



**Université Fernando Pessoa**

**Faculté de Sciences Humaines et Sociales**

**Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive**

**Écriture et processus de transformation**

**Analyse d'une expérience d'atelier d'écriture auprès de  
personnes engagées dans une démarche en  
psychopédagogie perceptive**

Jacques Hillion

Porto, 2010



**Université Fernando Pessoa**

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

**Écriture et processus de transformation**

**Analyse d'une expérience d'atelier d'écriture auprès de  
personnes engagées dans une démarche en  
psychopédagogie perceptive**

Directeur: Prof. Dr. Didier Austray

Jacques Hillion

Porto, 2010

# Résumé

## *Écriture et processus de transformation*

Ce mémoire relate et analyse un processus expérimental : une série d'ateliers d'écriture est proposée à des praticiens en psychopédagogie perceptive ayant des difficultés à tenir et utiliser leur journal de bord. En analysant de manière qualitative questionnaires et journaux de bord, cette recherche met en relief l'impact de ces ateliers sur l'écriture des participants, voire sur les participants eux-mêmes ; elle montre le rôle que tient l'écriture du journal de bord dans leur processus de transformation. En corollaire apparaît également comment l'écriture est imprégnée et portée par l'expérience du Sensible, expérience corporelle socle de la pratique de la psychopédagogie perceptive.

# Resumo

## *Escrita e processo de transformação*

Esta dissertação relata e analisa um processo experimental: uma série de ateliers de escrita foi proposta a profissionais em psicopedagogia perceptiva com dificuldades em manter e utilizar os seus diários de bordo. Ao analisar de maneira qualitativa os questionários, bem como os diários de bordo, esta investigação releva o impacto destes ateliers sobre a escrita dos profissionais, e sobre os próprios profissionais; ela mostra o papel que tem a escrita de um diário de bordo nos seus processos de transformação. Em corolário aparece igualmente como a escrita é impregnada e conduzida pela experiência do Sensível, experiência corporal base da prática da psicopedagogia perceptiva.

# Remerciements

Un immense merci à mes participants. Sans eux, sans leur sincère participation et leur confiance, cette recherche n'aurait pu avoir lieu. Ces ateliers d'écriture avec eux ont constitué pour moi des moments intenses de partage, de création et de plaisir.

Toute ma gratitude aussi à ceux qui m'ont soutenu dans les turbulences qui ont émaillé cette tranche de vie : Claire, Nathalie, Michel, Didier, Jeanne-Marie, Vincent, Michèle, Jean, Marc, Géraldine, Viviane, Hélène, Danis et tous les autres... Avoir autant d'amis d'une telle qualité est un honneur et un bonheur.

Mes remerciements sincères à nos professeurs pour leur compétence, leur patience et pour la passion qu'ils transmettent si bien.

Un merci particulier à Didier pour sa pertinence dans l'accompagnement de ce mémoire.

Un grand merci aux « copains ». J'ai vraiment aimé cette aventure avec eux. Mention spéciale à Marianne, Michel, Ghislaine, Marie-Hélène...

Enfin, merci à Ève pour son lumineux soutien, pour sa manière d'inscrire notre quête dans la réalité.

# Sommaire

RÉSUMÉ.....	3
REMERCIEMENTS .....	4
SOMMAIRE .....	5
PETITES LITTÉRATURES .....	8
<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE.....</b>	<b>9</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE : CONTEXTUALISATION ET PROBLÉMATISATION.....</b>	<b>12</b>
CHAPITRE 1 : CONTEXTUALISATION.....	13
<i>Pertinence personnelle.....</i>	13
<i>Pertinence professionnelle.....</i>	16
La somato-psychopédagogie : un mode d'exercice.....	17
Rôles et places de l'écriture en psychopédagogie perceptive .....	17
<i>Pertinence sociale .....</i>	19
<i>Pertinence scientifique .....</i>	21
<i>Question de recherche .....</i>	23
<i>Objectifs de recherche .....</i>	24
CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE ET PROBLÉMATISATION .....	25
<i>Introduction .....</i>	25
<i>Processus de transformation et psychopédagogie perceptive.....</i>	27
Le processus de transformation : réflexion générale.....	27
Quel processus de transformation en psychopédagogie perceptive.....	32
L'écriture : quels chemins vers la transformation ? .....	39
<i>Écriture et processus de transformation en psychopédagogie perceptive.....</i>	43
Les écritures de soi.....	43
Les difficultés face à l'écriture .....	50
<i>Un apprivoisement de l'écriture .....</i>	52
<i>Mes ateliers d'écriture .....</i>	53
Généralités.....	53
Modalités de mes ateliers d'écriture.....	55
<i>Conclusion du cadre théorique.....</i>	59
<b>DEUXIÈME PARTIE : ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE.....</b>	<b>61</b>
CHAPITRE 1 : POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	62
<i>Une posture revendiquée de praticien-chercheur.....</i>	63
D'explorateur praticien à praticien-chercheur .....	63
Une appropriation par convenance méthodologique.....	64
<i>Une recherche qualitative.....</i>	67
Un recueil de données qualitatif.....	67
Une analyse qualitative des données.....	68
Une interaction entre théorie et analyse des données.....	69
<i>Posture épistémologique : au final.....</i>	70
CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE DE RECUEIL DES DONNÉES .....	71
<i>Les ateliers d'écriture .....</i>	71
Mise en place des ateliers .....	72
<i>Le recueil de données.....</i>	74
CHAPITRE TROIS : MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE.....	75
<i>Période exploratoire .....</i>	75
<i>Mise en place de la méthodologie : l'écriture d'emblée. ....</i>	76
<i>Étapes d'analyse .....</i>	77
Première étape : une recherche de liens .....	77
Deuxième étape : une recherche des changements.....	78
Troisième étape : une analyse rapportée aux objectifs.....	78
Quatrième étape : une analyse en deux parties, ciblée mais neutre .....	78
Cinquième étape : affinage et regroupement des différentes analyses .....	79
Dernière étape : mise en valeur et interprétation des résultats.....	79

<b>TROISIÈME PARTIE : ANALYSE ET DISCUSSION.....</b>	<b>81</b>
CHAPITRE UN : ANALYSE DES DONNÉES .....	82
<i>Introduction</i> .....	82
<i>Évolution de l'écriture</i> .....	83
Aspects quantitatifs.....	83
Aspects stylistiques.....	83
L'expérience du Sensible moteur de l'écriture ? .....	86
Un lien de continuité dans les écrits.....	89
Des contenus différents, une écriture différente .....	90
Une écriture plus descriptive .....	91
Une écriture moins réflexive ? .....	95
Une écriture du Sensible ? .....	97
<i>Évolution du rapport à l'écriture</i> .....	101
Prises de conscience autour du rapport à l'écriture .....	101
Un rapport de proximité.....	103
Davantage de neutralité et de spontanéité.....	104
Plus d'authenticité.....	106
Une écriture plus facile, avec davantage de plaisir .....	108
<i>Évolution de la fonction de l'écriture</i> .....	109
Place plus grande de l'écriture dans le processus de transformation.....	109
Une disposition différente à l'égard de l'expérience du Sensible.....	110
Un accès aux contenus de l'expérience du Sensible.....	111
Fonction d'information et de connaissance de soi, accès à la nouveauté.....	112
Fonction de déploiement de sens : analyse à travers la forme .....	115
Fonction de déploiement de sens : analyse à travers les contenus.....	118
<i>Transformations concernant les participants aux ateliers</i> .....	122
Non jugement de soi .....	122
Un rapport plus clair à sa vie .....	126
CHAPITRE DEUX : MISE EN VALEUR ET INTERPRÉTATION.....	129
<i>Confrontation aux objectifs initiaux des ateliers d'écriture</i> .....	130
Un résultat incomplet sur le plan quantitatif.....	130
Un apprivoisement de l'écriture .....	130
Une diminution du jugement .....	132
Une écriture descriptive.....	132
Davantage de mise en sens .....	133
<i>Un processus de transformation qui s'objective</i> .....	134
Un outil de transformation à part entière .....	134
Le rôle de la (re)lecture du journal de bord .....	138
Un auto-accompagnement du changement .....	139
<i>Écriture et Sensible</i> .....	141
Une écriture adaptée au Sensible.....	141
Une écriture mue par le Sensible.....	144
Une écriture du Sensible.....	146
<i>Conclusion</i> .....	149
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE.....</b>	<b>151</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>155</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>161</b>
QUESTIONNAIRES.....	162
JOURNAL DE BORD DE KIEFER.....	180
JOURNAL DE BORD DE MARIE.....	185
JOURNAL DE BORD XUAN .....	202

La nature de notre esprit nous porte à chercher l'essence  
ou le *pourquoi* des choses...

L'expérience nous apprend que nous ne pouvons pas  
aller au-delà du *comment*.

Claude Bernard

Le rôle véritable de l'écriture, c'est de reconnaître ces  
moments fugitifs où l'homme se sent porté au-dessus de  
lui-même afin d'en faire pénétrer la substance et la  
lumière dans la trame même de sa vie quotidienne.

Louis Lavelle

## Petites littératures...

*Écrire, s'approcher de quelque chose que je crée parce que cela me crée.*

Marie

*Je pose mon attention sur le mouvement tout en étant active par la sensation du mouvement ; je vois que lui et moi sommes indissociables, tout est possible dans le bien, un vent frais, un point d'appui, un repos actif, un encouragement à continuer, une grande sérénité.*

Inès

*Quand la nuit tombe la fenêtre est ouverte et je sens le parfum du jasmin ; petit à petit un halo de lumière se concentre sur une petite poêle où cuit une crêpe, tout devient noir autour, la lumière est très jaune, ce n'est plus un rectangle ma cuisine comme avant, c'est un cercle de lumière jaune au dessus d'une petite poêle et la nuit autour à l'infini.*

Chloé

*C'est un lieu de moi qui n'absorbe pas le dedans et le dehors. Il est dur comme un étranger dont on se méfie.*

Josette

*J'ai l'impression qu'une éternité est passée depuis le dernier écrit... le temps se déroule, avance par son chemin et moi, je me sens dépassée par lui, je n'arrive pas à me caler à son rythme.*

Xuan

*J'observe, m'invente des histoires, ris souvent de situations cocasses. Mes pensées s'entrelacent avec la vision du moment. Un moment à part, rituel que j'aime. Le mouvement devant ma fenêtre. Belleville et ma mémoire.*

Roberta

*Écrire, c'est ancien et pourtant c'est nouveau*

*Écrire c'est aussi partager ou peut-être même devrais-je dire c'est avant tout partager.*

Kiefer

# Introduction générale

L'écriture est, dans notre société occidentale, une acquisition si courante et si nécessaire, d'une telle familiarité, qu'on oublie presque qu'il ne s'agit pas d'une fonction naturelle, mais d'un « usage socio-historique » (Lentin, 1999). Pourtant, malgré son omniprésence, elle constitue encore une des grandes sources d'inégalité de nos sociétés. Et sans aller jusqu'à évoquer l'illettrisme, force est de reconnaître que nous ne vivons pas tous avec la même sérénité la perspective de devoir écrire.

De son côté, la psychopédagogie perceptive, aujourd'hui discipline universitaire émergente, se fonde sur des pratiques sociales<sup>1</sup> d'un dialogue qui se jouait d'abord avec le corps. L'expérience du Sensible<sup>2</sup> (Bois, 2006, 2007, 2009a ; Berger, 2006, 2009 ; Bois & Austray, 2007) qui en constitue le socle, quoique profondément transformatrice – ou, justement, parce que profondément transformatrice – appela très vite un accompagnement verbal. L'entretien verbal prit alors place dans la méthodologie d'accompagnement de l'expérience du Sensible, visant à en nommer les vécus, en objectiver les éprouvés, en déployer le sens (Bois, 2009a).

Par la suite, les outils évoluèrent, la nécessité d'une pratique individuelle prolongeant et complétant les séances ou les cours effectués avec un praticien s'imposa, rendant parfois impossible un tel entretien. L'écriture, alors, fut conviée dans la ronde des outils de la psychopédagogie perceptive. L'écriture – sous la forme du journal de bord – est ainsi venue se greffer presque naturellement à l'expérience extra-quotidienne, dont elle prolonge le déroulement et le projet ; elle en porte en effet certaines qualités et perspectives, notamment celles-ci, que pointe L. Lavelle : « L'écriture ne vaut que par la densité, qui est une sévère

---

<sup>1</sup> La fasciathérapie et la somato-psychopédagogie

<sup>2</sup> Il s'agit d'une expérience qui sert de base à tout travail en psychopédagogie perceptive. « Le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles : 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intériorité invisible du corps, 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, et 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. » (Berger, 2009, p. 49)

économie du temps, et qui nous détourne du train de la vie quotidienne pour nous obliger à nous connaître et à nous approfondir. (Lavelle, 2005, p. 169)

Toutefois, si l'écriture s'est imposée comme une nécessité dans les pratiques de formation et d'accompagnement en psychopédagogie perceptive, elle n'a pas encore eu le temps d'être apprivoisée pour le rôle qui lui échoit. La tenue d'un journal de bord n'est pas si aisée, son intérêt n'est pas toujours clairement perçu et, dès lors, sa réalisation n'est pas si fréquente parmi nos praticiens.

En tant que praticien et formateur en psychopédagogie perceptive, j'ai traversé ces étapes et rencontré ces enjeux, pour moi-même d'abord, puis pour ceux que j'accompagnais. En ce qui me concerne, au lieu de me heurter à mon écriture, j'ai apprécié mon affinité avec ce média ; je l'ai accueillie et découverte, j'ai pris acte de ce qu'elle m'apportait, de ce que le croisement écriture/Sensible pouvait avoir de créateur. Animé de cet intérêt pour l'écriture, j'ai cherché à aider ceux que j'accompagnais à y recourir.

Dans cette recherche, j'ai voulu objectiver et mettre en lumière les atouts de cette pratique dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, puis développer des moyens permettant une meilleure inscription de l'écriture parmi les outils utilisés en psychopédagogie perceptive. Par ailleurs, il me semblait avoir là l'occasion d'identifier plus précisément les interactions entre Sensible et écriture, d'évaluer la fécondité de leur croisement.

Pour réaliser cela, il me fallait créer un contexte expérimental spécifique ; faire un simple état des lieux d'une situation avérée ne me passionnait guère et ne me semblait pas porteur de nouveauté. Je voulais réellement observer une évolution, évolution qui pouvait transparaître dans le processus de transformation d'une personne à partir du moment où elle intégrait l'écriture dans sa démarche en psychopédagogie perceptive. Ce mémoire est le compte rendu de cette expérience et de son analyse.

La recherche dont il rend compte porte l'empreinte de mon parcours et de ma triple identité de praticien, de formateur en psychopédagogie perceptive et d'animateur d'ateliers d'écriture. Elle m'a permis de structurer et finaliser ce qui n'était jusque-là qu'une exploration tâtonnante. Sur le plan théorique, elle s'agence d'abord autour de la notion de processus de transformation et explore comment cette notion s'envisage en psychopédagogie perceptive. Pour articuler cela avec l'écriture, j'ai choisi de situer mon projet dans le champ des écritures

de soi. Il m'a ensuite fallu évoquer les difficultés face à l'écriture, puis un des moyens d'y remédier, en l'occurrence les ateliers d'écriture. Ces différents ancrages théoriques constitueront la première partie de ce mémoire.

C'est la compréhension des interactions mises en œuvre et observées dans ce processus expérimental qui me tenait à cœur et cela signifiait me situer d'emblée dans le champ de la recherche qualitative. Dans la deuxième partie du mémoire, j'argumenterai ce positionnement et exposerai les choix méthodologiques opérés. J'ai notamment sollicité des personnes ayant une certaine maturité en psychopédagogie perceptive, mais n'ayant cependant pas ou peu recours à l'écriture. En m'appuyant sur mon expérience d'animateur d'ateliers d'écriture, j'ai élaboré, mis en place et proposé à ces personnes un processus expérimental d'appivoisement de l'écriture, doublé d'une invitation à tenir effectivement un journal de bord. Les journaux de bord obtenus, ainsi que des questionnaires réalisés a posteriori constituent les données retenues pour cette recherche.

La troisième partie de ce mémoire comprend l'ensemble des résultats de l'analyse de ces données, suivi de leur discussion et de leur mise en contraste par rapport aux objectifs initiaux de la recherche, au projet des ateliers d'écriture eux-mêmes et aux points de vue exposés dans la problématisation théorique.

