle peut déposer quelque chose en
426 dehors d'elle mais en particulier sous ses pieds, mais elle peut le reprendre et ça peut revenir.
427 Elle découvre ses pieds, ses jambes, son appui là sous les pieds. On n'a pas réussi du premier
428 coup, on a fait pas mal de séances de gymnastique sensorielle, mais alors le jour où elle
429 découvre ça, où elle prend le temps de laisser les choses descendre dans ses pieds, ses pieds
430 descendre dans la terre, elle prend conscience de ça, elle éclate en sanglots, crises de larmes
431 absolument incroyable et une libération totale, et sa douleur disparaît totalement ! Du jour au
432 lendemain. Le jour où son corps prend conscience que quelque chose passe dans ses pieds et
433 qui revient, sa douleur disparaît. C'est vrai que le crépuscule, la notion de porter une planète,
434 de la déposer et la contempler, c'est assez magnifique !

435 **Que rapportent les pratiquants à propos des bienfaits de la gymnastique sensorielle ?**

436 Une chose tout de suite qui vient chez beaucoup, c'est la stupéfaction, la surprise,
437 l'étonnement de se sentir bouger autant, vraiment beaucoup avec si peu de mouvement. Ils
438 sont sidérés, moi j'ai un cabinet tout petit, donc on bouge et à partir du moment où on est en
439 sensoriel, on plonge dans le travail des linéaires, des amplitude, ils sont sidérés car ils voient
440 bien que ça se passe dans un tout petit endroit et en même temps à l'intérieur d'eux ils ont la
441 sensation de parcourir des distances, de faire des gestes tellement grands, de bouger beaucoup
442 avec très très peu de mouvement. Deuxième chose qui dont ils parlent tous très vite, c'est le
443 travail sur le temps, ils sont sidérés du temps qui passe par rapport à ce qu'ils ressentent. La
444 notion du temps se modifie dès qu'on bouge en sensoriel. On travaille une demi heure et on a
445 l'impression qu'on a travaillé trois minutes. Tout de suite ils sont émerveillés par ça. Ensuite
446 ils parlent assez rapidement de la légèreté, donc quand ils arrêtent de travailler, ils ont la

447 sensation qu'il n'y a plus rien qui pèse. C'est une information qu'ils apprennent par contraste
448 puisque ils arrivent ils ne se sentent pas particulièrement, par contre quand ils arrêtent la
449 séance de gymnastique sensorielle ils sentent une légèreté qui leur fait capter la lourdeur
450 qu'ils ont d'habitude. Un paramètre dont ils parlent tout le temps, c'est la disparition des
451 pensées habituelles. Ils arrivent tous avec des problèmes, et on commence à travailler et ils
452 sont sidérés parce qu'ils ont passé une heure à être totalement présents, avec un sentiment de
453 présence, d'activité, ils n'ont pas dormi bien au contraire, et en même temps la préoccupation
454 avec laquelle ils sont arrivés elle est à des années lumière, elle n'est plus là, et ça ça les
455 bouleverse complètement, c'est incroyable quoi. Avec le sentiment après une séance, ils
456 parlent de plénitude, de tranquillité, et de confiance.
457 Au jour d'aujourd'hui, je constate que j'obtiens beaucoup plus de prise de conscience avec la
458 gymnastique sensorielle qu'avec le toucher manuel. Le fait est qu'avec la gymnastique
459 sensorielle, il y a des prises de conscience qui se font en permanence.

Annexe 4

1

2 Entretien avec le praticien B

3 Age : 51 ans

4 Nombre d'années de pratique de la méthode : 26 ans

5 **La pratique des praticiens pour eux-mêmes**

6 **Pratiques-tu souvent la gymnastique sensorielle pour toi-même? A quelle fréquence ?**

7 Ta question m'a fait réfléchir en fait comment je m'y prends. J'allais dire depuis ces dernières
8 années avec le master, c'est sur que ça fait plusieurs années que j'ai arrêté de faire du
9 mouvement alors qu'avant j'en faisais régulièrement. Mais je me suis rendue compte que ça
10 fait partie de ma vie dans le sens où le matin quand je me lève, c'est évident je fais cinq
11 minutes de mouvement et surtout quand je suis au cabinet, entre les patients (pas avec hein),
12 ou en fin de journée, ou en début de journée, donc c'est plus des séquences courtes qu'avant
13 où je me faisais une méditation, je me prenais une demi heure où je faisais du mouvement.
14 C'est sûr que ces dernières années je ne le fais plus ça.

15 **Quelle place lui accordes-tu dans ta pratique personnelle? Pour toi-même.**

16 Alors pour moi, je dirais que c'est vraiment lié...tu sais comme je le fais en fait avec mes
17 patients, je fais pas de différence, je l'utilise vraiment en relais de la thérapie manuelle pour
18 moi. C'est rare que les thérapeutes me traitent en mouvement, c'est toujours en manuel par
19 contre s'ils me donnent des exercices ou moi-même, j'en fais en relais des séances
20 individuelles. C'est vraiment thérapeutique quoi, en relais avec mes séances individuelles.

21 **Peux-tu me décrire ce que tu ressens pendant la pratique de la gymnastique sensorielle ?**

22 Pour moi, c'est le même objectif qu'en thérapie manuelle ou en méditation, pour moi
23 l'objectif c'est de me mettre en contact avec mon intériorité, avec le mouvement interne.
24 Donc hé bien ce que je ressens, c'est ça, l'objectif c'est ça, c'est de ressentir le mouvement
25 interne. Avec les effets du mouvement interne.**Est-ce que tu peux préciser un peu les effets**
26 **du mouvement interne pour toi ?** Pendant le mouvement, la gymnastique sensorielle, ce que
27 je trouve intéressant c'est d'être animé à la fois par le mouvement interne c'est-à-dire qui est
28 invisible, qui ne se voit pas, et de le prendre en relais dans un mouvement visible. C'est le
29 plus de la gym sensorielle par rapport, puisque je le corrèle avec l'introspection ou la thérapie
30 manuelle où là je suis immobile, là pendant la gymnastique sensorielle, c'est le moment où ce
31 mouvement interne s'incarne j'allais dire dans le côté actif, dans le passage à l'action.**Donc**
32 **au niveau des sensations que tu peux avoir justement à ce moment-là quand tu réalises**
33 **cela, qu'est-ce que ça donne pour toi ?** Je trouve que ce qui est intéressant avec la gym
34 sensorielle c'est que c'est un outil efficace pour voir si justement je suis en accord avec le
35 mouvement interne ou pas. Parce que par exemple, si je suis déphasée, ou trop rapide, ça se
36 voit de suite. **Quels sont les paramètres qui te permettent de savoir ça justement ?** Par
37 exemple, je vais faire un mouvement de convergence et de divergence. Si je ne suis pas en
38 phase, je ne vais avoir aucune sensation interne, ça va être vraiment un exercice de
39 gymnastique voilà, je me penche en avant et je me redresse. Alors que si je suis en phase avec
40 le mouvement, je vais avoir des effets, un gain d'amplitude, une sensation d'ouverture, des
41 choses comme ça.