La manière dont j'ai investi cette recherche se teinte bien évidemment de mon affinité avec l'écriture. Celle-ci est omniprésente à chaque étape de mon parcours de recherche, des données à l'analyse. Je pressentais la richesse de ce que les interactions envisagées pouvaient produire et j'avais à cœur de les mettre en relief. Je crois que j'étais poussé par ma propre curiosité, mais aussi par le désir de déclencher chez mes pairs un intérêt semblable au mien pour le croisement entre écriture et Sensible, de leur fournir des arguments solides sur l'apport et la pertinence du journal de bord dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, ainsi que des outils pratiques pour mener à bien la rédaction d'un tel journal.

Et puis, bien sûr, on écrit pour être lu, et j'espère que ce mémoire saura déclencher curiosité et plaisir chez le lecteur.

**Première partie :**  
**CONTEXTUALISATION**  
**ET**  
**PROBLÉMATISATION**

# Chapitre 1 : Contextualisation

## Pertinence personnelle

---

J'ai lu dès que j'ai su lire. J'ai lu avec passion et délectation, avec gourmandise, plongeant de tout mon être dans l'univers imaginé par l'auteur et ré-imaginant cet univers à mon tour, m'absentant littéralement et littérairement du monde (au point de ne plus rien percevoir de ce qui m'entourait !). En lisant, je me suis fait lecteur et me suis forgé mes propres goûts littéraires. Dès lors, sachant ce que j'aimais lire, j'ai su ce que j'aurais aimé écrire.

Mais entre moi et l'écriture se dressait un obstacle presque insurmontable, né de mes références littéraires : l'exigence d'excellence ! L'écriture des autres, référence inatteignable et donc paralysante, m'a longtemps cantonné à la lecture. Lorsque je relisais mes écrits, tout ce qui ne respirait pas le génie – ou au minimum le talent – était impitoyablement rejeté. Et comme absolument tout mes écrits finissaient au fond de la corbeille, j'en ai déduit que, du talent, je n'en avais pas, et du génie encore moins.

Les années passant, mes tentatives se sont donc raréfiées jusqu'à disparaître totalement.

Mais la lecture, patiemment, en silence, pétrissait mon amour des mots et du style, façonnait une écriture future – la mienne – qui attendait son heure.

Le Sensible fut une rencontre beaucoup plus tardive, et moins progressive. Cette rencontre-là a bouleversé tant de choses qui s'assoupissaient en moi qu'elle semblait rendre possible tout ce à quoi j'avais renoncé. Après quelques années de fréquentation du Sensible, c'est la pratique de la gymnastique sensorielle qui m'a fait passer, concernant l'écriture, de l'espoir à la réalisation. Le lien de cause à effet n'est pas établi, mais il y a incontestablement une troublante simultanéité entre les deux ; comme si la mise en acte du sensible me montrait la voie à suivre. Au moment précis – à Égine, en 1995... – où j'apprenais à objectiver gestuellement les impulsions invisibles du sensible dans mon corps, je commençai à écrire !

Progressivement, j'ai ressenti de plus en plus souvent cette poussée de l'intérieur, comme un impérieux besoin de me déposer sur le papier, un désir de création fort, profond – quasi viscéral – et qui trouvait dans l'écriture un terrain d'expression familier et accessible, sans nécessité de matériel, d'espace ou de compétence que j'aurais eu à acquérir. Mais cette poussée créatrice ne fut pas le seul paramètre m'ayant permis d'écrire. Me sentir exister grâce au Sensible me soulageait du besoin de justifier mon existence ; j'ai pu alors m'autoriser à écrire sans me juger, sans me comparer à Albert Cohen ou à Gabriel Garcia Marquez, mais en me comparant plutôt à moi. Et cette comparaison-là me surprenait bien souvent, me donnant à voir des inédits de moi.

Car pour écrire, il ne suffit pas d'écrire, il faut aussi ne pas détruire ce qu'on écrit ; c'était un obstacle pour moi et il me semble que c'est un obstacle pour d'autres.

Au fil du temps, je me suis familiarisé avec mon écriture, je l'ai découverte. En la découvrant, j'ai appris sur moi, avec étonnement parfois, avec plaisir presque toujours. En écrivant, j'ai découvert ce que me livrait mon écriture, mais j'ai aussi découvert ce que me livrait l'acte d'écrire en lui-même. J'ai perçu la source d'où jaillissait cet empressement qui me saisissait alors, j'ai perçu la nature très particulière d'inspiration qui me semble naître du Sensible. Inversement, j'ai affiné mon aptitude à saisir le glissement progressif de mon écriture hors de cette source d'inspiration, le moment où je n'écris plus mais où *je fais de l'écrit*. J'ai commencé à repérer dans mon corps et dans mes écrits les indices de ces moments où je me quitte et, inversement, à respirer dans mes textes le souffle de l'inconnu propre à cette création qui naît du Sensible. Il n'y a pas meilleure sensation que de ne pas reconnaître ce qu'on vient d'écrire : j'adore ce moment d'incrédulité où l'on peine à s'accueillir dans ses propres mots.

Pour moi, écrire, c'était joindre le bonheur à l'indispensable. Mais si je m'étonnais alors – et m'étonne encore – de n'avoir pas franchi plus tôt le pas de l'écriture nourrie du Sensible, il me semblait être le seul à mesurer l'enjeu d'un tel croisement. Autour de moi, et même parmi mes collègues ayant une longue fréquentation du Sensible, je ne voyais personne investir plus avant l'écriture comme outil d'expression de ce dernier.

Alors a émergé en moi le désir, rapidement impératif, de partager cette rencontre avec d'autres. Plus même : de permettre à d'autres de franchir ce pas que j'avais mis si longtemps à franchir. D'où la décision d'animer des ateliers d'écriture placés sous le signe du Sensible.

N'ayant aucune expérience en la matière, j'ai sollicité l'aide de madame B. pour mes premiers ateliers ; j'animais introspections sensorielles et exercices de gymnastique sensorielle, visant à mettre les participants en relation avec le Sensible, tandis que madame B. enchaînait par des exercices d'écriture. Cette collaboration, fructueuse pour les participants, le fut aussi pour moi. Elle le fut à travers ce que madame B. me montrait : un rapport créatif et intelligent à la langue, une capacité à contourner de manière ludique les blocages des participants, bref une réelle et performante pédagogie de l'écriture. Mais elle le fut aussi à travers ce qui, pour mon projet, manquait à notre collaboration : un ancrage de l'écriture dans le Sensible du corps tel que moi je le vivais. Madame B., par son expérience et sa sensibilité, faisait merveille pour libérer l'écriture, mais, simplement parce qu'elle ne le pratiquait pas – ou parce que sa sensibilité et sa pédagogie, justement, y suffisaient –, elle ne s'appuyait pas sur une perception du Sensible pour initier son travail.

En fait, la présence du Sensible dans les écrits paraissait presque accidentelle. Pas totalement bien sûr : avant de saisir nos stylos nous avions œuvré pour sa présence, mais les temps de relation au Sensible et d'écriture étaient étrangement dissociés. Simplement juxtaposés, l'écriture et le Sensible ne s'interpénétraient pas vraiment, et surtout, cette interpénétration n'était ni le moteur ni le projet des exercices d'écriture proprement dits.

Cette subtile frustration m'a donc progressivement éclairé : il y fallait une autre intention ; il fallait que l'écriture fut ancrée directement dans le Sensible, qu'elle fut expression et objectivation du Sensible, mais plus encore, qu'elle en fut un prolongement, une émanation au point d'en devenir une poignée pour le saisir, une porte pour le pénétrer.

Je décidai donc de me lancer à animer moi-même l'ensemble de mes ateliers, y compris les exercices d'écriture.

Ensuite, ayant vu le souffle du Sensible animer l'écriture — la mienne et celle des participants à mes ateliers — il m'est apparu naturel d'effectuer un mouvement retour, comme si l'écriture devait restituer au Sensible tout ce dont elle avait bénéficié. Un questionnement s'est mis en place dans une lente maturation, jalonné de tâtonnements et d'essais discrets, au gré de circonstances permettant de nouvelles expérimentations. De cette phase émerge progressivement la conviction que la structure de la langue – sa forme – peut se mettre au service d'un contenu et aider à révéler le cœur d'une expérience intérieure.

Mon travail a évolué plus ou moins délibérément vers des axes sans doute moins littéraires mais plus concrets, plus reliés à la pratique professionnelle ou à la démarche intérieure des participants, des objectifs peut-être plus utilitaires.

Il me semble que j'étais déjà en quête d'une structuration de mon travail, que je ressentais confusément le besoin de passer de l'exploration à la recherche. Toutefois, n'ayant alors pas vraiment d'interlocuteurs susceptibles de me guider dans ce travail, je passais par une étape intermédiaire : j'étais encore dans l'exploration, mais avec une intention plus claire, plus consciente, avec le désir maladroit d'en tirer des enseignements dans le cadre de la somato-psychopédagogie.

Ainsi, les consignes d'écriture utilisées se sont davantage orientées vers l'exploration de contenus d'expérience. J'avais été marqué par une phrase de D. Bois : « Quand la chose se donne, elle ne demande pas à être comprise, elle demande à être décrite. Il y a une force plus grande dans décrire la chose que dans l'expliquer. » (D. Bois, 2005, littérature grise)

Or la langue écrite est par définition outil de description car elle s'adresse à un interlocuteur absent et parfois inconnu ; c'est là sa force et sa faiblesse : « Sauf exceptions, l'auteur se trouve dans une situation non interactive. Il ne dispose d'aucun feed-back ni d'aucune régulation par l'auditeur/lecteur. Il s'ensuit une beaucoup plus grande difficulté à estimer si tout a été dit. » (Fayol, 1990, p. 21)

Il me semblait donc pertinent d'explorer et d'optimiser l'usage de cet outil performant qu'est l'écriture. J'ai commencé alors à explorer de nombreuses pistes, me hasardant dans une alchimie nouvelle entre mouvement et langage, expérimentant de nouveaux alliages entre Sensible et grammaire !

Le mestrado – ainsi que l'écriture du mémoire qui lui est associé – m'est donc apparu comme étant une opportunité unique de faire de cette exploration sauvage une recherche encadrée et accompagnée, avec un objectif plus conscient et mieux ciblé et selon une progression susceptible de favoriser l'émergence de protocoles structurés et (ré)utilisables par moi comme par d'autres.

## **Pertinence professionnelle**

---

Mon activité professionnelle se répartit en trois volets qui, bien que distincts dans leur forme, sont intimement reliés par ce qui les sous-tend tous les trois : la psychopédagogie perceptive. Sa pratique en cabinet libéral constitue mon activité principale ; s'y ajoutent une activité ponctuelle de formateur, que je suis parfois convié à exercer dans le cadre de l'École Supérieure de Somato-Psychopédagogie, et une activité plus ou moins régulière d'écriture et

d'animation d'ateliers d'écriture. Les motivations qui sous-tendent ma recherche concernent directement ces trois volets de mon activité.

### ***La somato-psychopédagogie : un mode d'exercice***

En premier lieu, la somato-psychopédagogie est une approche qui s'appuie sur des expériences définies comme extra-quotidiennes (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006 ; Bourhis, 2007) pour permettre au patient d'apprendre *de lui* et *sur lui* à travers le « Sensible ».

Ici, le Sensible se définit comme « une qualité de rapport à soi dans des conditions extra-quotidiennes, qui donne à saisir des contenus de vécu qui n'existeraient pas en dehors de ce contexte spécifique. » (Bois, 2007b, littérature grise)

Le corps, alors, est tout à la fois lieu de l'expérience sensible et outil de saisie de cette expérience. Il est l'interlocuteur privilégié, un corps « considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance 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)

Le praticien, dans cette optique, crée ou favorise les conditions extra-quotidiennes indispensables à la survenue de l'expérience du Sensible ; mais il aura ensuite le rôle, tout aussi important, de guider le patient dans la construction d'un rapport perceptif à l'expérience, un rapport permettant de saisir les contenus de l'expérience sensible « [...]qui pourront ensuite nourrir les représentations de significations et de valeurs renouvelées. » (Berger, 2005, p. 52)

Ce guidage s'effectue dans la durée même de l'expérience, mais aussi a posteriori : il s'agira soit d'un *entretien post-immédiateté* – également nommé entretien d'analyse de vécu – qui aidera à la saisie proprement dite des informations contenues dans l'expérience, soit d'un *entretien différé* qui interrogera la validation des informations saisies à travers les applications qui en sont faites ou les changements qu'elles ont induits (Bois, 2009).

Dans le cadre d'une pratique hors de la présence d'un médiateur, c'est l'écriture, par la rédaction d'un journal de bord, qui se propose de remplir les différentes fonctions de ces entretiens.

### ***Rôles et places de l'écriture en psychopédagogie perceptive***

Le journal de bord fait partie intégrante d'une démarche de psychopédagogie perceptive, qu'elle soit à but thérapeutique ou à but pédagogique : « Tenir un journal de bord

de ses découvertes joue en partie le même rôle que les entretiens avec un thérapeute : cela permet de sortir du cadre de sa propre pensée interne et de poser sur son expérience des mots qui, s'ils ne s'adressent pas à un tiers comme dans l'entretien, ne sont pas non plus de l'ordre du discours que l'on se tient seulement à soi-même. » (Berger, 2006, p. 101)

Cet objectif d'apprendre de soi-même et par soi-même est également primordial dans le cadre des formations de praticien en somato-psychopédagogie : « L'étudiant reconnaît les phénomènes internes à partir de ses propres catégories d'analyse, lesquelles dérivent de son expérience personnelle en tant que patient ou en tant que praticien. » (Bourhis, 2007, p. 48)

Ici encore, le journal s'avère un outil de formation adéquat, il « est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir, l'organiser. » (Hess, 1998, p. 1)

Ainsi, l'écriture occupe une place non négligeable dans la palette des moyens utilisés pour extraire des contenus expérientiels et en tirer du sens.

Toutefois, qu'ils soient patients en cabinet ou étudiants en formation, écrire n'est pas le projet initial des sujets auxquels nous avons à faire et, quand bien même ils ne doutent guère de son intérêt, l'écriture peut s'avérer fort déstabilisante pour eux. *A fortiori* lorsqu'elle est directement reliée à un acte inhabituel (poser son attention sur un vécu intérieur) et vise à mettre à jour des contenus expérientiels tout aussi inhabituels (l'expérience du sensible dans son corps et par son corps).

Or, bien que le recours à l'écriture soit de plus en plus convié, les modalités ou les protocoles pour son utilisation ou sa mise en place sont peu développés, tant sur le plan pratique que sur le plan théorique.

Cette activité d'écriture me semble donc mériter un accompagnement spécifique face aux difficultés qu'elle engendre. Ces difficultés peuvent être intrinsèquement reliées à l'écrit lui-même et au rapport que le sujet entretient avec cet acte (Paré, 2003). Mais s'y ajoute la difficulté d'accéder à la substance même de ce qui cherche à être écrit : l'expérience intérieure. M. Leão rapporte ainsi les propos de F. Varela, spécialiste de l'étude de la subjectivité : « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté qu'il faut cultiver. [...] Analyser le contenu de mon expérience : comment je perçois les choses, comment agit la mémoire, de quelle nature est le temps, cela demande un travail d'attention, de regard et de description qui est extrêmement délicat. Il y a donc là un entraînement de l'attention qui est absolument nécessaire. » (Leão, 2003, p. 185)

On le voit, accéder à sa propre expérience est déjà un exploit. La mettre en mots plus encore : « Les choses ne sont pas toujours aussi saisissables, aussi dicibles qu'on voudrait en général nous le faire croire ; la plupart des événements sont indicibles, ils s'accomplissent dans un espace où aucun mot n'a jamais pénétré. » (Rilke, 2002, p. 35)

Or, par essence – par son caractère extra-quotidien, par sa nouveauté – l'expérience du Sensible est espace où aucun mot n'a jamais pénétré, où l'attention ne s'est jamais posée. La pénétrer et la mettre en mot est donc une double gageure.

Favoriser le recours des élèves ou patients à l'écriture impose d'appréhender plus clairement les modalités d'une écriture spécifiquement dédiée à un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, les difficultés inhérentes à la description écrite de l'expérience intérieure en général et de l'expérience sensible en particulier, ainsi que les apports propres de l'acte d'écrire dans ce type de situations.

Cette recherche trouvera aussi une pleine justification dans le cadre de la formation de praticien en somato-psychopédagogie, pour l'aide qu'elle est susceptible de fournir aux étudiants tant dans l'accès à leurs propres expériences et leur familiarisation avec l'écriture que pour l'acquisition de savoir-faire utilisables dans le cadre de leur exercice futur, applicables à leurs propres patients.

Par ailleurs, je souhaite associer ce travail à mon activité d'animation d'ateliers d'écriture. Bien que marginale en quantité, cette activité constitue pour moi un secteur d'innovation et de réalisation important. Cette recherche me permettrait de passer d'une exploration un peu sauvage et uniquement productrice de contenus (d'écrits divers) à une véritable recherche, productrice cette fois de protocoles et d'enseignements transmissibles.

## **Pertinence sociale**

---

On pourrait ici mettre en avant le terme d'évidence, ou même s'enhardir jusqu'à celui de nécessité, tant s'impose la rencontre entre la somato-psychopédagogie et l'écriture. La somato-psychopédagogie, discipline émergente, est encore en quête de reconnaissance, au

sens où elle cherche tout à la fois à s'objectiver dans ce qu'elle devient et à s'inscrire dans différents contextes (social, professionnel, universitaire...). Or l'écriture est, justement, outil de signification, puisque « l'intention d'écrire entend manifestement **faire sens**, autant que **faire signe**. » (Ardoino, 2002, p. 5)

Mais on peut aussi avancer le contexte social actuel, évolution plus qu'effet de mode, qui appelle cette démarche de croisement entre écriture et Sensible ; il est en effet de plus en plus prisé d'avoir recours à l'écriture comme outil d'accès à des savoirs implicites, comme moyen de formalisation de savoir-faire issus de la pratique, professionnelle ou non : « L'écriture des praticiens est d'actualité. Malgré leurs propres réticences parfois, il est question de les faire écrire. » (Cifali & André, 2007, p. 1)

Les différentes finalités de ce type d'écrits envisagées par M. Cifali et A. André sont assez éclairantes sur la pertinence sociale d'une recherche sur l'écriture sensible :

« Pour évaluer ou transmettre l'innovation. [...] Pour transférer des compétences ou une mémoire. [...] Pour communiquer une image ou des réussites. [...] Pour améliorer la qualité de l'intervention ou la cohésion, humaine et conceptuelle, d'une équipe de formateurs, d'ingénieurs ou de chefs de projet. Pour stimuler leur réflexion, pour leur permettre de la "formaliser", pour les "remotiver". [...] Pour légitimer, aussi, la pratique de professionnels "invisibles" ou mal dans leur peau [...]. » (Cifali & André, 2007, p. 1-2)

Bien sûr, ces objectifs d'écriture ne peuvent peut-être pas tous se transposer dans le cadre de l'écriture sensible et d'un processus de transformation ; il me semble toutefois judicieux de les avoir à l'esprit pour mieux cerner, fût-ce par contraste, ce qui peut améliorer l'inscription sociale de la psychopédagogie perceptive et de ceux qui la pratiquent. L'expérience du Sensible est une expérience neuve pour l'individu, mais de par le caractère émergent de la psychopédagogie perceptive, cette expérience est neuve aussi sur un plan plus collectif, plus « social ». D. Bois ne manque pas de souligner ainsi à propos du paradigme du Sensible : « Il est clair que le point de vue présenté ici ne rencontrera pas l'unanimité auprès des institutions et notamment celles des sciences de la santé et de l'éducation. Cette intégration dans les sciences humaines ne peut se faire que sous la forme d'un processus évolutif, qui passe par la confrontation d'un nouveau paradigme, celui du Sensible, avec la communauté scientifique et philosophique. » (Bois, 2007, p. 40)

De ce fait, étudier – et favoriser – la production d'écrits traitant de l'expérience du sensible, dévoilant les particularités de sa nature et de ses effets ne peut que contribuer à cette exposition et – pour reprendre l'expression d'Ardoino – faire signe autant que faire sens.

Toutefois, la motivation de cette recherche ne se réduit pas à une contribution à l'inscription sociale de la somato-psychopédagogie.

Il me semble que le contact avec le sensible est déclencheur d'un certain nombre de phénomènes chez le sujet qui le vit. Nombre d'artistes y trouvent le germe d'une qualité nouvelle de présence et d'expression. M. Leão, qui a longuement exploré l'articulation possible entre performativité et Sensible, n'hésite pas à écrire : « On reconnaît dans l'acte performatif proposé par D. Bois une alliance profonde entre un sentiment d'existence immanent et une expressivité plastique. » (Leão, 2003, p. 210)

La relation au sensible laisse entrevoir la possibilité d'une écriture autre, une écriture qui parviendrait à relever de la nécessité, de la simple obéissance à une force impalpable mais résolue : « N'être qu'un intermédiaire entre la terre inculte et le champ labouré, entre les données du problème et la solution, entre la page blanche et le poème [...] » (Weil, 1962, p. 54)

Une telle nature d'écriture devrait alors pouvoir apporter à d'autres natures d'écrits, dès lors qu'il s'agit d'accéder à ce qu'on sait et que l'on ne sait pas que l'on sait, de se laisser enseigner par ce qu'on écrit, de se laisser révéler ce qui demeure à naître.

Le monde en plein essor des ateliers d'écriture, qu'ils soient à vocation littéraire ou non, constitue un terrain d'exploration et d'application immense, friand de nouveaux outils et de nouveaux protocoles facilitant l'écriture ou le renouvellement de l'écriture.

## **Pertinence scientifique**

---

L'engouement qui existe pour les ateliers d'écriture à vocation littéraire s'étend depuis une dizaine d'années aux milieux professionnels et à la formation d'adultes. Les statuts de l'écriture étaient jusque là bien distincts, il y avait « la littéraire, présumée subjective, et la scientifique, visant l'objectivité. » (Cifali & André, 2007, p. 2)

De même, les statuts de ceux qui écrivent se définissent tout aussi distincts. R. Guibert, pour spécifier la différence entre *écrivain* et *écrivain*, cite R. Barthes : « L'écrivain accomplit une fonction, l'écrivain une activité [...] pour l'écrivain, écrire est un verbe intransitif [...], les écrivains, eux, sont des hommes 'transitifs' ; ils posent une fin (témoigner, expliquer, enseigner) dont la parole n'est qu'un moyen [...]. » (Guibert, 2003, p. 12)

Pourtant, pourtant... Tout n'est pas aussi tranché.

Écrivain ou écrivain, le sujet doit devenir auteur. R. Guibert parle d'ailleurs du *frémissement* que déclenche ce mot. Elle précise par ailleurs : « Il ne faudrait pas parler d'écriture fonctionnelle ou non fonctionnelle, mais seulement de textes fonctionnels ou non fonctionnels. » (*Ibidem*, p. 26). Et en réalité, les différences ne sont parfois qu'apparentes, au moins en termes de soumission à une contrainte et en termes de création : « Les écrivains, eux aussi, sont pris dans des circuits marchands, les écrivains créent aussi. » (*Ibidem*, p. 45)

De même, M. Cifali et A. André, qui oeuvrent respectivement dans la formation universitaire et dans les ateliers d'écriture, se positionnent en faveur d'une écriture scientifique qui assume sa part littéraire. « D'une part, nous insistons sur le rôle du processus de l'écriture-lecture-réécriture dans la construction du savoir ; d'autre part, nous considérons que nos élaborations théoriques ont un statut de fictions spéculatives, toujours susceptibles d'être réinterrogées et modifiées. » (Cifali & André, 2007, p. 11)

Si les caractéristiques du Sensible – une nature spécifique de rapport à des contenus de vécu, eux-mêmes spécifiques, doublée d'une expressivité enracinée dans un sentiment organique – trouvent à s'exprimer de même manière dans *l'écriture du Sensible*, il me semble intéressant d'explorer les apports d'une telle écriture comme outil d'accès à l'expérience, et notamment à l'expérience intérieure.

Associer expressivité et construction de savoir ne serait plus alors réunifier deux tendances jusque-là opposées, mais plutôt puiser à une seule et même source le fond et la forme. Une telle écriture non seulement ferait signe de fort belle manière, mais ferait sens à double titre : donner signification et procurer sensation.

Un tel croisement, en raison du caractère émergent de la psychopédagogie perceptive, mais aussi du fait du développement récent d'une écriture s'orientant vers l'extraction de contenus expérientiels, n'a, à ma connaissance, jamais été abordé ; opérer ce croisement sur un plan théorique et explorer sa réalisation pratique – à travers ce qu'elle produit comme écrits aussi bien qu'à travers ce qu'elle déclenche comme effets chez l'écrivain – se justifie donc pleinement.

De plus, s'il existe de nombreuses méthodologies d'approche et surtout de déclenchement de l'écriture, il en existe assez peu mettant en lien le corps et l'écriture et encore moins mettant en lien mouvement et écriture. L'écriture du Sensible comme outil de connaissance de soi et de mise à jour de contenus d'expériences est déjà utilisée — en cabinet

et en formation — et si elle n'a jamais été étudiée dans le cadre d'une recherche formalisée, elle a déjà suggéré son intérêt.

En revanche, l'écriture sensible comme acte performatif a été plus rarement mise en évidence. Cela ne constitue pas l'axe principal de notre recherche, mais celle-ci sera néanmoins une occasion unique d'observer une telle écriture à l'œuvre et, pourquoi pas, de motiver une recherche ultérieure plus spécifique ou de déclencher des axes de création nouveaux dans le monde des ateliers d'écriture.

Enfin, cette recherche, s'inscrivant dans le courant de la recherche qualitative, peut faire émerger des outils favorisant la production de données qualitatives plus riches, plus ancrées dans la réalité de l'expérience.

## Question de recherche

---

Qu'est-ce qui me rend l'écriture indispensable ? Que produit-elle donc de si précieux, de si utile ? Cette utilité est-elle uniquement liée au rapport particulier – presque amoureux – que j'entretiens avec l'écriture ? Ou bien celle-ci peut-elle s'avérer tout aussi utile pour d'autres, pour des personnes engagées dans une démarche similaire à la mienne, mais sans priser autant l'écriture et sans, de fait, y avoir spontanément recours ? Qu'apporte donc spécifiquement l'acte d'écrire au processus de transformation que déclenche ou sollicite la psychopédagogie perceptive ?

Pour tenter d'avoir une réponse, il me fallait pouvoir poser la question. J'ai donc mis en place un atelier d'écriture, destiné à des personnes engagées dans une démarche de psychopédagogie perceptive, mais pour laquelle elles n'utilisent pas – ou peu – l'écriture (elles ne tiennent notamment pas de journal de bord, n'écrivent pas ou peu sur leurs expériences du sensible...). Cet atelier visait à faire écrire ces personnes, avec l'espoir que les habiletés acquises se transfèreraient dans la tenue d'un journal de bord et constitueraient un apport visible au processus de transformation de ces personnes. Ma question de recherche, alors, vise simplement à explorer et interroger une expérience donnée :

**Que révèle une expérience d'atelier d'écriture auprès de personnes engagées dans un processus de transformation en psychopédagogie perceptive ?**

Cette question, d'une certaine façon, est à la fois plus étroite et plus large que mon questionnement de départ. Elle est plus étroite par le cadre où elle se pose et pourtant plus large par les objectifs qu'elle se donne.

En effet, une telle formulation resserre le questionnement car elle n'interroge pas le rapport entre acte d'écrire et processus de transformation en psychopédagogie perceptive d'une manière générale, mais se réfère à une expérience bien spécifiée, et dont il faudra précisément délimiter les contours tant sur le plan théorique que pratique.

En premier lieu cette expérience s'inscrit dans le contexte d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive ; définir ce point sera la première étape de délimitation. Ensuite, elle concerne des personnes ayant un rapport conflictuel à l'écriture ; préciser la nature des difficultés inhérentes à l'écriture et les moyens envisagés pour y remédier contribuera également à délimiter la question de recherche. Enfin, ces deux étapes s'articuleront entre elles à travers les caractéristiques qui permettront d'envisager une écriture plus libre, mais aussi adaptée au projet défini par le processus de transformation tel qu'il est envisagé en psychopédagogie perceptive. Nous verrons qu'un tel type d'écriture s'inscrit dans le champ des écritures de soi.

## **Objectifs de recherche**

---

Ainsi qu'ils émergent des pertinences énoncées plus haut et de ma question de recherche, mes objectifs principaux concernent les liens qui peuvent se tisser entre écriture et expérience du Sensible.

En premier lieu, et dans le cadre d'un processus de transformation en somato-psychopédagogie, quels peuvent être les apports exacts de l'écriture en lien avec l'expérience du Sensible, celle-ci constituant le socle de ce processus, le moteur premier du renouvellement qui le définit.

Ensuite, il m'intéresse d'observer quels peuvent être les apports du Sensible à l'acte d'écrire.

Par ailleurs, plus ou moins en prolongement de mes deux premiers objectifs, j'espère m'appuyer sur cette recherche pour envisager ou affiner des procédures de facilitation de rédaction d'un journal de bord dans le cadre d'une démarche en somato-psychopédagogie, ainsi que pour envisager ou affiner des procédures de facilitation d'accès aux contenus d'une

expérience intérieure à travers l'acte d'écrire. Ces deux objectifs ne seront probablement que partiellement atteints au sein même de cette recherche, mais mon projet est surtout de prolonger celle-ci dans une production ultérieure destinée aux professionnels ou aux particuliers investis dans une démarche de ce type.

## **Chapitre 2 : Cadre théorique et problématisation**

### **Introduction**

---

Ma recherche interroge ce que révèle une expérience d'appropriation de l'écriture auprès de personnes engagées dans un processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Pour mieux situer et encadrer ce questionnement, je vais maintenant aborder les champs théoriques dans lesquels il s'inscrit, mais aussi ceux que convient l'expérience étudiée elle-même.

Ce cadre théorique s'avère en effet porteur d'une double motivation et poursuit donc un double projet. En premier lieu, il vise bien sûr à contextualiser ma question de recherche et à étayer celle-ci en fonction du paysage dans lequel elle prend place. Mais en établissant ce bilan contextuel, j'argumente aussi, indirectement, la pertinence du recours au journal de bord dans le cadre de la psychopédagogie perceptive, ce qui, à ma connaissance, n'a pas encore été fait au sein du Cerap ou de l'organisme de formation<sup>3</sup> en psychopédagogie perceptive. Cette argumentation me permet par ailleurs de mieux cerner et identifier mes propres intérêts et objectifs pour ce travail.

Par ailleurs, cette contextualisation inclut une présentation de l'écriture et des difficultés classiquement reconnues face à elle. Je vois là encore un double mouvement : contribuer à problématiser la question de recherche, mais aussi argumenter, sur un plan pratique, le recours

---

<sup>3</sup> Point d'Appui, institut académiquement affilié à l'université Fernando Pessoa

à l'atelier d'écriture comme remède aux problèmes rencontrés autant que comme cadre d'expérience pour ma recherche elle-même.

Ces deux aspects – théorisation autour de ma question de recherche et argumentation en faveur de la pratique où vient s'implanter cette question – m'ont semblé si imbriqués que je n'ai pas souhaité les distinguer dans ce cadre théorique, privilégiant ainsi la globalité de l'argumentation et la fluidité de la présentation.

Pour réaliser ce cadre théorique, j'ai pris le parti d'aborder successivement les deux grands thèmes concernés par ma question, à savoir la notion de processus de transformation et l'écriture. En effet, ainsi que l'introduisent mes pertinences, mon travail de recherche aborde l'écriture dans le cadre spécifié du processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Définir ce processus, en tant que contenu expérientiel mais aussi en tant que contexte véhiculant certaines exigences spécifiques – extra-quotidienneté de l'expérience, nécessité de saisie des vécus, structure temporelle... – apparaît donc comme un préalable indispensable à la présentation des différents aspects théoriques de ma recherche sur l'écriture. En premier lieu, je traiterai donc la notion de processus de transformation, d'abord pour le définir sur un plan général, puis pour montrer comment cette notion s'envisage en psychopédagogie perceptive et enfin pour développer un aspect spécifique de ce processus : la nécessité de rendre compte de l'expérience. Ce dernier point me permettra d'introduire le rôle de l'écriture.

Car c'est bien l'écriture qui se trouve au cœur de mon projet de recherche, parce qu'elle constitue l'expérience étudiée, parce qu'elle motive et porte le recueil de données, parce qu'elle habite le traitement de ces dernières ; c'est donc l'écriture qui, dans la seconde partie de ce cadre théorique, retiendra notre attention.