42 **Que t'apporte t'elle au niveau de la santé physique et psychique, et sur les plans existentiel et**
43 **spirituel ?**

44 Cette question m'a fait beaucoup réfléchir et ça m'a fait penser en fait à ma façon à moi de
45 vivre la spécificité des outils car au niveau de la santé physique et psychique, c'est sûr que la
46 première chose c'est que c'est un outil pour moi, incontournable pour me poser, pour
47 relâcher, un outil anti-stress vraiment super performant. Après côté santé physique et
48 psychique c'est encore une fois avec le relais des séances individuelles avec mon thérapeute.

49 Par contre, sur le plan existentiel et spirituel, je me suis rendu compte que moi toute seule,
50 c'est un aspect surtout au niveau spirituel...c'est pas mon outil référentiel. Je me suis rendu
51 compte que pour moi, le référent de mon travail spirituel c'est vraiment quand je médite.
52 Maintenant ta question m'a fait réfléchir, je me suis rendue compte qu'en fait, quand on est en
53 stage avec Danis et qu'on fait du mouvement, la transmission qu'il fait, là oui, j'ai des
54 souvenirs d'avoir pratiqué du mouvement et avoir eu des prises de conscience par rapport à
55 mon intériorité et d'avoir avancé. Mais parce que j'étais avec Danis côté transmission, mais
56 toute seule, c'est plus un côté corporel, c'est pas un outil pour moi pour la spiritualité, c'est
57 vraiment la méditation. Côté outil perso hein, tout seul.

58 **La pratique pour les patients et la pertinence de proposition**

59 **Quelle est la circonstance qui te semble la plus appropriée et pertinente pour la** 60 **proposer ?**

61 Moi je dirais que ça dépend en fait des raisons pour lesquelles viennent les patients. Pour les
62 femmes enceintes, ça ça fait partie un peu comme les enfants, très souvent je commence par le
63 travail en mouvement par exemple sur le ballon. C'est la circonstance vraiment pertinente de
64 commencer par le mouvement. Avec les enfants aussi, quand ils bougent dans tous les sens,
65 ..., c'est vraiment exceptionnel que je commence par la table. D'abord on travaille vraiment
66 en mouvement pour les poser, pour les mettre en contact et après on travaille en individuel.
67 Après je m'en sers beaucoup du mouvement justement dans le processus de transformation
68 pour impliquer les patients à se prendre en charge. Donc comme je traite les gens à peu près
69 une fois tous les mois, entre les séances ils ont vraiment des exercices à pratiquer en
70 mouvement pour qu'ils continuent de bosser entre les séances. Après il y a d'autres
71 circonstances très appropriées, c'est des indications de pourquoi les personnes viennent : dans
72 les rééducations des vertiges, dans le travail avec les orthophonistes au niveau de la voix, ou
73 en ce moment je traite un musicien, bon hé bien il vient avec son violon et on fait du
74 mouvement.

75 **Est-ce qu'il y a un préalable pour toi avant de commencer la gymnastique sensorielle ?**

76 Le préalable pour moi, c'est le temps de discussion. Le patient vient la première fois, il
77 explique son motif, et c'est pendant ce temps d'entretien verbal que je vais prendre la décision
78 de dire, là pour tel problème, je vais commencer d'emblée par le mouvement. C'est pendant
79 l'entretien verbal que j'ai l'info qui me fait dire là je fais d'emblée de la gym.

80 **Est-ce que pour toi, la gymnastique sensorielle a davantage un rôle de soin ou de** 81 **formation, ou les deux ? Dans quelle mesure ?**

82 Pour moi, c'est sûr c'est un outil thérapeutique au même titre que la thérapie manuelle. Et
83 c'est aussi de la formation dans le sens où le patient apprend de lui, c'est l'outil princeps. Le
84 mouvement c'est royal pour que le patient fasse le lien entre ce qu'il vit en manuel, qu'il
85 prenne en relais par le mouvement et ensuite en relais dans sa vie. Je trouve que c'est le secret
86 de notre méthode, d'avoir cet outil-là, je m'en sers souvent pour expliquer la différence avec
87 l'ostéo. On travaille en manuel, mais on a un outil de formation pour que le patient soit
88 autonome. Ca je trouve que c'est le plus de la gymnastique sensorielle, c'est vraiment un outil
89 à part entière mais aussi l'outil indispensable pour passer de son intériorité à la vie active. A
90 voir dans l'action ce que ça donne, et ça c'est le mouvement qui le donne. Ca facilite en tout
91 cas, à l'époque où on avait que la thérapie manuelle, on voit bien la différence, c'est quand
92 même très facilitant.

93 **Le pôle pédagogique et didactique**

94 **Rencontres-tu des difficultés à enseigner la gymnastique sensorielle? Si oui, de quel** 95 **ordre ? Et si non, peux tu me décrire la stratégie que tu utilises ?**

96 C'est un peu prétentieux mais ça ne m'a jamais posé de problème d'enseigner la gymnastique
97 sensorielle même à des gens qui ne sont pas du tout ouverts à notre méthode. Tu vois par
98 exemple, je donne des cours à la fac à des étudiants en ortho qui n'en ont rien à faire de la