L'écriture en question, c'est avant tout l'écriture d'un journal de bord, avancé comme un des outils importants de la formation en psychopédagogie perceptive et, en corollaire, du processus de transformation individuel que celle-ci appelle. S'inscrivant dans la famille des « écritures de soi »<sup>4</sup>, le journal de bord possède des caractéristiques propres et des intérêts spécifiques qu'il m'a semblé judicieux de développer ici. Les apports d'une telle écriture sont en effet à même de justifier que l'on ne renonce pas à son utilisation face aux problèmes qu'elle pose. Présenter ces apports est aussi une manière d'éclairer en quoi le journal de bord

---

<sup>4</sup> Il s'agit d'un terme utilisé, semble-t-il, pour la première fois par M. Foucault dans *Corps écrit*, en 1983.

apparaît comme un outil approprié dans le cadre d'un processus de transformation ancré dans l'expérience du Sensible.

En prolongement, j'évoquerai également la nature, et éventuellement les motifs, des difficultés habituellement rencontrées face à l'écriture, ainsi que certains des outils de facilitation qu'il est possible d'envisager pour les dépasser, à savoir les ateliers d'écriture.

## **Processus de transformation et psychopédagogie perceptive**

---

La psychopédagogie perceptive est une approche qui se situe au carrefour du soin et de la formation, mais qu'on la relie à l'un ou l'autre de ces deux champs, elle se donne toujours le projet d'un enrichissement, d'un gain en terme de capacité d'adaptation physique et/ou psychique, autrement dit d'un renouvellement de certains modes d'action et au-delà, de certaines représentations et manières d'être au monde. C'est ce qui a conduit cette approche à intégrer la notion de processus de transformation. Toutefois, avant d'aborder comment la psychopédagogie perceptive conçoit cette notion, je vais m'attarder à mieux la définir de manière générale.

### ***Le processus de transformation : réflexion générale***

La notion de processus de transformation vient questionner la représentation même que nous avons de l'existence et la manière que nous avons de l'appréhender. À travers le langage par exemple : dans la langue chinoise, le verbe *être* n'existe pas et tout est envisagé en devenir ou en action. Il est assez significatif de lire dans un ouvrage sur le changement : « Le verbe être est celui qui met le mieux en lumière l'inadéquation entre le langage et la réalité, dans la mesure où il traduit la réalité dans son aspect statique alors que celle-ci est par essence dynamique. » (Kourilsky, 2008, p. 160) En occident, une telle conception n'est pas si communément partagée, et cette essence dynamique de la réalité reste la plupart du temps négligée. En revanche, science, psychologie et spiritualité envisagent bien l'homme comme un être en devenir, en changement ; un changement qui se prolonge bien après l'enfance : « En outre l'état dit stable de l'adulte l'est-il vraiment ? [...]. De la fécondation à la mort, l'homme est en perpétuel état de transformation, il évolue, involue, compense [...]. » (Bideaud, Houdé, Pedinielli, 2001, p. 1)

Mais si l'homme est en devenir permanent, cela ne signifie nullement que celui-ci soit subi passivement, au gré des caprices du destin, ni qu'il échappe à celui qui le vit. Bien au contraire, certains critères permettent justement de revendiquer le terme de processus de transformation.

### **De l'état de transformation au processus de transformation**

L'homme se trouve donc de fait et de manière plus ou moins permanente en *état* de transformation. Pour autant cela suffit-il pour évoquer un *processus* de transformation ? Il me semble que non, que d'autres conditions s'avèrent nécessaires pour que ce terme puisse s'appliquer pleinement. Nous allons voir que cela a trait à la nature du changement, à ce qui le déclenche, mais surtout au type de rapport que le sujet établit avec lui, à la manière dont il en prend acte et en intègre les données.

Une transformation implique un intervalle de temps, durant lequel elle se réalise, et un facteur déclenchant, qui la provoque. En effet, ce qui rend l'homme *autre*, différent au terme de cet intervalle, c'est le temps qui s'est écoulé bien sûr, la vie qui passe dans sa physiologie, mais ce sont aussi les événements qui se produisent durant cet intervalle et qui provoquent un changement plus marqué, une accélération de la transformation. En réalité, il est assez difficile de dissocier le temps qui s'écoule des événements qui le meublent.

L'événement en question peut être extérieur, lié aux circonstances ou aux aléas de l'existence. Mais il peut aussi être choisi, invoqué comme l'expression d'un phénomène plus intérieur, lié par exemple au désir d'accomplissement de l'homme. Nous allons donc voir comment se mettent en œuvre ces différentes modalités qui concrétisent la transformation.

### **Un désir de transformation**

En dehors du temps lui-même, c'est donc l'événement qui est envisagé comme le premier moteur du changement, mais est-ce un moteur suffisant ? En d'autres termes, une péripétie du destin suffit-elle à enclencher un processus de transformation ?

L'événement extérieur, pour produire de la transformation, se doit d'exercer une force suffisante pour *contraindre*<sup>5</sup> l'homme vers le changement et cela s'effectue rarement sans souffrance et sans risque. Les techniques issues de l'*abandon corporel* – approche intégrant le travail du corps dans des objectifs de psychothérapie, de pédagogie ou d'expressivité – qui envisagent l'être humain comme étant lui-même « un processus à mettre en branle »

---

<sup>5</sup> Remarquons au passage que le terme anglo-saxon stress signifie initialement contrainte

(Hamann, 1993, p. 36), vont plus loin dans cette possibilité et semble y inclure un lien de causalité entre le non-consentement au changement et la souffrance : « que nous consentions ou ne consentions pas à nous-mêmes, cette organisation – qui est en nous la structure même du désir – ne pourra que s’accomplir, avec ou sans notre accord, mais en empruntant alors les chemins plus difficiles et périlleux de la maladie et de la souffrance [...]. (*Ibid.*, p. 34)

Si je me garde bien, pour ma part, d’établir ce lien de causalité entre refus de consentir à soi-même et maladie, il demeure probable, cependant, que la résistance à un changement appelé soit génératrice de friction et de souffrance. Quoiqu’il en soit, et c’est un premier aspect qui caractérise le *processus* de transformation, une personne qui subit une transformation sans y consentir, c’est-à-dire sans avoir pris acte de ce que l’événement appelait comme changement et sans avoir acquiescé à ce changement, n’est pas à proprement parler engagée dans un processus. Reste à mieux cerner la teneur de ce changement.

### **Un changement de rapport**

Le désir d’acquiescer au changement appelé par l’événement ne suffit pas ; il ne s’agit pas de subir passivement l’événement, mais bien d’actualiser quelque chose de soi face à cet événement. Or, F. Kourilsky nous rappelle que nous sommes « [...] créateur et constructeur de ce que nous tenons pour "réel" » et que, en référence au constructivisme, « [...] face à une réalité, le sujet a la liberté d’inventer et de choisir des lectures différentes. Là réside sa responsabilité. » (2008, p. 5) Ce faisant, elle suggère que le changement découle davantage d’une lecture différente de la réalité que du fait "réel", d’un changement de rapport à l’événement plutôt que de l’événement lui-même. Le désir de changement doit donc se traduire par une lecture adaptée de l’événement, c’est-à-dire, déjà, une lecture suffisamment renouvelée pour permettre de sortir des modes réactifs habituels.

Il semble par conséquent que l’événement gagne à être vu comme l’opportunité d’un changement de rapport, d’un renouvellement d’une représentation, mais que le véritable changement relève surtout de la manière dont la personne qui vit l’événement va se l’approprier, selon qu’elle l’aborde avec un désir de changement assumé ou non.

### **Un moteur d’abord intérieur**

Ainsi, ce qui engage d’abord la personne dans un processus de transformation, c’est sa propre posture vis-à-vis du changement, son désir de croître, de se renouveler. Une telle posture est considérée dans certaines approches comme relevant de la physiologie humaine, d’un principe de croissance inhérent à l’homme lui-même. Par exemple *l’abandon corporel*

considère que c'est « toute l'humanité en chacun de nous qui essaie d'être et de s'accomplir, sous une forme spécifique propre à chaque individu. » (Hamann, 1993, p. 33), tandis que C. Rogers, déjà, envisageait la vie comme un processus, qu'il nommait « la vie pleine » et dont le corps n'était pas absent : « La "vie pleine", d'après mon expérience, est le processus de mouvement dans une direction que choisit l'organisme humain quand il est libre intérieurement de se mouvoir dans n'importe quelle direction [...] ». (Rogers, 1998, p. 132)

La psychopédagogie perceptive se caractérise quant à elle par un moteur de croissance spécifique, incorporisé ; qu'il s'agisse d'accompagner un événement extérieur ou de valider un élan intérieur, le partenaire de l'homme en devenir est le mouvement interne, véritable force de croissance au cœur de sa chair (Bois, 2006 ; Bois & Austry, 2007 ; Berger, 2006, 2009). Toutefois, quel que soit le moteur de croissance envisagé, c'est la nature et la stabilité de son expression qui détermineront le processus de transformation.

### **Une conscience panoramique**

Ainsi, le processus de transformation se vit d'abord par l'expression d'un désir intérieur, d'un appel au changement qui place le sujet en situation de consentement face au changement appelé. Ceci est une condition nécessaire pour qu'il y ait engagement dans le changement, mais elle n'est toutefois pas suffisante, car le processus se détermine aussi par sa continuité. Cette continuité réside précisément dans ce qui permet au sujet de capter ce qui appelle le changement – et qui lui permettra d'y consentir – mais aussi de percevoir ce qui matérialise le changement, ainsi que le résultat de ce changement. C'est par une conscience panoramique de ces différentes étapes de la transformation que le sujet va s'inscrire véritablement dans un processus.

Par exemple, E. T. Gendlin, lorsqu'il avance que les principales théories du changement de la personnalité sont issues de la psychothérapie, relève que « la psychothérapie nous rapporte régulièrement cette observation d'un individu qui "découvre" ou qui "devient conscient" de ces contenus immuables et de son incapacité antérieure d'en être conscient. » (Gendlin, 1964, p. 6)

Ainsi, au moment où la personne s'approprie certains traits constituants de sa personnalité – traits jusque-là résistants au changement – elle prend du même coup acte de son incapacité antérieure à y accéder ; il y a donc simultanément changement par le renouvellement de "quelque chose" de soi et continuité par la conscience de ce changement. C'est par la perception du contraste entre les capacités antérieures, limitatives mais jusque là imperçues, et des potentialités nouvelles, actualisées, que réside la conscience du changement.

Et c'est dans cette conscience du changement que réside la continuité et donc la possibilité d'un processus. Sans cette conscience de l'état antérieur de limitation de la conscience, on pourrait parler de transformations successives, mais pas nécessairement de processus. Le sujet aurait alors simplement la satisfaction d'avoir fait face de manière adéquate à une situation problématique, mais n'aurait nullement conscience d'avoir effectué une lecture renouvelée de cette situation et d'avoir mis en oeuvre des habiletés inédites.

On retrouve un point de vue du même ordre dans le champ de la formation, par exemple lorsque G. de Villers évoque l'apprentissage expérientiel comme un processus au terme duquel « le sujet aura élaboré un nouveau savoir, capable de rendre compte de ce qui a fait crise pour lui et d'exprimer les nouvelles rationalités qu'il lui a fallu mobiliser pour déployer une intelligibilité jusque-là inédite de ce qui a fait rupture dans son expérience première. » (1991, p. 19)

Au-delà du changement lui-même, la notion de processus apparaît ici encore dans la conscience de ce changement, dans la capacité de rendre compte du surgissement de la nouveauté et de ce que celle-ci a nécessité comme stratégies. Or, un peu plus loin dans le même texte, G. de Villers propose le récit autobiographique comme un outil privilégié pour soutenir un tel processus, pour lequel il parle « d'engager le sujet dans un projet de lui-même qui soit de création. » (*Ibid.*, p. 20)

### **L'écriture : un support pour la conscience de soi**

Ayant ainsi envisagé ce qu'est un processus de transformation, on comprend que le journal de bord constituera une remarquable contribution à ce processus, pas seulement un moyen de retranscription d'une connaissance acquise, fut-elle nouvelle, mais bien un élément même du processus. Car ce que réalise le journal de bord, c'est l'articulation entre le contenu qui émerge et la connaissance de son émergence, c'est l'articulation entre ce qui change et ce qui demeure. Mais là où J.-F. Chiantaretto aborderait l'écriture de soi « comme le lieu d'un conflit irréductible entre deux positions psychiques, deux modes d'investissement de la présentation de soi dans l'écriture : attester d'une identité, témoigner d'une altération. » (2005, p. 51), j'y vois davantage, justement, le lieu d'une conciliation et d'une réduction de ce conflit, d'une *articulation* permettant à ces deux dimensions du soi d'exister sans s'exclure, ni s'entamer l'une l'autre, mais bien au contraire en se fondant mutuellement.

Aussi, lorsque P. Pachet évoque ce qui fonde le véritable diariste, à savoir le fait de se relire après un certain laps de temps, il nous ouvre la porte sur la fonction du journal, bien sûr, mais plus encore sur ce qu'est un processus de transformation et confirme l'intensité de la

fonction d'articulation du langage au sein de ce processus : « C'est alors que, ne se reconnaissant pas, il comprend qu'il est pourtant cet autre, séparé de lui-même par le temps, relié à lui-même par son langage. » (Pachet, 2001, p. 65)

### ***Quel processus de transformation en psychopédagogie perceptive***

Après avoir posé des jalons permettant de comprendre et définir ce qui caractérise un processus de transformation, je me propose de présenter comment la psychopédagogie perceptive le conçoit et l'actualise. Je ne présenterai pas ici les concepts de base de la psychopédagogie perceptive, de nombreux travaux au sein du Cerap le font déjà de manière efficace et je me suis donc considérablement appuyé sur eux<sup>6</sup>. Mon propos se concentrera donc plus spécifiquement sur les spécificités du processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

#### **Un processus expérientiel**

Ce processus se caractérise notamment par l'expérience qui lui sert de socle, l'expérience du Sensible ; celle-ci est une expérience intérieure, corporelle, qui met la personne en lien avec – c'est-à-dire en situation de percevoir – ce qui *l'anime* intérieurement. Dès lors, cette expérience prend pleinement valeur de processus car elle embrasse dans un même ensemble – le Sensible – un événement transformateur et une motivation immanente de changement. Cette particularité installe le sujet dans un rapport spécifique à l'expérience, un rapport faisant partie intégrante *et* de l'expérience *et* du sujet qui la vit. Ici, c'est le sujet qui crée les conditions favorables au surgissement d'une nouveauté – dont il ignore évidemment la teneur – déclencheuse d'un acte d'apprentissage.

Dans son ouvrage *La somato-psychopédagogie*, E. Berger définit la psychopédagogie perceptive comme « une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti. » (2006, p. 12) J'y distingue deux éléments clés : d'abord un enrichissement tant de l'expérience corporelle que du rapport à celle-ci ; cette expérience est une expérience extra-quotidienne, neuve et offrant de ce fait un point de départ inédit au processus de transformation.

Ensuite, cet enrichissement sert de socle à un processus d'apprentissage et de croissance. Ce dernier se déploie par un accroissement de conscience et d'éprouvé ; le

---

<sup>6</sup> L'ensemble des publications du Cerap est disponible sur [www.cerap.org](http://www.cerap.org)

changement tel qu'il est envisagé s'avère donc notamment un changement du rapport que l'on établit avec soi et par suite, avec l'autre ou avec l'environnement.

### **Un processus corporel**

Notons également que la psychopédagogie perceptive invite le sujet à mener cette démarche tout en l'étudiant, c'est-à-dire en étant conscient des transformations produites et des enseignements délivrés par celles-ci. Les différentes composantes de ce socle du processus de transformation se rassemblent sous le vocable *Sensible* (Bois, Austry, 2007 ; Bourhis, 2007 ; Berger, 2009) ; recensées par D. Bois, ces composantes sont au nombre de trois : « Le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles : 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intériorité invisible du corps, 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, et 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. » (Berger, 2009, p. 49)

Le processus de transformation en psychopédagogie perceptive s'ancre donc dans une expérience corporéifiée, inhabituelle, qui va *affecter* le sujet qui en est le siège, interpellant sa conscience sur la partie de lui impliquée et *altérée* par l'expérience. Cet ancrage corporel de l'expérience – qui est véritablement un éprouvé de soi – contribue grandement à son caractère irréfutable pour le sujet qui la vit, qui *se vit* en elle. D. Bois et D. Austry parlent d'un sujet qui « se perçoit percevant » ; or pour eux, « "Se percevoir percevant" est déjà le signe que le vécu corporéifié émergeant de la relation au Sensible est bien perçu par le sujet ; mais c'est aussi la marque du rapport singulier que le sujet installe avec l'expérience éprouvée. » (Bois, Austry, 2007, p. 9)

### **Un processus perceptif**

Le *sujet sensible* ne se résume donc pas à l'animation de la matière de son corps et à la conscience qu'il en a, il inclut l'élargissement même de cette conscience. E. Berger évoque quant à elle « un principe que l'on pourrait appeler "d'indissociabilité noématico-égoïque" » (2009, p. 443), dont elle dit : « L'implication de ce principe, sur le plan de la création de sens, est que le sens qui naît de l'expérience corporelle n'est pas en premier lieu sens de cette expérience ; il est sens de soi dans l'expérience, d'un soi révélé par l'expérience et, plus encore : un soi *créé* par l'expérience. » (*Ibid.*, p. 444)

Ainsi, un des paramètres de l'expérience du Sensible est justement la perception d'un processus dynamique de soi : le sujet se perçoit percevant et changeant ! Il ne s'agit pas ici

pour le sujet de prendre acte et d'accueillir un événement extérieur qui va le solliciter, ni de prendre conscience, à travers les acquisitions opérées, d'un changement qui vient de s'effectuer, il s'agit bien pour lui de se percevoir en devenir et présent à ce devenir en cours. L'expérience du Sensible apparaît alors comme une fenêtre ouverte en permanence sur un paysage intérieur qui défile et dont chaque relief appelle l'attention. Ceci va à l'encontre de bien des conceptions du rapport au changement. Pour beaucoup en effet, le changement ne peut être perçu qu'*a posteriori* : « Bien que le monde évolue de manière permanente, la conscience de son évolution ne peut s'effectuer en "temps réel", mais seulement *a posteriori*, lorsqu'un changement est suffisant pour être perçu par l'être humain. » (Kourilsky, 2008, p. 40) Et cette conception s'étend généralement au changement de la personne, à son rapport à l'expérience comme le rappelle la célèbre formule d'A. Comte : « On ne peut pas être à la fois dans la rue et au balcon. »

Pourtant, dans l'expérience du Sensible, l'indissociabilité de l'expérience et du sujet qui la vit, ainsi que le caractère immédiat de cette expérience lui confèrent force d'évidence. Le processus de transformation n'est plus envisagé comme projet ou comme résultat, mais comme un vécu transformateur perçu comme tel en temps réel. En revanche, son immédiateté le rend parfois difficile à saisir en totalité ; percevoir qu'il se passe quelque chose est un pas, percevoir ce qui se passe en est un autre, mais en déployer tout le sens et saisir les subtilités de l'enseignement que l'expérience recèle peut s'avérer plus délicat. Aussi l'objectivation pleine de l'éprouvé peut rarement se faire de manière contemporaine. L'expérience du Sensible, lorsqu'elle se vit sans la présence d'un médiateur, nécessitera donc des modalités de compte rendu *a posteriori* limitant les déperditions de contenu et de sens, et évitant que s'épuise la force formatrice de l'éprouvé dans l'intervalle qui le sépare de sa transcription.

Pour autant, les transformations générées par l'expérience du Sensible se déploient au-delà du temps de l'expérience. Pour permettre au sujet ou à celui qui l'accompagne de mieux appréhender ces transformations et d'étalonner l'état d'avancement du processus, D. Bois en a distingué les étapes clés, qu'il a réunies sous le terme de « modifiabilité perceptivo-cognitive » (Bois, 2005 ; Berger 2006).

### **Les étapes du processus : la modifiabilité perceptivo-cognitive**

Le processus de transformation en psychopédagogie perceptive s'ancre dans une manifestation avant tout corporelle. Mais comment cette expérience corporelle produit-elle de

la transformation ? Une observation au long cours a permis à D. Bois de modéliser la modifiabilité perceptivo cognitive (Bois, 2005 ; Berger, 2006), dont il a dégagé sept étapes ; celles-ci constituent des repères importants dans l'accompagnement du processus de transformation.

Les trois premières étapes s'inscrivent dans la sphère perceptivo-cognitive ; il s'agit du fait d'expérience, du fait de conscience et du fait de connaissance (Bois, 2005 ; Berger, 2006, 2009).

- Fait d'expérience : il correspond au cadre d'expérience qui porte la rencontre – extra-quotidienne – avec le mouvement interne. Notons que c'est cette rencontre, par la nouveauté et l'ouverture de conscience qu'elle transporte, qui valide le terme *d'expérience* en psychopédagogie perceptive.
- Fait de conscience : selon D. Bois, il s'agit de « toute information interne qui se livre à la conscience de l'apprenant durant l'expérience extra-quotidienne. » (2005, p. 129) On parle d'un fait car c'est une perception tangible, incarnée. Il y distingue les faits de conscience *repères*, qui deviennent, par leur familiarité, des indicateurs rassurants de la relation au Sensible, et les faits de conscience inédits, qui vont interpeller l'attention et solliciter la réflexion vers un renouvellement. (Bois, 2005 ; Berger, 2006, 2009)

Notons que D. Bois parle d'un « vécu descriptif » (2005, p. 129) et E. Berger d'un « vécu à décrire le plus précisément possible » (2006, p.151), ce qui annonce déjà l'importance de l'écriture et sa nature dans ce cadre.

- Fait de connaissance : « Le fait de connaissance est [...] la signification qu'il est possible d'extraire du fait de conscience, le sens qui y est contenu. » (Bois, 2005, p. 132 ) Ce sens a une portée générale, transposable en dehors du cadre précis de l'expérience qui l'a engendré, ce qui en accentue la puissance transformatrice et lui confère valeur d'enseignement.

Ce sens, qui se donne en pensées, en mots, le fait parfois avec une vigueur émouvante, mais il ne s'impose pas toujours spontanément à la personne ; c'est alors le praticien, lorsqu'il est présent, qui « l'amène à le découvrir. » (Bois, 2005, p. 132) A défaut de praticien, l'écriture devra assumer ce rôle. On distingue ainsi deux natures de fait de connaissance : l'un se manifeste par un jaillissement spontané, souvent surprenant, l'autre émerge *a posteriori* lors du déploiement des contenus de vécu, c'est-à-dire classiquement au cours de l'entretien post-immédiateté ou, à défaut, dans l'écriture.

Enfin, le fait de connaissance interpelle. Il bouscule les représentations en place (Bois, 2005, p. 134) par sa soudaineté, sa nouveauté, par sa forme ou encore par son caractère

de vécu intangible qui le rend non négociable (Berger, 2006, p. 163). Reste qu'il ne semble jamais arriver là par hasard, et apparaît souvent comme la réponse à une question qu'on portait en soi sans le savoir.

Les quatre étapes suivantes concernent plutôt la sphère cognitivo-comportementale ; il s'agit de la prise de conscience, de la prise de décision, du passage à l'action et du retour réflexif (Bois, 2005 ; Berger, 2006, 2009).

- Prise de conscience : c'est « un acte comparatif » (Bois, 2005, p. 135), qui révèle « l'écart qui existe entre ce que je viens d'apprendre de mon corps et la façon dont je m'y prends habituellement. » (Berger, 2006, p. 168) La force de la prise de conscience réside dans son origine intérieure, prégnante : même lorsque cela concerne quelque chose que nous savions, voilà que nous le vivons corporellement et le *réalisons*, dans tous les sens du terme. C'est aussi là que s'ouvre véritablement une marge d'évolution, l'espace concret d'une transformation à venir.
- Prise de décision : c'est le fait d'envisager une stratégie pour ajuster ses manières de faire ou d'être à ce que l'expérience intérieure a montré. Ce n'est pas tant un acte de volonté motrice qu'un aménagement, extérieur ou intérieur, un acte de consentement au changement qui appelle, une décision de ne plus faire comme avant, ne plus faire comme si on ignorait l'incohérence comportementale révélée lors de la prise de conscience. Cette mise en place n'est pas instantanée, elle appelle une vigilance prolongée, une attention stable qui l'accompagne dans le temps ; je rappellerai ici S. Weill pour qui « L'attention extrême est ce qui constitue dans l'homme la faculté créatrice [...]. (Weil, 1962, p. 119)
- La mise en action : c'est le temps où se concrétise la prise de décision, dont elle constitue un étape bien distincte. La prise de décision produit ses propres effets, dont il est bon de tenir compte et qui peuvent aller jusqu'à rendre caduque la nécessité de la mise en action. Celle-ci demande parfois un temps de maturation, soit pour « tenir compte d'une réflexion adulte et mature (Berger, 2006, p. 187), soit dans l'attente ou la mise en place de conditions adéquates. Ce temps de latence doit s'accompagner cependant d'une attention régulière, d'un ancrage dans la « motivation immanente »<sup>7</sup> (Bois, 2005 ; Bouchet, 2006).

---

<sup>7</sup> La motivation immanente est une motivation issue de l'éprouvé même du patient ; elle lui est intrinsèque et s'exprime sous la forme d'un élan intérieur corporéisé.

- Le retour réflexif : il constitue un bilan, un retour attentif sur les effets de la mise en action. Il s'effectue en prolongement des étapes précédentes, qui vont servir de référentiel à l'évaluation des résultats. Il prend en compte les effets objectifs, mais aussi – et peut-être surtout – la transformation que l'ensemble du processus a pu déclencher.

Ces différentes étapes ne sont ni systématiques, ni évidentes et n'apparaissent pas toujours avec ordre et clarté ; s'inscrivant dans un temps parfois long, surtout concernant la phase cognitivo-comportementale, elles demandent un accompagnement attentif. De plus, là encore, on voit bien que ce processus ne peut se dérouler efficacement sans une capacité à rendre compte de l'expérience vécue, de ses contenus et des significations qu'elle porte, ainsi que de son évolution. Cela appelle un outil qui permet donc la saisie et le déploiement d'une expérience immédiate, intemporelle, incluant le surgissement d'une nouveauté, mais également son inscription dans un processus comprenant la mise en œuvre des conditions nécessaires à son éclosion, le déroulement de l'expérience elle-même, puis son intégration, sa transposition et son prolongement dans la temporalité du quotidien.

Le compte rendu de l'expérience est un élément clé du processus de transformation, mais nous allons voir qu'il ne s'envisage pas de la même manière selon que cette expérience est abordée en présence d'un médiateur ou non.

### **Une nécessité : rendre compte de l'expérience**

L'expérience du Sensible, où s'enracine le processus de transformation en psychopédagogie perceptive, implique un interlocuteur peu usuel – le mouvement interne – elle inclut le plus souvent le surgissement d'une nouveauté qui, à son tour, se prolonge par une connaissance immanente porteuse de transformation. En ce sens, l'expérience du Sensible est en elle-même un processus et en rendre compte n'est donc guère aisé. Aussi, la psychopédagogie perceptive a dû pour cela se doter d'outils adaptés.

Le plus souvent, l'expérience du Sensible se vit sous l'intervention et le guidage d'un praticien. Celui-ci apporte sa contribution à la mise en place des conditions de l'expérience, mais il va aussi intervenir pour favoriser la saisie et l'objectivation par le sujet de ses propres vécus expérientiels. Passeur et entremetteur, le praticien invite l'attention inexpérimentée du sujet à se poser en des lieux inattendus où se vivent le Sensible en action et l'action du Sensible. Il exerce ce rôle au décours même de l'expérience du Sensible par un guidage attentionnel, invitant la personne à verbaliser tel ou tel point de ses perceptions. Il le fait aussi *a posteriori* par un entretien approprié, qui s'effectue selon deux temps aux modalités propres.

### ***Un entretien verbal selon deux modalités***

En premier lieu, le praticien effectue un entretien post-immédiateté – également nommé entretien d’analyse de vécu ; celui-ci vise la saisie proprement dite des informations contenues dans l’expérience et leur déploiement : perceptions, effets observés et sens que cela prend pour la personne. Ceci correspond à peu près aux premières étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive, jusqu’à la prise de conscience. Cet entretien post-immédiateté s’appuie sur l’accordage somato-psychique initié durant l’expérience du Sensible à laquelle se réfère l’entretien, et qui se prolonge dans l’entretien lui-même : « Cela, afin que le patient parle depuis le lieu de son Sensible, et que son point de vue puisse être renouvelé. » (Large, 2007, p. 53)

Ainsi, le moment du compte rendu de l’expérience du Sensible n’est pas un temps isolé ; il n’est pas dissocié de celle-ci, il en est un prolongement. Il ne s’agit pas de réfléchir sur son expérience, mais de la décrire en lien avec la sensation qui caractérisait cette expérience, depuis le lieu de cette expérience et en se laissant enseigner par elle. Dans le cadre d’une expérience du Sensible sans médiateur présent, le sujet se trouve alors confronté à la difficulté de réaliser cela par ses propres moyens, de se défusionner de son expérience pour la questionner, mais sans pour autant s’en couper.

En second lieu, et à distance dans le temps, le praticien mène un entretien différé. Cette étape invite le sujet à rendre compte – et ce faisant, à prendre conscience – de la manière dont les informations retirées de l’expérience et de l’entretien post-immédiateté ont porté leurs fruits. Cela se fait notamment en évaluant les applications que la personne en a faites ou les changements qu’elles ont induits (Bois 2005, 2007 ; Berger, 2006 ; Large, 2007). Cet entretien effectué en début de séance suivante permet également au praticien d’évaluer, au-delà des contenus de l’entretien, le degré de persistance de l’accordage mis en place à la séance précédente. Là encore, la pratique sans médiateur implique la quête d’un moyen de remplacement, un outil qui permette cette évaluation à distance des impacts d’une expérience du Sensible.

### ***Un facteur d’autonomie : l’écriture***

Or par essence, la psychopédagogie perceptive est une conquête de soi, ce qui impose d’inclure une autonomisation progressive du patient, et donc le projet d’une pratique du Sensible qui s’affranchit progressivement, et au moins partiellement, de la tutelle du praticien. Cette autonomisation requiert du patient la capacité d’accéder par lui-même à l’expérience sensible, c’est-à-dire d’être apte à créer les conditions propres à sa survenue – ce que

permettent et visent la gymnastique sensorielle et l'introspection sensorielle – mais également de pouvoir questionner lui-même cette expérience. Pas seulement la sortir du mutisme, mais la rendre signifiante.

Cela ne peut se faire par le simple fait d'un dialogue intérieur, dont l'apparente évidence est si trompeuse : le recours à l'écriture s'impose. Pour mieux en cerner l'objectif, j'évoquerai par exemple P. Quignard, cité par P. Guillaumin : « Éprouver en pensant ce qui cherche à se dire avant même de connaître, c'est sans doute cela, le mouvement d'écrire. » (Guillaumin, 2004, p. 22), ou encore N. Gordimer : « C'est cela écrire, élargir le champ de la conscience en agissant sur la perception même des choses. » (*Ibid.*, p. 27)

Ainsi l'écriture s'avance comme un lien entre l'éprouvé et la conscience, un fil d'encre qui relie l'expérience au sens qu'elle prend pour la personne qui la vit et qui, ce faisant, la révèle à elle-même. Mais sans doute cette action de connaissance de soi n'est pas si simple et mérite d'être quelque peu explicitée.

### ***L'écriture : quels chemins vers la transformation ?***

Dans le cadre du processus de transformation en psychopédagogie perceptive, l'écriture est donc invitée comme outil d'accès aux contenus de l'expérience et de déploiement du sens que celle-ci recèle. Je me propose maintenant d'élargir ce point de vue et de faire le point sur les fonctions que peut effectivement endosser l'écriture dans ce contexte et d'envisager les actes qu'elle peut réaliser au service du processus envisagé. J'en ai distingué quatre principaux.