99 sensorialité, qui ne sont pas intéressés, et ce sont des cours obligatoires dans des conditions
100 idéales pour ne pas être motivés. Cet outil ne me pose pas de problème pour l'enseigner, c'est
101 plus l'introspection. La gymnastique sensorielle, je trouve que c'est vraiment facile comme
102 outil. Moi ça a été...depuis le début je trouve que c'est un outil vraiment très facile à manier.
103 Après la difficulté c'est un peu personnel, c'est quand je travaille avec des enfants sourds. Ca
104 me pose question parce qu'on est obligé de travailler les yeux ouverts. Ca m'a posé un
105 problème au départ parce que je trouve que le mouvement a ce côté positif car on peut avoir
106 une sensation facile les yeux ouverts, mais à certains moments je trouve que c'est vraiment
107 pertinent de fermer les yeux pour justement approfondir son rapport à son intériorité et pas
108 être perturbé par le côté 'yeux ouverts'. Et avec les sourds, tu ne peux jamais leur faire fermer
109 les yeux ou sur des temps très brefs à cause de la communication. **Et là tu perçois une**
110 **différence ?** Ca dépend de l'âge des enfants parce que quand ils sont petits, il y a un truc avec
111 l'histoire des yeux ouverts et des yeux fermés, je suis étonnée d'avoir fait ce constat là où
112 petits ils ont les yeux ouverts et tu as l'impression de voir ce qui se passe à l'intérieur d'eux.
113 Tu te rends compte que ça les perturbe pas du tout d'avoir les yeux ouverts, mais plus ils
114 grandissent, ils se regardent, ils rigolent,...Je trouve que les yeux fermés en groupe facilite
115 l'accès à l'intériorité. Et en séances individuelles, c'est pareil. C'est un outil performant pour
116 l'adulte le fait de fermer les yeux.

117 Quels sont les éléments dans la structure codifiée qui te semblent faciliter ou compliquer la
118 pratique de la personne ?

119 Ce que j'ai trouvé génial dans le codifié, c'est justement le cadre que ça permet. Les
120 personnes vraiment connaissent le morceau, on peut travailler les détails et on peut aller
121 beaucoup plus loin dans la sensation. Je trouve que le fait d'avoir un canevas, c'est bien.
122 Après je me suis rendue compte que ça rassure beaucoup de personnes par rapport au départ à
123 l'époque du mouvement fondamental où les gens étaient soit bloqués soit ils se perdaient.
124 Tandis que le mouvement codifié donne des bases vraiment structurantes, ça range, on ne peut
125 pas se perdre avec le codifié. C'est vraiment un outil fantastique pour ça. Moi je m'en sers au
126 cabinet par petit bouts de séquences. Je ne suis pas confrontée comme ça au problème de la
127 mémorisation. Alors que dans les cours ou quand j'ai enseigné le mouvement, c'était
128 paradoxal parce que les gens qui avaient des troubles de mémoire avaient vraiment du mal à
129 le retenir et en même temps le fait de faire du codifié les faisait avancer dans leurs difficultés
130 de mémorisation. C'est à la fois une facilité et une difficulté. Je trouve que c'est un belle voie
131 de passage pour aller ensuite dans le libre.

132 Quel paramètre te semble le plus difficile à transmettre ? (la forme, la lenteur, la globalité, la
133 présence au geste, la séquence, la loi d'évolutivité, l'authenticité). Décris tes stratégies
134 pédagogiques.

135 L'authenticité oui, il y a tous les paramètres techniques du mouvement mais aussi le ressenti,
136 les effets... je trouve que l'authenticité c'est le plus dur parce que, c'est pas qu'on peut faire
137 semblant mais surtout avec des gens qui ont l'habitude de faire du mouvement, c'est le plus
138 difficile parce qu'ils ont des habitudes de pratiquer du mouvement et pour les faire entrer dans
139 une autre nouveauté, dans une autre proposition, je trouve que c'est pas facile. Pour
140 transmettre...c'est le côté du rapport avec le patient, la notion de réciprocité. Je trouve que le
141 mouvement on le sent comme en thérapie manuelle sous la main quand il y a une propagation
142 du mouvement, c'est contagieux, donc ça se transmet, et puis il y a vraiment tout le côté
143 verbal, toute la mélodie et à la fois dans les paramètres de la voix et aussi ce qu'on dit, les
144 consignes, dans le présent. Moi je me rends compte en animant du mouvement que ça vient
145 vraiment de l'interaction de la réciprocité, je ne sais jamais ce que je vais dire et les exemples
146 que je donne, les comparaisons, me viennent de la rencontre avec la personne. Je ne donne
147 jamais les mêmes consignes, comme en thérapie manuelle on ne fait jamais la même chose,
148 en mouvement pour moi c'est pareil, je ne saurais pas dire quelle phrase je dis, quelle

149 consigne mais je sais que ça m'est donné par la relation avec la personne. De la voir faire le
150 mouvement, en réaction ça me donne une information pour lui dire telle phrase, telle
151 comparaison.

152 Sur quels critères reconnais-tu si un geste est essentiellement moteur ou un geste habité d'une
153 expressivité authentique ?

154 On en revient à cette histoire d'authenticité. Moi c'est surtout par les effets : qu'est-ce qui se
155 déclenche ? Il y a le geste et ce qui se déclenche à partir de ce geste. Et c'est là dans les effets
156 que c'est évident de voir si c'est que mécanique ou s'il y a un vécu sous-jacent. Je m'aide
157 beaucoup quand j'anime de la connaissance par contraste. Au début de la séance, c'était
158 comment, c'était comme ça, et à la fin de la séance, qu'est-ce qui a changé ? Et puis comme
159 en thérapie manuelle, je me fie beaucoup à ce qui est déclenché en moi. Pour cette histoire
160 d'authenticité, c'est sûr que je suis touchée dans mon sensible. **Est-ce qu'il y a des éléments**
161 **visuels par exemple pour toi ?** Ca peut être dans un petit détail, par exemple dans un
162 mouvement jusqu'au bout des doigts, une amplitude articulaire jusqu'au bout des doigts, ça
163 c'est visible. Et d'ailleurs dans tous les paramètres du mouvement. Dans un mouvement
164 d'ouverture des bras, il peut y avoir une orientation du mouvement qui va être juste. Dans
165 tous les critères du mouvement, de l'amplitude à la vitesse, et puis ça peut être la séquence du
166 mouvement, une séquence qui se déroule et à la fin du mouvement je suis touchée. En fait
167 tous les critères de lecture du mouvement.

168 Quelle stratégie de facilitation utilises-tu pour que la personne passe d'un geste moteur à une
169 expressivité authentique ?