#### **Une objectivation de la subjectivité**

Le premier apport de l'écriture au processus de transformation est effectivement de matérialiser, d'objectiver des contenus de vécu qui appartiennent à la vie invisible de la personne. Selon L. Lavelle, par l'écriture, « L'idée cesse d'être un nuage subtil et toujours prêt à s'envoler et reçoit une pesanteur qui l'attache à la terre. » (2005, p. 159)

La perception est par essence outil de relation à l'instant. Comme telle, elle est fugace, instable et en perpétuel renouvellement. Selon les moments, la multitude de nos perceptions se fait brouhaha ou symphonie, mais de cet ensemble surnagent certains éléments, certains faits de conscience. Leur évidence donne l'illusion de la netteté, l'étendue et la force de leur manifestation donne l'impression de la clarté. Mais c'est bien une illusion, et toute tentative de discrimination et d'objectivation des contenus du ressenti vient malmener le confort d'une telle croyance. Ceci est fort accentué dans le cadre de l'expérience du Sensible, intense, mais

intensément neuve également : « La nouveauté qui se révèle au sein de l'expérience sensible est vraiment radicale. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de précédent, il n'y a pas de trace mnésique avant cette expérience ; il n'y a pas non plus de représentation toute faite qui attend cette nouveauté et qui pourrait la confirmer. » (Bois, 2007, p. 114)

Or écrire, et a fortiori tenter de décrire le contenu d'une expérience aussi intime et aussi radicalement nouvelle, s'avère un véritable saut dans l'inconnu. « L'écriture c'est l'inconnu. Avant d'écrire on ne sait rien de ce qu'on va écrire. Et en toute lucidité. C'est l'inconnu de soi, de sa tête, de son corps. Ce n'est même pas une réflexion, écrire, c'est une sorte de faculté qu'on a à côté de sa personne [...]. » (Duras, 1993, p. 52)

En psychopédagogie perceptive, l'écriture matérialise un 'je' qui observe, qui reste dans l'expérience et en dehors à la fois. Un 'je' qui n'est pas dans la réflexion mais dans le réfléchissement. L'écriture lui donne corps. Et cet observateur intérieur mais détaché, à son tour, donne corps à la vie interne, privée, à laquelle nul autre ne saurait avoir accès. Cette objectivation ne consiste d'ailleurs pas tant à rendre cette vie privée accessible à l'autre qu'à la révéler d'abord à celui qui en est le siège, de sorte qu'il puisse en devenir l'auteur, et même le *sujet*. Se l'approprier dans l'instant de son surgissement va ensuite lui permettre d'en prolonger la teneur hors du temps même de l'expérience.

### **Un déploiement dans le temps**

En effet, ainsi que le rappelle D. Bois, « La nouveauté qui se donne est furtive, volatile, éphémère. Le fait de prendre le temps de nommer et d'écrire va la faire exister dans le temps. » (Bois, 2007, p. 114)

En la faisant exister dans le temps, l'écriture va également *l'inscrire* dans le temps, c'est-à-dire la situer, ou ce que j'appellerai très concrètement la *dater*. Cette matérialisation et cette datation permettent la concrétisation d'un processus tel que nous l'avons envisagé précédemment, à savoir un changement doublé d'une conscience panoramique de ce changement : de ce qui l'entravait, de son déroulement en temps réel puis de ce qu'il renouvelle en termes de perspectives.

Or, plus encore que la datation elle-même, c'est ma propre responsabilité dans cet acte de datation qui me constitue comme sujet, par la concrétisation d'un acte de conscience qui est pleinement mien, car ce que fixe la matérialité de l'écriture, « [...] ce n'est point l'idée, mais le contact fragile que notre conscience a eu un instant avec elle. » (Lavelle, 2005, p. 161)

Par ailleurs, nous avons vu que le processus de transformation en psychopédagogie perceptive s'appuie sur cette datation pour prolonger et évaluer le déploiement de

l'expérience du Sensible, pour attester de ses effets et de leur transfert de l'extra-quotidien vers le quotidien. En ce sens, l'écriture permet « un retour réflexif sur l'expérience », une « meilleure intégration des vécus dans la pratique professionnelle et dans le vécu quotidien » (Bois, 2007, p. 117)

En datant l'expérience, l'écriture me révèle justement la provisoireté de toute représentation, fut-elle issue du Sensible. Il ne saurait y avoir de provisoireté sans datation.

L'écriture réalise donc un double déploiement dans le temps : une objectivation et une datation d'une expérience immédiate, transformatrice, et, grâce à cette matérialisation, la possibilité de revenir sur l'expérience, d'en déployer à l'infini les enseignements, de la constituer comme étape d'un processus à part entière. Mais ceci implique d'en assumer la portée, ou l'exigence, ce que je vais aborder maintenant.

### **Validation et valorisation de l'expérience**

Effectivement, l'écriture ne se contente pas de faire émerger et transcrire un contenu de vécu. Car en faisant cela, elle donne à voir un événement intérieur, elle le matérialise et le rend *représentable*, dans tous les sens du terme. Bien sûr, elle rend ainsi ce fait de vie intérieure accessible à l'autre, au partage, mais surtout, cette re-présentation d'un vécu offre l'occasion d'un dialogue avec lui, d'une interactivité qui va questionner son efficacité et son essence. Et d'une certaine façon, à travers sa propre expérience, c'est soi que l'on regarde en face.

Cette interaction avec son propre vécu en interroge aussi l'importance, elle incite le sujet à se positionner quand au crédit et à la valeur qu'il accorde à l'ébranlement des acquis auquel il est invité – voire engagé – par l'expérience. En ce sens, l'écriture est partie prenante de l'acte de renouvellement qui se présente, car on ne se laisse guère mouvoir par de l'insignifiant : « L'acte d'écrire, s'il n'est pas dévitalisé par des habitudes sclérosantes, transforme la conscience de soi-même et du monde et nous permet de préférer l'essentiel à l'insignifiant. » (Soudé, 2004, p. 81)

Ce rôle de mise en valeur de l'essentiel d'une expérience par le biais d'une écriture suffisamment libre pour cela est prépondérant. Il nous éclaire sur la finalité du journal de bord, mais aussi sur la nature d'écriture requise pour cela. Je reviendrai sur ce point lorsque j'aborderai les modalités d'écriture envisagées pour la rédaction du journal de bord en psychopédagogie perceptive, mais je peux déjà exposer la nature de face à face qu'une telle écriture permet.

## Un processus de confrontation

En objectivant l'essence de l'expérience, en invitant le sujet à valider celle-ci, l'écriture se trouve au cœur de la négociation qui accompagne tout acte de renouvellement. Selon D. Bois, c'est précisément au moment où le sujet prend position sur la valeur qu'il va accorder à la nouveauté perceptive « qu'apparaît la phase de négociation entre cette nouveauté et la structure d'accueil de la personne, faite de ses habitudes, de ses repères, de ses valeurs [...] ». (Bois, 2007, p. 115)

De fait, l'expérience du Sensible, par sa nouveauté et sa prégnance, est une invitation forte à mettre en question certaines stratégies de fonctionnement, certaines représentations. Mais ceci ne saurait se faire sans résistance. « Le journal est alors une modalité pédagogique performante : c'est un lieu pour apprendre à accompagner les négociations entre force de renouvellement et force de préservation. » (*Ibid.*, p. 116)

L'écriture toutefois n'est pas seulement un outil au service de cette confrontation, elle en est un acteur clé. D'abord parce que justement elle oblige à prendre position, à assumer la valeur transformatrice du vécu, ou, ainsi que l'évoque L. Lavelle : « Elle nous oblige à prendre possession de tous nos mouvements intérieurs, à faire l'épreuve de leur force, à les pousser jusqu'au dernier point. » (Lavelle, 2005, p. 159)

Ensuite, l'écriture va aussi me permettre d'éclaircir à quel endroit se situe la confrontation entre la nouveauté qui appelle au changement et les représentations qui aspirent au *statu quo*. Sa matérialité rend visible le processus même de son accomplissement : « Mais si je rature mon écriture, c'est qu'elle me montre comme dans une épreuve ce que j'entends expulser de moi-même, et ce que je m'oblige à garder ou à accomplir. » (*Ibid.*, p. 159)

Elle constitue alors un support pour discriminer quelle représentation s'arc-boute en moi ou quelle connaissance inédite me bouscule ainsi. Ce faisant, elle me constitue comme le lieu où la nouveauté s'actualise, me révèle au plus près d'un moi qui n'existait pas encore avant cette mise en conscience. En me révélant les enjeux de la confrontation dont je suis le siège, elle me dévoile les chemins pour m'en défaire.

L'écriture nous est donc apparue d'abord comme un outil indispensable au vu des exigences d'un processus de transformation tel qu'il est envisagé en psychopédagogie perceptive. Ensuite nous avons pu voir comment l'écriture contribuait à la transformation, par la saisie et l'objectivation d'un contenu d'expérience, par son inscription et son déploiement dans le temps, par l'opportunité qu'elle crée d'en valider les enjeux et enfin par la confrontation entre structures en place et inédit, qu'elle dévoile autant qu'elle la résout.

Pour réaliser cela, la psychopédagogie perceptive a principalement opté pour le journal de bord ; celui-ci est d'ailleurs avancé comme un outil à part entière de la formation des futurs médiateurs en psychopédagogie perceptive. Si ce choix ne peut qu'être pertinent en termes d'adéquation au but recherché, il semble néanmoins que son utilisation ne soit ni spontanée ni aisée ; ainsi, une récente enquête auprès de praticiens en formation continue – donc ayant achevé leur formation – a montré que seuls 21% d'entre eux se sentent compétents pour accompagner la mise en sens par l'écrit (Austry, Lieutaud, 2009, littérature grise).

La section suivante, en explorant le champ des écritures de soi – et plus particulièrement le journal de bord – va me permettre de souligner les apports effectifs du journal de bord, mais aussi les difficultés qui surgissent face à la perspective d'écrire, ainsi que les stratégies que j'ai mis en œuvre pour y faire face.

## **Écriture et processus de transformation en psychopédagogie perceptive**

---

L'écriture dont il est question ici s'inscrit dans le registre des écritures de soi. Une écriture de soi est d'abord une écriture *à propos* de soi, mais c'est aussi une écriture *depuis* soi, un acte d'autorisation qui vise à poser un soi sujet. Nommé ainsi, ce trait des écritures de soi justifie déjà le recours au journal de bord dans le cadre du processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

Pour mieux saisir la finalité du journal de bord, je vais dans un premier temps le situer dans le panorama des écritures de soi et je m'attacherai ensuite à le définir, à en détailler le mode de rédaction et l'usage.

Détailler les modalités requises pour l'écriture du journal de bord me conduira ensuite à aborder ce qui s'oppose à ce projet, à savoir les difficultés liées à l'écriture, les résistances qu'elle provoque et que je détaillerai également.

Enfin, dans un troisième temps, je présenterai les solutions retenues par moi pour pallier à ces difficultés : les ateliers d'écriture.

### ***Les écritures de soi***

Les écritures de soi s'envisagent comme témoignage tout à la fois de la permanence du soi et de son renouvellement ; elles dessinent une empreinte de ce qui constitue le soi de manière intangible et de ce qui l'affecte au plus secret de sa maturation, ou, pour reprendre

des termes de P. Ricoeur (1990), de « l'identité-ipse » que j'appellerai une identité *en soi*, par essence, aussi bien que de « l'identité-idem », se manifestant quant à elle par sa persistance dans le temps. La première est accessible dans l'immédiateté, la seconde s'aperçoit sur la durée.

Cette double vocation résonne fortement avec la notion d'un processus de transformation, qui établit une continuité identitaire dans le temps (processus), elle même soumise à un renouvellement (transformation). On peut donc avancer, et c'est bien ce qui nous intéresse ici, que l'écriture de soi objective un processus de transformation, dont elle témoigne autant qu'elle y participe.

Au-delà de cette première intention, les écritures de soi portent toutes un espoir de connaissance ou de compréhension – de sens, pourrait-on dire – de soi ou de son existence. Elles se présentent selon deux modalités principales : l'une s'élabore *a posteriori* – ou, disons, à distance dans le temps – l'autre s'égrène sous forme *diariste*. En réalité, dès lors que l'écriture se rapporte à une expérience – et c'est le cas, nous le verrons, pour le journal de bord – elle est écriture *a posteriori* ; aussi proche soit-elle de l'expérience qu'elle relate, l'écriture ne se déroule jamais dans le temps même de l'expérience. A moins qu'elle se relate elle-même en tant qu'expérience dans le temps précis de son déroulement...

### **Les écritures *a posteriori***

Il s'agit d'un écrit qui consiste à se remémorer et à retracer un épisode révolu de son existence, une séquence plus ou moins longue de son parcours de vie. Il se présente sous la forme d'une narration, dont la chronologie suggère déjà une articulation logique entre les différentes étapes et qui, de ce fait, dégage un premier niveau de sens.

Plutôt que l'attestation d'une vérité, l'écriture *a posteriori* en est une quête, mais elle prétend parfois davantage à la sincérité qu'à la fidélité. Dans ce cas, l'auteur revendique la véracité comme projet, mais se pardonne à l'avance ses imprécisions ou ses erreurs, en arguant qu'elles sont commises de bonne foi.

L'autobiographie serait un peu le terme générique de ces écritures-là. Mais elle est aussi une écriture à part entière, qui s'annonce, autant que faire se peut, fidèle à la réalité, sans être complètement dupe de ses propres arrangements : son but est « la ressemblance au vrai » (Lejeune, 1975). L'autobiographie privilégie le récit en lui-même ; elle vise en général la narration la plus objective possible d'un parcours de vie, s'appuie parfois sur un travail d'investigation, mais aussi un « bricolage » (Lemonnier-Delpy & Viollet, 2007).

Les mémoires présentent également un parcours de vie, mais avec un point de vue subjectif sans doute plus assumé, laissant davantage de place à l'auteur, exposant sa manière de s'articuler avec son époque, et qui « suppose, en effet, que la durée, une fois repensée, permette d'accéder à la subjectivité de celui qui a été et demeure l'acteur des événements. » (Monseu, 2009, p. 16)

La confession, quant à elle, s'élanche comme une « parole vive » en vue d'être compris ou aimé (Zambrano) ; elle prend le lecteur à témoin. Elle est la quête d'une vérité universelle au cœur d'une vérité singulière. Ce dont parle l'auteur de la confession, « ce ne sont pas ses sentiments, ni ses aspirations, ni même ses espérances ; ce sont simplement ses tentatives d'être. » (Zambrano, 2007, p. 32).

L'histoire de vie, d'apparition plus récente, constitue une recherche et une construction de sens à partir de faits temporels vécus (Pineau, Le Grand, 2002). Elle cherche à accéder à un savoir de soi non accessible spontanément. Comme pour la confession, son auteur cherche à se constituer comme sujet. Mais le sujet, ici, n'est pas seulement celui à qui l'histoire est arrivée, il est surtout celui qui la met en intrigue : « Plus précisément encore, en ce qui concerne les histoires de vie, le sujet est entendu comme l'acteur-auteur d'un récit et de l'analyse réflexive de ce récit. » (Lainé, 2000, p. 37) L'histoire de vie, plus que simple récit, ne prend donc toute sa valeur que lorsque se réalise cette analyse réflexive du texte produit, le plus souvent dans une confrontation au groupe, dans l'interaction qui accompagne et prolonge la lecture de ce récit.

Enfin, j'ajoute ici l'auto-explicitation, plus récente encore, qui vise la reconstitution fidèle, *a posteriori* également, de la micro-temporalité et des contenus analytiques d'un vécu, ainsi que – et surtout – l'accès aux savoirs implicites qu'elle recèle. Ici la séquence relatée est assez brève, se limitant à la temporalité d'une expérience spécifiée (Vermersch, 1994).

Ces différentes modalités d'écriture *a posteriori* ne sont pas dénuées d'intérêt dans le cadre du processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Elles peuvent par exemple accompagner le déploiement d'une transformation enclenchée préalablement, favoriser la mise en évidence de « connaissances par contraste » (Bois, 2007) ou encore systématiser un retour réflexif sur une expérience dont on n'a pas, sur l'instant, mesuré l'importance ou les enjeux. Et cela rejoint bien sûr la finalité de l'entretien en différé. Toutefois, notre écriture vise plutôt le déclenchement du processus *à partir* des contenus immédiats de l'expérience, à en saisir l'essence dans la puissance du mouvement qui la porte, et c'est bien le journal qui permet cela.

De plus, nous verrons que le journal de bord n'exclut nullement retour réflexif ou connaissance par contraste.

### **Les écritures diaristes**

L'écriture diariste, comme son nom le suggère, est une écriture au jour le jour, contemporaine de son auteur et de ce qu'elle retrace ; elle se matérialise par un journal. Il existe différentes natures de journaux et leur appellation révèle l'esprit qui préside à leur rédaction. Un journal se révèle volontiers le dépositaire d'un parcours, d'un processus, voire d'une genèse.

Le plus connu d'entre eux est le journal intime, du latin *intimus*, superlatif d'*interior* ; *intime* évoque donc le plus profond de soi (Pachet, 2001, p. 14). Le journal intime est considéré comme l'héritier, le prolongement laïque du journal spirituel inventé par le christianisme. Mais, alors que le piétisme voit dans le plus insignifiant détail du quotidien la trace de l'œuvre divine, les journaux laïques qui commencent à émerger au début du XVIII<sup>e</sup> siècle y traquent la consistance du soi et l'empreinte de son évolution psychologique<sup>8</sup>.

En ce sens, pour P. Pachet, le journal est outil d'amélioration de l'âme, terme dépouillé ici de toute coloration religieuse : « Comme son maître Maine de Biran, Stendhal l'irréligieux ne refuse pas de nommer 'âme' cette mobilité qu'il sent en lui-même. » (*Ibid.*, p. 13)

Contrairement à la confession qui prend le lecteur à témoin, ici, c'est avant tout le journal lui-même qui est pris à témoin ; c'est un confident, parfois un ami (Chiantaretto, 2005). Le journal intime est initialement un outil de démarche, d'amélioration de soi, de son âme. Le caractère systématique, quotidien, de son écriture vise à faire émerger l'imprévisible, le changement ; la relecture permet alors de prendre acte de ce qui change, et donc de ce qui ne change pas (Pachet, 2001). Un des traits constitutifs du journal intime est la datation de l'écrit, qui va, en principe, de pair avec une absence de réécriture (Lejeune, 1975, 2005).

Il existe d'autres formes de journaux, comme le *journal d'itinérance* de R. Barbier : « Carnet de route dans lequel chacun note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une théorie, d'une conversation, ce qu'il construit pour donner sens à sa vie. » (Barbier, 2004, p. 18) La particularité du journal d'itinérance, outre ses dimensions et vocations multiples, est de s'écrire en plusieurs étapes : le journal-brouillon, le journal élaboré et le journal commenté (Barbier, 2004).

---

<sup>8</sup> Selon P. Pachet, le roman autobiographique de A. Moritz, *Anton Reiser*, constitue une étape clé de cette transition au sens où il s'oppose au modèle véhiculé par Mme Guyon et les piétistes

Existe également le journal de recherche (Lourau, 1988), dans lequel le chercheur recueille les étapes et les réflexions qui jalonnent sa recherche ; il reste le plus souvent dans l'ombre, mais il permet à son auteur d'évaluer la concordance entre son projet et ses actes, rôle ô combien crucial dans une recherche impliquée.

Tous ces journaux présentent de nombreuses caractéristiques communes, que l'on retrouvera dans la section suivante, où je présente le journal de bord.

## **Le journal de bord**

Comme le journal intime, le journal de bord s'implante dans la datation quasi quotidienne de l'écrit, mais sans phase de réécriture, contrairement au journal d'itinérance. En revanche, à l'instar de ce dernier, il porte une finalité d'apprentissage, d'accompagnement d'une évolution. Initialement, le journal de bord était un journal de voyage de marine, dont les dates et les contenus permettaient de rendre compte d'un parcours vers une destination annoncée, que celle-ci soit ensuite atteinte ou non. Le journal de bord paraît avoir gardé l'âme de ses origines ; il est le compagnon et le témoin d'un cheminement, la trace d'un projet qui s'actualise avec plus ou moins d'imprévu, d'adaptation, de réussite.

L'écriture y agit comme un révélateur : « Avant d'être un produit, c'est un processus grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements et sa relation à l'univers. » (Paré, 2003, p. 11) Il se situe à l'intersection de soi et de l'expérience : « Outil de recherche ou écrit de soi, le carnet de bord se veut un espace de récupération de traces graphiques de l'expérience. » (Moëlo, 2004, p. 53) Or c'est bien ce qui est visé dans le cadre d'une démarche de travail autonome en psychopédagogie perceptive : un sujet qui se perçoit percevant, vivant une expérience avec le projet d'en rendre compte.

Le journal de bord est avant tout outil de connaissance de soi et selon A. Paré : « C'est un outil qui va permettre de porter une attention soutenue et systématique à notre vie » (Paré, 2003, p. 19), ce qui en fait un outil d'entraînement de la pensée, de l'attention et de la conscience. Et de mon point de vue, cette propriété, à moyen et long terme, ne peut que favoriser la qualité de présence à l'expérience, voire la transformer, bien au-delà des temps d'écriture eux-mêmes. A l'instar du journal intime, il s'intéresse en effet au changeant plus qu'au nouveau (Pachet, 2003), c'est-à-dire à l'état qui se prolonge dans la trame même de son renouvellement plutôt qu'à l'événement qui surgit.

Il est outil de connaissance de soi car il permet d'accéder au discours intérieur, aux perceptions internes, émotions, désirs, pensées qui sont en amont des actes. En mettant à distance ces racines de nos comportements et de nos choix, il les rend observables, offrant la possibilité d'accéder à la motivation souterraine de nos actes, matérialisant l'opportunité de changements de points de vue, sur nous-mêmes ou sur ce qui nous anime. Si les contenus observés et notés apparaissent de nature voisine, l'expérience du Sensible, par son caractère corporéisé, intime, appelle d'autant plus la mise à distance des vécus intérieurs, leur déploiement en vue de faire émerger ce qu'ils peuvent transporter de nouveauté, de potentiel de transformation.

Par ailleurs, la prise de recul et la connaissance de soi ainsi produites font du journal de bord un efficace outil d'autonomisation.

Enfin, parce qu'écrire est un acte impliquant, le journal de bord est aussi le lieu d'un exercice de la volonté – une des deux propriétés du soi, selon A. Paré – et cette propriété constitue une part moins objectivée mais non négligeable de la connaissance de soi permise par le journal.

Toutefois, ce qui est visé n'est pas un déjà connu de soi. Aussi, le journal de bord appelle un acte d'écrire qui se laisse dérouler, qui révèle, et donc qui soit un « abandon » (Paré, 2003). Et c'est peut-être, à mes yeux, une des limites du journal de bord lorsqu'il n'a pas été suffisamment apprivoisé, car : « C'est à partir du "soi", de cette partie de nous qui est capable de se retirer temporairement, d'observer sans critiquer et sans juger qu'il vaut mieux écrire. » (*Ibid.*, p. 50) Ce qui veut dire que l'outil de connaissance de soi que constitue le journal de bord réclame néanmoins un soi suffisamment façonné pour commencer à se dévoiler. Il s'intéresse à ce qui constitue le cœur et le support du changement, le socle où il s'actualise, mais celui-ci doit être suffisamment ferme pour se regarder sans détournement, fournir un soi assez consistant pour se décrire sans se gommer ni chercher à se séduire lui-même. Or, ma pratique professionnelle me confronte régulièrement à des personnes redoutant le temps de l'écriture et offrant – surtout dans les temps de turbulences qui justement appellent le recours à la psychopédagogie perceptive – les signes d'un soi « inconsistant et inconstant » (Pachet, 2003). Ces personnes se trouvent alors dans l'incapacité d'enclencher un processus d'écriture restructeur, et le remède proposé pose à son tour problème. Pourtant l'expérience du Sensible peut, en retour, répondre à cette difficulté que pose une écriture de soi, car elle offre une consistance corporéisée au soi, au moins durant le temps de

l'expérience, et elle fournit un point d'ancrage concret à l'écrit. C'est précisément là que le croisement Sensible et écriture révèle à mes yeux une grande partie de son intérêt.

### **Une écriture associant proximité et distanciation**

Dans une visée de connaissance et de construction de soi, l'expérience du Sensible et l'écriture, pourvu qu'on les rapporte l'une à l'autre, m'apparaissent donc complémentaires. D'un côté, l'expérience du Sensible, socle perceptif, incarné et tangible, d'un soi éprouvé, évident, mais dont la vivacité et l'intimité rendent les contenus difficiles d'accès. De l'autre, un outil d'observation et de saisie des constituants et des altérations de soi, mais souffrant parfois de l'inconstance du soi qui observe et de l'inconsistance du soi observé.

Comme pour tout journal de bord, l'écriture qui vise à rendre compte d'un processus de transformation ancré dans le Sensible doit respecter une attitude de laisser surgir et d'ouverture à un inconnu. Un tel type d'écriture n'est pas spontané, loin de là. « Il faut apprendre à se regarder dans le miroir de nos gestes et de la réalité. » (Paré, 2003, p. 34), et ajouterais-je, il faut apprendre à se servir du miroir de l'écriture pour se regarder et se révéler au-delà de l'image de soi. Mais, nous l'avons évoqué, cette écriture doit également inclure dans son déroulement les paramètres aussi bien de l'entretien post-immédiateté que de l'entretien en différé ; elle doit réaliser conjointement distance et proximité entre soi et soi, entre soi et l'expérience, entre l'expérience et son devenir dans le temps.

Elle doit saisir la vigueur de l'expérience au plus près de son éclosion et de sa pureté, en attraper l'essence et les principaux traits constitutifs, car c'est précisément ce que vise l'entretien post-immédiateté, qui décrit et déploie les contenus mêmes de l'expérience les vécus qui la constituent, cherchant à saisir dans les détails de l'expérience les points s'avérant signifiants, susceptibles soit de déclencher soit de révéler la transformation.

Mais cette écriture doit aussi accompagner le cheminement de la transformation ainsi déclenchée, en actualiser les déploiements, les rebondissements, attester de ses répercussions dans le quotidien du sujet qui l'a vécue ; et c'est justement ce que visent les entretiens en différé. Ceux-ci se donnent le projet de valider, mais aussi de soutenir la matérialisation concrète et sociale d'un changement initialement intérieur.

Tout ceci implique une écriture en différentes étapes, avec une temporalité évolutive vis-à-vis de l'événement auquel elle se réfère, une écriture soutenue par, mais aussi soutenant un processus attentionnel rigoureux et tenace. Une écriture qui va et revient, qui s'attache à ses propres volutes et qui, à distance, rebondit sur ses propres reliefs.

Mais pour que l'attention puisse se tourner toute entière vers ce but, il faut que l'outil *écriture* soit suffisamment familier pour se faire oublier, qu'il acquière une transparence telle qu'il dévoile, au lieu d'obstruer, le passage vers cet au-delà de soi.

### ***Les difficultés face à l'écriture***

Une telle familiarité et une telle transparence de l'écriture sont malheureusement assez rares. La perspective de devoir écrire suffit parfois à paralyser ou pour le moins à susciter sueurs et angoisses. Ce phénomène fort courant est facilement ignoré, dans les deux sens du terme : inconnu aussi bien que négligé. Pourtant une grande partie de ces difficultés ont été recensées et observées ; elles relèvent, comme nous allons le voir ici, en partie de ce qui définit l'écriture elle-même, mais aussi beaucoup des racines de la relation que nous entretenons avec elle.

### **Un manque de maîtrise de l'outil**

L'écriture, par un même vocable, désigne plusieurs réalités bien différentes, à savoir l'acte graphique, le produit de cet acte, la compétence qu'il faut maîtriser, l'outil de communication avec ses lois singulières, et puis l'art, mais aussi le fruit de cet art, ainsi que sa qualité, comme lorsqu'on évoque une "belle écriture".

Écrire, dès lors, implique de se frotter, dans des proportions variables, à tous ces enjeux, ce qui suffirait à justifier l'effroi que cela suscite. Un premier écueil de la tenue d'un journal de bord se situe donc dans la maîtrise d'un acte graphique et surtout d'une compétence, quand grammaire et orthographe manquent au point de devenir un empêchement. Mon expérience d'animation d'ateliers d'écriture m'a souvent mis face à des personnes dont l'écriture ne s'expose jamais à la lumière par honte d'une orthographe défaillante.

### **Une représentation erronée**

S'y ajoute le poids de certaines représentations. En premier, l'illusion que l'écriture, la "vraie", celle des écrivains par exemple, coule comme le miel de la ruche : épaisse, fluide, naturelle et prête à consommer. Une telle conception du texte – *texte logorrhée* envisagé par R. Barthes – provoque de douloureux sentiments d'impuissance chez les apprentis écrivains : « Si le texte ne coule pas ainsi de lui-même, ils le ressentent comme un manque, une incapacité, ou même un handicap. » (Guibert, 2003, p. 50)

Cette illusion est renforcée par l'idée d'un *texte-reflet*, notion de Ricardou reprise par Guibert, qui envisage le texte comme transparent, restituant intégralement une réalité, une

vérité des faits. Or, selon R. Guibert, le texte est un matériau qui doit être pétri, travaillé pour atteindre la clarté nécessaire au projet du texte ; « oublier ce travail nécessaire, c'est oublier [...] le processus d'écriture, c'est donc (se) rendre l'écriture impossible. » (*Ibid.*, p. 51)

Cette représentation irréaliste de l'écriture déconsidère toute production qui n'aurait pas d'emblée des qualités voisines de la perfection ; par l'attente d'un tel résultat, la personne place l'acte d'écrire hors de portée, se soumet à une pression paralysante et contre-productive.

Dans le prolongement de nos rédactions écolières s'implante également la notion de *texte flottant*, l'idée d'un « texte qui ne serait ancré dans aucune situation d'énonciation » (*Ibid.*, p. 51), c'est-à-dire un texte sans contexte, ne s'adressant à personne en particulier, presque sans projet de communication. Or la traditionnelle question préalable que devrait se poser l'écrivain avant de passer à l'acte – *Qui parle ? à qui ? pour dire quoi ?* – n'est pas seulement un cadre pour l'écrit à venir, un genre discursif dans lequel l'inscrire, elle en éclaire le motif, le lieu de naissance et la destination, l'ensemble constituant un moteur fort de l'acte d'écrire, contribuant singulièrement à en réduire les résistances.

### **Un problème de rapport**

Ensuite, au-delà d'un défaut de savoir-faire, au-delà de représentations écrasantes, s'érige avec une relative constance le problème du *rapport* à l'écriture – rapport aux multiples facettes : personnelle, sociale, culturelle et professionnelle (Barré-De Miniac, 2000). Et il faut bien admettre que ce rapport se construit d'abord à l'école ; comme le souligne A. Paré, « pour la majorité d'entre nous, il semble que des années d'études et de formation systématique n'aient réussi qu'à produire des blocages importants. » (Paré, 2003, p. 9)

De fait, dans le parcours scolaire, l'écriture est d'abord sujette à évaluation, selon des critères extériorisés, définis par d'autres, identiques pour tous, portant sur l'orthographe, la grammaire, mais aussi le style. L'impitoyable jugement de ses propres écrits, un des blocages les plus prégnants face à l'écriture chez l'adulte, prend sa source en grande partie à cet endroit-là. Ainsi, selon M. Cifali et A. André, « la peur est la caractéristique la plus saillante du rapport qu'entretiennent les adultes avec l'écriture. » (2007, p. 101)

Cette peur revêt différentes teneurs, avec toutes sortes d'intensités. La peur de ne pas savoir, en premier lieu, puis de s'exposer incompetent, voire ridicule. La peur de s'exposer tout court, quand écrire est avant tout se dévoiler. Se dévoiler à ses propres yeux, ce qui implique rencontrer ce qui de nous restait soigneusement dissimulé, nos ombres tapies dans l'ombre. Se dévoiler aux yeux de l'autre – le lecteur – à qui nos écrits nous livrent, sans défense de surcroît puisqu'en notre absence.

Pire encore, pour un grand nombre l'écriture "fige", comme si elle gravait à jamais dans le marbre ce que l'on écrit et ce que l'on dévoile de soi au moment où on l'écrit. Or, bien au contraire, la datation utilisée dans la rédaction du journal de bord met en évidence le changement, parce que celui qui lit n'est déjà plus celui qui a écrit, parce que voir ce que nous étions, c'est voir ce que nous ne sommes plus.

Ces différents types de rapports entretenus avec l'écriture, couplés aux représentations la concernant abordées au paragraphe précédent, érigent en chacun de nous de véritables censeurs internes, dissimulés mais actifs. Ceux-ci enferment alors l'écriture dans des règles connues d'eux seuls, mais qui vont filtrer l'écriture au point de ne jamais autoriser son déploiement ; ils lui accolent des étiquettes qui la sanctifient jusqu'à la désincarner ou inversement la déconsidèrent jusqu'à la rendre honteuse. L'écriture se trouve ainsi paralysée par des idéaux qui l'écrasent ou par une vision d'elle-même si négative qu'elle se terre sans jamais se risquer au grand jour. La fréquence de semblables problématiques invite alors à chercher comment désamorcer ces représentations, comment renouveler et pacifier de tels rapports à l'écriture. Je vais maintenant aborder les voies de passage utilisées pour cela.

## **Un apprivoisement de l'écriture**

---

Nombre d'entre nous envisagent l'écriture – consciemment ou non – comme produit fini plutôt que comme processus en cours, comme acte préalablement réfléchi plutôt que sensoriel, comme retranscription d'un "déjà conçu" plutôt que comme émergence d'un "en train de se concevoir". Dès lors, aveuglés par l'illusoire évidence d'une pensée fusionnée à eux et en eux, certains ne voient déjà plus l'intérêt d'écrire, tandis que d'autres se retrouvent déconfits devant ces mots qu'ils ont posés et qui se révèlent si approximatifs et frustrants.