170 Pour moi le geste moteur c'est le côté mécanique, sans sensation. Pour que la personne quitte
171 ce côté mécanique, c'est le but du traitement gestuel, c'est les points d'appui, comme on pose
172 un point d'appui en thérapie manuelle, en gestuel je m'aide beaucoup des points d'appui pour
173 gérer la séquence, le rythme et les temps d'arrêt qui sont des temps de posture. Pour la faire
174 vraiment rentrer dans l'authenticité, le premier élément que je travaille c'est la vitesse. Je me
175 suis vraiment rendue compte que le secret c'est ça, cette fameuse lenteur sensorielle, dès que
176 les gens sont dedans, c'est gagné, on peut travailler tous les autres paramètres. Mais celui-là
177 c'est la base. **Justement, pour travailler cette lenteur, comment tu t'y prends en fait ?**
178 Alors soit je les guide, c'est-à-dire que c'est moi qui leur impose le rythme comme un miroir
179 leur disant « non là c'est trop vite », donc je les fais me copier mon rythme. Soit verbalement,
180 je ne les lâche pas en leur disant « non, non, là c'est saccadé, là ça va trop vite, ralentis », je
181 donne vraiment des critères en temps direct pour les faire goûter la fluidité du moment. Et je
182 trouve que ça les récompense de suite, parce que dès qu'ils sont dans la lenteur, ils ont accès à
183 leur intériorité et ils ont les effets, la récompense, ils ont le goût et après on peut enrichir.
184 Mais pour moi c'est vraiment le critère à installer.

185 Penses-tu que l'on puisse aller directement dans l'expression libre sans passer par le
186 mouvement codifié ? Pourquoi ?

187 Moi je me rappelle notre histoire en fait, on a bien commencé comme ça, à l'époque du début
188 du mouvement, ce qu'on appelait le mouvement fondamental c'était quand même ça, de
189 l'expression libre. Donc on a réussi quand même par ce biais là à y avoir accès directement.
190 Personnellement, et autant en tant qu'enseignante, que pédagogue, que praticienne, je trouve
191 que le codifié a été un cadeau parce que ça a permis de poser les gens, de les structurer, de les
192 traiter vraiment par le mouvement, et c'est que quand ils sont vraiment bien structurés au sens
193 physique et psychique du terme, que après l'accès au libre est gagnant et performant, et là
194 c'est authentique. On ne triche pas. Je trouve que le codifié, j'ai trouvé ça un cadeau côté
195 thérapeute, on a des grilles de lecture, on a de quoi vraiment travailler. Je trouve que c'est
196 performant.

197 Quels sont les critères qui te permettent de proposer l'expression libre ? Comment
198 argumentes-tu le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ? Y aurait-il un
199 intérêt à commencer par le mouvement libre pour aller ensuite vers le mouvement codifié ?
200 Le côté libre pour moi est quand même indispensable. Quand j'anime un cours de
201 mouvement, c'est systématique que je finis par du libre, c'est-à-dire que je ne lâche pas les
202 gens pendant toute la séance, que ce soit si on travaille les mouvements de base, certains
203 angles morts, ou un bout de codifié, et à la fin du cours, là je les laisse faire leur mouvement
204 libre, tout en étant là, tout en les guidant, ... que ce soit en individuel ou pendant un cours.
205 Donc pour moi c'est la récompense de l'effort fait, d'être entré dans la résistance, d'avoir
206 rencontré les angles morts, ..., et à un moment donné pouf ! Et le libre, ça vaut le coup de
207 rentrer dans la résistance, de travailler une amplitude limitée, les gens voient de suite les
208 effets, c'est très encourageant. Moi je m'en sers vraiment comme la carotte, la récompense.
209 Moi le libre je le vois là-dedans. Après moi je suis vraiment une thérapeute, je ne suis pas du
210 tout une artiste. Donc je comprends tout à fait, par exemple, qu'au niveau artistique ça
211 pourrait se jouer d'une autre façon. Mais même je vois quand je travaille avec des chanteurs,
212 c'est toujours avec les outils, et ce n'est qu'à la fin que je les laisse jouer leur morceau avec
213 leur instrument ou avec leur voix, libre. Mais tout le temps de la séance, je ne les lâche pas à
214 travailler une posture, à travailler un geste, à répéter. Donc moi l'expression libre, je la vois
215 surtout dans ce sens-là.

216 **Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement**
217 **invisible ? Comment t'y prends-tu ? Utilises-tu des images, des métaphores ? Donnes 3**
218 **ou 4 situations pédagogiques.**

219 En fait là il me semble t'avoir déjà répondu car pour moi, le critère pour faire rencontrer le
220 mouvement interne, c'est la lenteur. Donc, tant qu'elle n'est pas installée, c'est pour moi le
221 critère. Donc la difficulté c'est quand les gens ont du mal à accéder à la lenteur. Je me rends
222 compte que c'est vraiment dans cette immédiateté, moi c'est ce que j'adore dans la méthode,
223 c'est d'avoir des outils. Et avec la gymnastique sensorielle, c'est encore plus parlant où on a
224 des outils vraiment concrets, des choses très très pratiques, de cadres, de fiches de lecture, et
225 moi ce que j'adore, c'est de voir ce que ça donne sur le terrain. Donc les images, oui j'en
226 utilise, des métaphores, oui mais qui me sont données par l'interaction qui se donne avec le
227 patient. C'est dans l'immédiateté que ça se donne. Et plus je trouve des trucs nouveaux, plus
228 c'est efficace. Il y a des fois, je dois réutiliser des images qui ont marché mais c'est pas dans
229 le même contexte, c'est pas avec les mêmes mots, c'est pas avec la même intonation, ... Pour
230 moi, le truc c'est que ça se donne dans l'immédiateté. Et avec l'interaction avec le groupe
231 parce qu'en observant les gens, c'est quand je vois comment ils s'y prennent avec les
232 consignes que je donne, comment ils vivent la chose, que ça me donne des informations
233 encore plus pour les aider à vivre l'invisible. Moi je n'ai jamais pu préparer un cours, j'ai
234 besoin d'être dans la situation, de ressentir cette interaction et c'est de là que naît la magie du
235 mouvement.

236 As-tu repéré des effets particuliers à certaines séquences du codifié et les utilises-tu avec une
237 intention pédagogique spécifique ? Donne trois exemples.

238 Il y a des classiques que j'utilise très très souvent. C'est l'envol, la respiration, et après des
239 sous séquences, je travaille beaucoup en relais avec les mouvements de base, les mouvements
240 de tiroirs, les fentes, parce que je trouve que c'est intéressant pour coordonner bras tronc,
241 jambes bassin, pour se rassembler. Après j'adore le début du troisième degré pour l'équilibre,
242 le travail de la voix, pour travailler en dynamique d'ancrage. Après avec les femmes
243 enceintes, il y a deux séquences que j'adore faire travailler, celle qui est incontournable, c'est
244 le crépuscule, c'est vraiment adapté, et le mouvement du cœur. **Pourquoi ? Tu peux**
245 **préciser ?** Le crépuscule, je me suis rendue compte que pour cette histoire de bascule du
246 bassin et de volume, et remonter sans se faire mal aux lombaires, ça enrichit le travail de la

247 chaîne de divergence et de convergence par exemple. Je trouve que c'est vraiment bien adapté
248 pour travailler la place du bébé, le recul du bébé, pour sentir en mouvement cette séquence est
249 bien faite pour la femme enceinte. Le côté cœur c'est pour le travail de la relation, soit avec
250 son bébé, soit avec le partenaire, on peut aller vers le péricorporel et revenir, il est beau ce
251 mouvement pour travailler ça.

252 **Que rapportent les pratiquants à propos des bienfaits de la gymnastique sensorielle ?**

253 Il y a une différence pour moi dans les patients entre ce qu'ils rapportent de la pratique quand
254 ils pratiquent avec moi ou quand ils pratiquent tous seuls. Quand ils pratiquent tous seuls,
255 c'est la même chose avec l'introspection, c'est quand même plus pauvre. Ils ont du mal, en
256 tous cas au niveau des débutants car dès qu'ils sont munis de plus d'outils, ça change. Alors
257 que avec moi, en séances individuelles ou en cours collectifs, les bienfaits sont immenses.
258 Parce qu'ils sont étonnés de...ce qui les étonne toujours c'est qu'ils ont l'impression de ne
259 pas bouger et ils ont chaud, ils ont des sensations comme s'ils avaient fait une heure de gym
260 tonic, ils se sentent tonifiés, ils sentent que ça a bougé dans leur corps alors qu'on court pas,
261 qu'on ne s'essouffle pas, il y a des effets vraiment très physiques. Ce qu'ils adorent c'est le
262 lien avec le quotidien, la lenteur qu'ils découvrent pendant la séance de mouvement ils se
263 rendent compte que ça a une action après sur la gestion du stress et puis pour intégrer le
264 mouvement dans leur quotidien. Et ensuite, le côté très technique, très corporel, c'est efficace
265 quand ils ont des problèmes de posture de travail, de geste mécanique à faire, quand ils ont
266 intégré les mouvements de base ils témoignent vraiment d'une originalité du travail et d'une
267 efficacité certaine.

Annexe 5

1

2 Entretien avec le praticien C

3 15 Août 2010

4 Age :54 ans

5 **La pratique des praticiens pour eux-mêmes**

6 **Pratiques-tu souvent la gymnastique sensorielle pour toi-même? A quelle fréquence ?**

7 Je pratique à peu près une fois par semaine. Ce n'est pas du tout quotidiennement en fait.

8 C'est-à-dire que je pratique la gymnastique sensorielle, quand je dis une fois par semaine,

9 c'est vraiment la séance de gym sensorielle tu vois, sinon je pratique sur des moments de gym

10 sensorielle assise ou des choses comme ça. Vraiment la séance où je vais déployer jusqu'au

11 codifié voire jusqu'au libre, c'est plutôt hebdomadaire.

12 **Quelle place lui accordes-tu dans ta pratique personnelle?**

13 C'est la même importance que la méditation, que l'introspection, pour moi c'est équivalent, il

14 n'y a pas une pratique qui soit, dans ces deux choses-là, que je considère comme plus

15 spirituelle ou comme plus intériorisée, il n'y a pas d'échelle de valeur.

16 **Peux-tu me décrire ce que tu ressens pendant la pratique de la gymnastique sensorielle ?**

17 Je ressens de la globalité, je ressens un lien avec une intériorité et en même temps avec une

18 capacité d'action de mon corps et de moi. Je ressens de la chaleur, je ressens un lien avec la

19 totalité quand je fais du mouvement. Pour moi, c'est plus facile d'être en relation avec la

20 totalité quand je fais du mouvement que quand je fais de la méditation. C'est plus évident,

21 c'est comme si le fait d'agir, c'est comme si l'action de mon corps, quand ça se libère, quand

22 la structure vraiment se libère, ça me donne un accès plus conscient à la totalité que quand je

23 suis en méditation. Ca doit être le fait de bouger la structure qui me fait cet effet-là. Ca peut

24 être aussi des sensations de plénitude, de paix, mais c'est un état profond de paix, de

25 confiance, dans le sentiment que tout est possible.

26 **Que t'apporte t'elle au niveau de la santé physique et psychique, et sur les plans**

27 **existentiel et spirituel ?**

28 Ca c'est une question qui me pose un peu problème. Sur les plans existentiels et spirituels je

29 n'ai pas de mal à répondre et sur les plans de la santé physique et psychique j'ai un peu plus

30 de difficulté, ce qui paraît étonnant peut-être. Plus sur la santé psychique d'ailleurs, j'ai plus

31 de difficulté, même si quand je te disais précédemment que ce que je ressentais pendant la

32 pratique c'était une paix profonde, une confiance,etc, donc ça a des effets sur ma psychologie,

33 mais au niveau de ma santé psychique... Ca me donne un profond sentiment d'exister, un

34 sentiment fort d'être au monde, parce que le fait de me mouvoir, il y a une force motrice que

35 tu développes là, et pour moi je trouve que ça me donne plus le sentiment d'exister parce que

36 je suis à la fois mue, ou propulsée par un mouvement profond, par ma potentialité, et en

37 même temps, je suis sujet de la chose, c'est-à-dire que je me meus à la mesure de ce que ma

38 structure est capable de se laisser faire. Et je trouve que j'ai un sentiment d'être sujet de ma

39 propre vie plus qu'en méditation par exemple. Le mouvement me fait plus avancer dans

40 quelque chose d'équilibré de moi que si je médite par exemple. C'est-à-dire que tout de moi

41 doit participer de l'éveil de ma matière mais à la mesure où ma structure est capable, à la

42 mesure où moi sujet je suis capable. Il faut que mon action soit aussi propulsée par mon

43 intériorité. Donc c'est pour ça que pour moi le mouvement c'est le joyau de la méthode.

44 Sur la santé physique, je m'en sers pas mal pour mes problèmes d'équilibration du dos car j'ai

45 des problèmes lombaires, mais je m'en sers plus pour l'appareil locomoteur au niveau

46 physique. Par exemple, si j'ai une douleur organique, enfin d'un organe, si j'ai mal au ventre

47 par exemple, je ne vais pas faire du mouvement, ça ne va pas me venir à l'idée même. En fait,
48 si j'ai un symptôme physique de l'appareil locomoteur oui, par contre je ne vais pas y penser
49 pour autre chose. Par contre ce que je trouve c'est que c'est hyper préventif. Est-ce que c'est
50 plus préventif ou est-ce que ça a une caractéristique de prévention plus que par exemple, la
51 méditation, enfin se mettre en relation avec le mouvement interne, je ne sais pas, je ne crois
52 pas, je n'ai pas ce sentiment-là. Pour l'aspect psychologique, sur une vie à peu près calme, on
53 va avoir un effet équilibrant mais sur des périodes de grands tourmentes ou de gros chocs
54 psychiques, je ne sais pas, je ne sais pas répondre à cette question.

55 **La pratique pour les patients et la pertinence de proposition**

56 **Quelle est la circonstance qui te semble la plus appropriée et pertinente pour la** 57 **proposer ?**

58 Moi je trouve que c'est intéressant dès lors qu'elle a rencontré sa globalité consciemment,
59 c'est-à-dire qu'elle est en lien avec une conscience d'elle-même d'exister autrement que par
60 ce qu'elle connaissait d'elle avant. A partir du moment où elle est en lien avec le mouvement
61 interne. Pas forcément qu'elle le sente de façon...de sentir vraiment le mouvement animer son
62 intériorité, mais qu'elle sente qu'il y a quelque chose de différent d'elle et qu'elle se sente
63 unie, unifiée, globale. Ce sentiment-là pour moi c'est le gage que je vais pouvoir la faire
64 travailler en mouvement et la relier à quelque chose d'elle de différent de ce qu'elle connaît.
65 Ce qui est délicat c'est mettre les gens en pratique de gymnastique sensorielle parce que, les
66 personnes, dès lors que tu les fais bouger, elles ont une tendance à...c'est très ancré cette
67 histoire de bouger, il y a toujours une notion de performance qui est très prégnante. Elles
68 doivent faire bien et beau. Surtout bien. Donc je trouve que c'est délicat à amener car ça vient
69 toucher une représentation extrêmement solide du mouvement. Et donc c'est pas toujours si
70 facile de mettre les gens en mouvement parce qu'ils ne font pas forcément le lien entre ce
71 qu'ils peuvent ressentir d'eux-mêmes à l'intérieur et le mouvement extérieur. Et ça ce n'est
72 pas facile.

73 **Est-ce que pour toi, la gymnastique sensorielle a davantage un rôle de soin ou de** 74 **formation, ou les deux ? Dans quelle mesure ?**

75 Il y a vraiment un rôle de soin évidemment, de formation équivalent voire plus. C'est-à-dire
76 que déjà pour arriver à faire faire de la gymnastique sensorielle dans la qualité requise, il faut
77 que la personne...ça nécessite pour la personne de changer une représentation majeure déjà
78 d'elle-même, qu'elle a du mouvement, et ça c'est de la formation. Et puis c'est aussi de la
79 formation parce que la personne réalise tout à coup qu'elle a des idées sur cette chose-là et
80 qu'elle peut vivre la même chose...elle peut vivre apparemment la même chose avec d'autres
81 perceptions et donc qui lui changent sa représentation. Donc c'est la voie ouverte à tout le
82 travail somato-psychique après. Evidemment il faut le souligner sinon elle passe à côté mais
83 je trouve que c'est un marche pieds énorme cette chose-là, ce changement de représentation
84 de la motricité et du rapport qu'on a au mouvement, c'est un préalable énorme. En fait je
85 trouve que le mouvement c'est ce qui fait le plus changer le rapport à soi. Le mouvement est
86 une part, absolument...c'est même pas incontournable, c'est essentielle au processus de
87 renouvellement.

88 **Le pôle pédagogique et didactique**

89 Rencontres-tu des difficultés à enseigner la gymnastique sensorielle? Si oui, de quel ordre ?

90 Et si non, peux tu me décrire la stratégie que tu utilises ?

91 Donc là je parlerais plutôt du collectif, je n'ai aucune difficulté à enseigner la gymnastique
92 sensorielle, ça se passe très bien, je suis très contente. Non j'ai aucune difficulté. En général,
93 les stratégies c'est la stratégie des outils donnés par Danis donc les outils de lenteur, etc...
94 J'explique beaucoup, donc en général, dans les cours collectifs, j'ai toujours une part
95 d'explication pour que les gens comprennent de quoi il s'agit. Et puis après quand je les fais
96 travailler, je travaille donc beaucoup évidemment la lenteur et les rythmes. Donc en fait

97 j'utilise énormément la part temporelle du mouvement, plus que la part spatiale pour faire
98 rentrer dans les choses. Et puis des outils qui avec lesquels j'ai le plus d'affinités pour amener
99 les gens justement à rentrer dans le monde du sensible ou du rapport à ça dans cet espace-là,
100 j'utilise énormément les métaphores, les images, l'axe imaginaire, toujours toujours.

101 **Quels sont les éléments dans la structure codifiée qui te semblent faciliter ou compliquer**
102 **la pratique de la personne ?**

103 C'est progressif, je trouve que c'est extrêmement rassurant donc ça met les personnes dans un
104 espace d'apprentissage qui est structuré et structurant donc qui met en confiance, justement
105 par la progressivité. Après au niveau des codifiés, je ne vois pas en quoi ça pourrait
106 compliquer la pratique de la personne... la seule complication que je verrais ce serait d'oublier
107 que justement le codifié c'est jamais que des gammes, de s'enfermer... ce serait peut-être ça
108 qui complique la pratique, de ne pas prendre des vessies pour des lanternes, c'est-à-dire de ne
109 pas oublier que le codifié est au service de l'éveil de la matière pour développer une
110 potentialité qui est individuelle et donc qui va s'exprimer dans le libre. Le plus grand danger
111 du codifié, c'est ça. Par exemple une personne qui a du mal à s'exprimer dans son
112 authenticité, ou qui a du mal à sortir des sentiers battus, pour elle le codifié c'est royal, c'est-
113 à-dire que ça va presque... pas la renforcer mais ça peut presque lui donner un cadre... pas
114 sclérosant parce que je ne peux pas dire que le codifié soit sclérosant mais, oui, sur certains
115 profils, il faut se méfier. Tu vois, les profils bons élèves, qui ont justement du mal à se lâcher,
116 ils vont très bien travailler le codifié avec des sensations formidables mais quelque part, leur
117 être profond ne va jamais se déployer... il y a quelque chose d'eux dans le jaillissement de qui
118 ils sont qui ne va pas être déployé dans le travail du codifié. Mais ça je trouve que tout ça
119 c'est un travail qu'il faut faire en plus, c'est tout le travail des impulsions et des jaillissements
120 et c'est tout l'aspect du rapport à la temporalité du mouvement qui va amener plus ça. Je
121 trouve que le codifié est génial pour tout ce qui est plus spatial presque, je ne sais pas
122 comment dire ça car en même temps, c'est toujours temporo-spatial, mais c'est une forme
123 même si on travaille les séquences, n'empêche qu'on travaille beaucoup le spatial en laissant
124 un peu de côté le temporel et on travaille rarement le temporel prioritairement. Et je trouve
125 que c'est là-dedans qu'on va trouver le jaillissement des personnes, du sujet.

126 Quel paramètre te semble le plus difficile à transmettre ? (la forme, la lenteur, la globalité, la
127 présence au geste, la séquence, la loi d'évolutivité, l'authenticité). Décris tes stratégies
128 pédagogiques.

129 C'est tout ce qui est la subjectivité du mouvement c'est-à-dire la présence au geste, loi
130 d'évolutivité, authenticité. Je disais tout à l'heure que le geste il était plus sous l'emprise de
131 « je dois faire, je dois bien faire », « je dois faire bien et beau en plus » donc il y a une espèce
132 de notion de performance et je trouve que c'est le plus difficile de faire basculer les personnes
133 dans se laisser mouvoir et émouvoir par ce qui les propulse à l'intérieur d'eux et donc se
134 laisser évoluer dans ce rapport à l'intériorité. Donc entrer dans la loi d'évolutivité... c'est
135 extrêmement difficile la loi d'évolutivité je trouve. Il y a une forme de contrôle qu'il faut faire
136 lâcher aux personnes en général pour toutes ces choses-là et en général je passe soit par des
137 choses de l'ordre de la subjectivité les plus traditionnels on va dire, c'est-à-dire que je vais
138 utiliser de la musique, je vais utiliser dans mes consignes verbales des images, je vais faire
139 jouer l'axe imaginaire, toutes ces choses-là qui sont de l'ordre de la subjectivité mais
140 consciente, classique pour les sortir d'une objectivité du mouvement.

141 **Sur quels critères reconnais-tu si un geste est essentiellement moteur ou un geste habité**
142 **d'une expressivité authentique ?**

143 Le critère le plus fiable, c'est la réciprocité qui peut s'instaurer entre moi et la personne.
144 C'est-à-dire je suis touchée dans un lieu de moi qui est un lieu de l'intériorité. C'est-à-dire
145 que je suis touchée et ça anime mon mouvement interne, ça anime mon intériorité. Quand je
146 dis « ça anime mon intériorité », c'est global, c'est-à-dire que ça me touche le cœur, il y a un

147 état d'âme qui est transmis, qui émane du mouvement et qui est transmis...un silence
148 particulier qui s'installe, une lenteur...enfin, pas une lenteur parce que la personne peut être
149 dans un mouvement authentique avec des mouvements de vitesse ou d'accélération de
150 dilutions plus rapides, mais on va dire qu'il émane de son mouvement quelque chose de très
151 posé, même si elle va dans la vitesse, il y a une lenteur qui se dégage de son mouvement, au-
152 delà de la vitesse qu'elle peut exprimer. **Est-ce qu'il y a des éléments que tu vois ?** oui,
153 visuellement, il y a une grande...cohérence articulaire par exemple, il y a quelque chose de
154 très global et de fluide.

155 **Quelle stratégie de facilitation utilises-tu pour que la personne passe d'un geste moteur à
156 une expressivité authentique ?**

157 C'est l'évocation...souvent éveiller le cœur ça marche bien, c'est-à-dire la musique, faire en
158 sorte que la personne passe dans un autre registre. Ca c'est un de mes outils maîtres on va dire
159 pour passer dans la subjectivité du mouvement. Dès qu'il y a une problématique de
160 subjectivité, je vais passer à des consignes ou à des outils qui vont stimuler la part subjective
161 de la personne, c'est-à-dire l'axe imaginaire, donc je vais aller dans l'évocation ou susciter le
162 rêve ou bien, oui, faire un rapprochement avec les sensations plus des sens classiques.
163 J'utilise un vocabulaire évocateur de sensations. Et puis toujours la musique.

164 **Penses-tu que l'on puisse aller directement dans l'expression libre sans passer par le
165 mouvement codifié ? Pourquoi ?**

166 Oui on l'a suffisamment fait, donc je ne vais pas dire non à cette question. Oui moi je pense
167 qu'on peut y aller...dès lors que tu es en lien avec le mouvement interne tu peux être dans
168 l'expression libre, après est-ce que ta structure va se laisser mouvoir ? Tu seras de toutes
169 façons avec des limitations, tu seras dans ton espace de liberté, celle qui est quoi.

170 **Quels sont les critères qui te permettent de proposer l'expression libre ? Comment
171 argumentes-tu le passage du codifié vers le libre ou du libre vers le codifié ? Y aurait-il
172 un intérêt à commencer par le mouvement libre pour aller ensuite vers le mouvement
173 codifié ?**

174 C'est d'être en relation avec le mouvement interne. Comment j'argumente le passage du libre
175 vers le codifié : justement j'argumente en expliquant que la structure en mouvement ce n'est
176 pas la même chose que percevoir le mouvement dans sa matière, avoir une matière consciente
177 ne suffit pas à libérer la structure dans sa gestuelle. Donc il faut s'entraîner, il faut libérer des
178 choses qui sont des angles morts dans la pratique du mouvement libre dès lors qu'on n'a pas
179 exploré tous les axes, tous les plans,...

180 Pour être capable de mettre en action toutes ses impulsions, ses orientations, ses
181 amplitudes...le corps doit devenir plus malléable qu'il n'est, plus déformable depuis
182 l'intériorité qui l'anime. L'état du sensible ne peut s'exprimer dans un corps rempli
183 d'habitudes motrices et perceptives. Celui-ci doit apprendre à vivre, à bouger, à s'exprimer
184 dans un nouveau registre qui va se déployer à partir des lois physiologiques du mouvement
185 interne. C'est pour permettre cette émergence de la gestuelle libre du sensible que la
186 gymnastique sensorielle est née.

187 **Quelle est la difficulté pour synchroniser le mouvement visible et le mouvement
188 invisible ? Comment t'y prends-tu ? Utilises-tu des images, des métaphores ? Donnes 3
189 ou 4 situations pédagogiques.**

190 Moi j'utilise énormément ça, musique, évocation, imaginaire, des images, des métaphores, je
191 ne fais que ça, tout le temps tout le temps, pour les consignes dans le travail assis au travail
192 debout, même dans le mouvement libre. En général je maintiens une espèce de lien avec une
193 subjectivité. Mes consignes verbales il faut qu'elles aient un rapport avec la subjectivité, avec
194 un niveau de subjectivité qui n'est pas la subjectivité du sensible mais qui est une subjectivité
195 de l'humain.

196 **As-tu repéré des effets particuliers à certaines séquences du codifié et les utilises-tu avec**
197 **une intention pédagogique spécifique ? Donne trois exemples.**

198 J'ai mis en premier l'envol. Parce que je trouve que c'est très équilibrant parce qu'il est
199 symétrique. Dans l'ensemble j'aime beaucoup les séquences du codifié qui sont symétriques,
200 je trouve que ça fait énormément de bien, c'est très équilibrant pour la personne justement
201 psychiquement parlant, c'est très apaisant. Donc j'utilise pas mal l'envol et je l'utilise aussi
202 pour la loi d'évolutivité pour faire un peu sentir qu'il y a une évolutivité dans les bras et que
203 l'amplitude du mouvement évolue à la répétition du mouvement. Et c'est un mouvement qui
204 est sur la latéralité et je trouve que c'est très stabilisant. La deuxième séquence, c'est le
205 crépuscule. Je l'aime beaucoup parce que c'est un mouvement qui est symétrique aussi et qui
206 pour moi est très riche parce qu'il met en relation beaucoup avec le biorythme, bien que ce ne
207 soit pas le mouvement du biorythme, dédié au biorythme. Il éveille le cœur, et j'aime bien
208 l'utiliser justement pour tout ce qui est problématique de gestion du dos, je trouve qu'il est
209 très efficace, et puis je l'aime aussi beaucoup parce qu'il n'y a pas de mouvement c'est-à-dire
210 que il n'y a ni translation...les deux pieds sont joints et donc c'est dans une forme
211 d'immobilité il y a une gestion de l'ensemble de la globalité du corps en mouvement sans
212 qu'il y ait de mouvement sur les jambes vraiment. C'est très ramassé comme mouvement. Et
213 en même temps il y a une gestion sur un mouvement avant arrière, c'est un mouvement que je
214 trouve extrêmement riche parce qu'il n'y a pas beaucoup de compensation possible vu qu'on
215 a les pieds joints. Il met beaucoup en lien avec la temporalité, j'aime beaucoup ce
216 mouvement.

217 Le troisième, c'est le guerrier pacifique. J'utilise aussi pas mal le troisième degré mais bon,
218 j'ai mis ces trois-là pour la variation. Le guerrier pacifique je l'utilise pas mal parce qu'il peut
219 être travaillé dans plein d'états d'être différents. J'aime bien pouvoir le travailler autant dans
220 le côté martial c'est-à-dire dans quelque chose de très tranchant, de très déterminé, j'aime
221 bien on peut travailler beaucoup d'états d'âme avec le guerrier pacifique. En tous cas, on
222 travaille la détermination, on peut travailler beaucoup le regard aussi, j'aime beaucoup ça,
223 travailler à être centré. Il y a des tours complets dans le guerrier pacifique qui demandent une
224 espèce de stabilité dans toi alors même que tu es en train de tourner. Il est extrêmement riche
225 de facettes que ça peut explorer dans une personne, dans le rapport à elle-même. Donc je
226 m'en sers pas mal et je m'en sers aussi avec mes gadgets, avec un bâton...C'est comme s'il
227 portait en lui je trouve quelque chose du rapport à la quotidienneté par rapport aux autres,
228 c'est-à-dire que tu es dans une action qui ressemble à une action du quotidien même si tu
229 n'embroches pas souvent des gens avec des bâtons mais...il a quelque chose de...il porte un
230 lien extraquotidien quotidien très fort ce guerrier pacifique. Il porte du sens du quotidien en
231 soi.

232 **Que rapportent les pratiquants à propos des bienfaits de la gymnastique sensorielle ?**

233 Tout plein de choses. Les pratiquants, les miens en tous cas, les bienfaits les plus marqués du
234 travail qu'ils font avec moi, c'est les effets dans leur quotidien justement, les effets dans leur
235 psychologie, et dans le rapport qu'ils ont à leur propre vie, dans comment ils réagissent aux
236 événements, c'est ce qu'ils me rapportent le plus ça. Un impact très fort sur la façon dont ils
237 vivent, dont ils ont un rapport à leur vie. Et puis les bienfaits, c'est aussi les bienfaits dans,
238 quand je dis le rapport à eux et à leur vie c'est aussi le rapport à ce qu'on peut appeler une
239 spiritualité laïque, c'est-à-dire une spiritualité où ils parlent de leur être qui rentre dans des
240 états de confiance dans la vie. C'est pour cela que je parle de spiritualité laïque, c'est la vie
241 avec un grand V. Ça dépend des personnes bien sûr et de leur sensibilité religieuse ou
242 spirituelle mais...

243 Bon et puis la santé physique évidemment aussi mais en fait ce qui est le plus fort, c'est
244 l'impact sur l'âme j'ai envie de dire, la psychologie, l'âme.

245