Or c'est justement cette distance que je perçois entre mes mots et mon sentiment qui me précise ce que je pense, qui en atténue le flou : « J'ai dit que j'écrivais non pas pour dire ce que je pense, mais pour le savoir. » (Berl, cité par Guillaumin, 2004, p. 24)

L'écriture en ce sens est un outil d'accès au réel ; écrire, ce sera aussi ne plus chercher l'adéquation entre ce que je pense et ce que j'écris, mais au contraire guetter l'écart entre ce que je crois et ce que je produis effectivement, parce que c'est cet écart qui m'enseigne avec le plus de force ce que j'ignore encore, qui m'ouvre la porte du renouvellement.

Apprivoiser l'écriture signifie s'enhardir, comme par inadvertance d'abord, puis avec conviction, dans une pratique familière et inconnue à la fois. Et ce faisant, me familiariser avec un savoir-faire quelque peu ignoré. Cela veut dire aussi accepter de me dévoiler, face à moi-même et face à l'autre, accueillir mon texte, sans jugement, m'appropriier son "imperfection" ainsi que son décalage avec mon évidence intérieure, et ce que ceux-ci m'apprennent sur mon propre monde, sur ce qui me sépare de moi-même. Cela signifie enfin repérer ces représentations et le poids qu'elles exercent, écrasant mon écriture sous d'irréalistes enjeux.

Or justement, de nombreux praticiens en psychopédagogie perceptive abordent le journal de bord comme un obstacle opaque et rugueux, un territoire hostile dont la langue demeure absconse. J'ai donc eu le désir de mettre en place un dispositif qui permette l'apprivoisement de l'écriture, qui adapte son maniement à l'exercice du journal de bord, qui développe sa fonction d'extraction du sens de l'expérience.

Un atelier d'écriture peut avec pertinence servir un tel projet, à condition de discerner dans le vaste monde des ateliers d'écriture les outils qui lui sont appropriés.

De plus, un de mes objectifs de recherche est de poser les bases d'une pédagogie de facilitation à l'écriture. Or, cette pratique d'ateliers, bien que n'apparaissant pas directement dans la recherche ni dans les données observées, réalise une base opportune pour ce projet.

## **Mes ateliers d'écriture**

---

Il me fallait effectivement proposer un type d'atelier spécifiquement dédié aux situations et difficultés rencontrées par des personnes engagées dans un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, ce qui signifiait repérer parmi les techniques habituellement utilisées celles qui conviendraient ou, à défaut, en créer spécialement pour le projet envisagé. Ce chapitre comprend d'abord une présentation assez générale et non exhaustive de ce que peut être un atelier d'écriture, puis une présentation plus spécifique et personnelle des principes et des modalités que j'en ai retirés.

### ***Généralités***

L'apparition et la multiplication des ateliers d'écriture constituent véritablement un phénomène social. Ils eurent leurs ancêtres, les « creative writing workshops », apparus à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle (Eudes, 2005, p. 14), mais on situe leur apparition en tant que tels en

France vers 1968-1969, avec la mise en place, à peu près à la même époque, d'un « atelier d'écriture » pour enfants caractériels par E. Bing et d'un cours de création poétique inspiré de ses ancêtres américains, à l'université d'Aix-en-Provence par A. Roche.

Ces naissances contemporaines plantent la dichotomie que porte aujourd'hui encore la notion d'atelier d'écriture : « travail psychologique sur la personne [...] ou production de texte à vocation littéraire. » (Chateigner, 2007, p. 26), ou formulé de manière moins tranchée : « l'atelier d'écriture apparaît souvent tiraillé entre le projet social et le vouloir dire individuel, entre lesquels il tenterait, avec plus ou moins de bonheur, de trouver des compromis. » (Roche, Guiguet, Voltz, 2000, p. IX)

De fait, il existe aujourd'hui toute une palette de postures très diverses pour les ateliers d'écriture (occupationnelles, littéraires, sociales, psychothérapeutiques, fonctionnelles...), parfois revendiquées et exclusives, plus souvent intriquées dans des proportions diverses mal identifiées (Chateigner, 2007). Cette hétérogénéité identitaire rend la définition de l'atelier d'écriture délicate, et il me semble alors pertinent de coller aux mots. Le mot *atelier* véhicule une notion de pratique manuelle, voire de bricolage (Guibert, 2003), et cela semble bien une caractéristique première des ateliers d'écriture : un caractère empirique marqué – parfois, hélas, dépourvu d'analyse de pratique – et un enracinement dans une pratique manuelle commune : écrire.

Y est également visé un apprentissage. De soi ou d'une compétence nouvelle, peu importe, il s'agit de repousser quelques limites : l'atelier est un lieu où l'on s'exerce, où l'on se frotte à ses lacunes et à ses chimères. Un lieu, enfin, où l'écriture quitte le domaine du fantasme pour celui de la matérialité, du réel. C. Cambier y voit même une forme de deuil : « C'est peut-être ce qui est le plus marquant dans l'atelier : ce deuil répété, insistant, de tout ce qui n'a pas lieu. » (Cambier, 2004, p. 13) Ce deuil est à jamais celui de toute écriture, car écrire, c'est toujours choisir.

Autre critère : le partage, car la lecture de ses propres écrits, sans jamais être obligatoire, est de coutume. La particularité de chaque atelier réside plutôt dans les visées de ce partage : la valorisation de la personne, la créativité ou l'amélioration de la qualité littéraire. Tout cela, enfin, est teinté d'une part plus ou moins grande de spontanéité, voire d'improvisation, puisqu'il est question de création.

C. Cambier suggère quant à elle : « L'atelier se construit autour d'un projet commun, explicite ou non, qui donne la priorité au désir d'écrire. Se dessine là la dimension d'un sujet désirant, capable de poser des choix, d'agir et de porter un regard réflexif sur son action et sur lui-même. » (*Ibid.*, p. 2)

Finalement, de rares auteurs s'enhardissent à proposer une véritable définition de l'atelier d'écriture ; c'est le cas de R. Guibert : « L'atelier d'écriture est un espace-temps institutionnel dans lequel un groupe d'individus, sous la conduite d'un "expert", produit des textes en réfléchissant sur [les représentations] les pratiques et les théories qui organisent cette production, afin de développer les compétences scripturales et méta-scripturales de chacun de ses membres. » (Guibert, 2003, p. 24)

Cette définition peut effectivement se transposer dans divers champs dès lors que l'on modifie la nature d'expertise de l'animateur, que l'on varie le dosage de la réflexion et que l'on vise différentes compétences. C. Cambier comme R. Guibert insistent sur la présence d'un retour réflexif sur son action et sur ce qui sous-tend celle-ci ; cela me semble en effet justifier l'appellation d'atelier. Pour ma part, j'étais guidé par mon expérience du lien entre écriture et Sensible, je visais l'acquisition par les participants d'une écriture descriptive, apte à leur révéler un peu plus le sens de leur expérience du Sensible, et je désirais qu'ils soient capables de se laisser enseigner par leur écriture. La lecture de leurs journaux de bord, rédigés en parallèle des ateliers, devait me permettre d'évaluer les effets globaux de ce processus expérimental. Ce dernier procédait de mes propres expériences et d'influences d'autres animateurs d'ateliers d'écriture.

### ***Modalités de mes ateliers d'écriture***

Concrètement, nombre d'ateliers présentent une organisation assez voisine<sup>9</sup>, sur laquelle je me suis en partie appuyé. L'animateur propose une consigne d'écriture – un déclencheur – et les participants écrivent pendant un certain temps ; à l'issue de ce temps, chacun lit son texte. Les variantes portent notamment sur la directivité plus ou moins grande qui habille les déclencheurs, la lecture et les retours sur les écrits. Certains ateliers privilégient une non-directivité absolue, où l'animateur écrit comme tous, et où chacun est libre de ne pas écrire, de ne pas lire et où le retour sur le texte vise avant tout l'accueil de la personne telle qu'elle est (ateliers du CICLOP<sup>10</sup> par exemple). Pour d'autres, l'animateur dispense sa compétence et guide une réécriture éventuelle (ateliers à vocation littéraire d'Aleph<sup>11</sup> par exemple).

Il n'entre pas dans mon projet de dresser un panorama des différents ateliers et de leurs fonctionnements. Je présente ici la synthèse personnelle des principes qui m'ont attiré et que

---

<sup>9</sup> A vrai dire, je n'en ai pas trouvé qui s'éloigne fondamentalement de ce principe de base...

<sup>10</sup> Centre interculturel de Communication, Langues et Orientation Pédagogique, fondé en 1975 par R. Gohlke & P. Frenkiel

<sup>11</sup> Organisme d'atelier d'écriture apparu en 1985, sous l'impulsion de A. André, lui-même formé chez E. Bing

j'ai souhaité reprendre à mon compte lorsque ma propre pratique d'animation s'est mise en place.

## **Faciliter**

Un tout premier point est la facilitation de l'écriture, c'est-à-dire la mise en place de conditions permettant d'investir l'écriture en contournant la phase d'effroi et d'inhibition qu'elle suscite, car le premier projet de l'atelier est tout simplement de faire écrire.

L'animateur utilise pour cela des consignes (aussi appelées déclencheurs, embrayeurs, facilitateurs, propositions...) qui vont faciliter la mise en route. C'est le cas par exemple d'un *incipit*, qui est un commencement proposé par l'animateur et prolongé par le participant. La consigne est une contrainte et la contrainte fait peur, jusqu'à ce que le participant réalise que la contrainte le libère (Bon, 2000 ; Cambier, 2004). La consigne peut aller jusqu'à faire écrire progressivement, presque sans s'en rendre compte, comme faire une liste par exemple, ou un inventaire (Bon, 2000, p. 23). Cela fait appel au réel, à la mémoire, au vécu, aux jeux de rythme, à la description, et c'est déjà de l'écriture.

Le projet n'est pas de respecter la consigne, il est d'écrire, et pour N. Eudes « La transgression est autorisée et même encouragée. » (Eudes, 2005, p. 48) Si le participant s'écarte de la consigne mais qu'il produit un texte, le but est atteint. On pointera simplement la particularité de sa trajectoire – c'est-à-dire la stratégie employée – pour atteindre le but.

## **Apprivoiser**

Apprivoiser l'écriture, c'est se familiariser avec elle dans sa fréquentation, passer de la crainte au plaisir et de la confusion au sens. Pour cela, les consignes sont évolutives ; elles amènent une progression dans la confrontation à l'écrit, à ses exigences, voire à ses règles selon le projet de départ. Là encore, il s'agit d'amener le participant à s'aventurer dans des territoires inexplorés de son écriture. On peut vraiment parler d'un apprivoisement autant que d'une exploration. F. Bon, en ce sens, cite une phrase extraite du *Journal* de Kafka : « La littérature est assaut contre la frontière. »

Certaines consignes s'aventurent dans la transgression de la langue, pour la désacraliser, l'exorciser de la peur qu'elle inspire. L'Oulipo, par exemple, ne manque pas de ressources en la matière, comme pour le « S+7 ». Il s'agit, à l'aide d'un dictionnaire, de remplacer chaque substantif d'un texte d'auteur connu par le septième substantif que le suit dans le dictionnaire. En voici un exemple, fourni par Raymond Queneau :

*La cimaise ayant chaponné tout l'éternueur*

*Se tuba fort dépurative quand la bisaxée fut verdie*  
*Pas un sexué pétrographique morio de mouffette ou de verrat.*  
*Elle alla crocher frange*  
*Chez la fraction sa volcanique*  
*La processionnant de lui primer*  
*Quelque gramen pour succomber*  
*Jusqu'à la salanque nucléaire*

Le texte garde une étonnante familiarité et un tel exercice autorise ensuite bien des audaces. Que signifie, après ça, *bien écrire* ?

### **Partager**

L'écrit a pour vocation d'être lu et ce point est important dans l'appropriation de l'écriture : certains ont peur d'écrire par peur d'être lu. C'est là un autre aspect de l'atelier : l'importance de la lecture. Celle-ci n'est pas obligatoire au sens propre, mais elle est fortement recommandée, car elle porte avec elle plusieurs des enjeux de l'atelier d'écriture. Par la lecture, chacun peut s'approprier son texte ; au besoin on le fera lire par un autre participant, occasionnant une mise à distance qui permet à l'auteur de *voir* et *d'entendre* la réalité de son texte. A l'occasion de la lecture, chacun réalise qu'il n'est pas seul face aux affres de l'écriture ; chacun s'expose, et cela installe un partage qui dépasse celui du texte. Cette exposition commune n'enlève pas toujours le jugement, mais elle le rend moins définitif et surtout elle le dédramatise. Progressivement, les participants ont moins peur des retours : « Enfin, lorsqu'un climat de confiance est établi, les participants eux-mêmes deviennent demandeurs de réactions exigeantes sur leurs textes. » (Pimet, Boniface, 1999, p. 60)

### **Découvrir**

Dans le cadre d'un processus de transformation, l'écriture se donne le projet de révéler quelque chose de lui à son auteur, de mettre à jour un imperçu de son éprouvé ou de sa pensée. Pour favoriser cela, la consigne, qui peut être de forme ou de fond, ou des deux à la fois, comporte toujours une part plus ou moins grande de détournement. C'est-à-dire qu'elle va détourner l'attention du sujet de sa problématique, de sa peur, de ce qu'il sait penser à l'avance, pour favoriser un surgissement, laisser, presque par surprise, émerger une nouveauté. Une contrainte formelle détourne l'attention du contenu, du "que dire ?", elle

favorise l'émergence de contenus imprévus. Cette stratégie permet d'accéder à une écriture plus spontanée, moins réfléchie. Cela le fait accéder à ce type d'écriture, mais aussi à son intérêt, à savoir découvrir quelque chose de soi : « La pensée me vient en écrivant, se précise. J'écris, je vois ce que j'écris ; j'écris pour voir ce que j'écris. » (Cambier, 2004, p. 19)

Cette manière d'appréhender et de vivre l'écriture est une quasi évidence chez ceux qui écrivent, mais elle est à peine concevable pour ceux qui n'ont jamais vraiment pénétré cette activité. Envisagé ainsi, l'acte d'écrire est un acte physique d'exposition de soi et pour cela, l'implication du corps est un atout supplémentaire : « L'écriture, c'est une manière de penser avec le corps. » (*Ibid.*, p. 19)

L'écriture qui suit et prolonge une expérience du Sensible s'enracine au cœur d'un accordage entre corps et psychisme, et elle est porteuse de cet accordage, de la proximité qu'il instaure entre le sujet et lui-même. Or, cette proximité est elle-même de nature à favoriser l'émergence d'une connaissance de soi.

## **Animer**

Enfin, l'atelier est à l'image de l'animateur, de ses projets, teinté de son rapport à l'écriture : « La première hypothèse qui me vient est que le rapport à l'écriture de l'animateur doit avoir un impact sur le dispositif qu'il propose. » (*Ibid.*, p. 2) La nature descriptive de l'écriture qui jalonne et étaye mon propre processus de transformation m'a indéniablement influencé dans la mise en place de mon projet et l'élaboration des outils utilisés.

Les outils que j'ai mis en place visaient à apprivoiser l'écriture bien sûr, avec ce que cela comporte de surgissement et de non jugement, mais mon projet était aussi d'aller vers une écriture qui soit réellement ancrée dans l'expérience vécue, qui en détaille les composants, les décrit et les articule entre eux. D'installer chez les participants une écriture et un rapport à l'écriture qui les projettent directement dans la rédaction d'un journal de bord approprié à un processus de transformation ancré dans le Sensible, un journal de bord qui réponde aux critères des entretiens utilisés en psychopédagogie perceptive – entretiens post-immédiateté et en différé. Une écriture centrée sur l'expérience du Sensible mais susceptible d'en dérouler les effets, d'en déployer les enseignements et de rendre compte de ses prolongements dans les modes d'agir et d'être du quotidien.

## Conclusion du cadre théorique

---

Ce qui constitue la raison d'être et la trame de ce cadre théorique, c'est le lien tissé par l'écriture entre l'expérience du Sensible et la notion de processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

En effet, l'expérience du Sensible initie du changement, c'est-à-dire qu'elle le motive et le déclenche tout à la fois ; ce changement germe au cœur du corps, se nourrit de l'attention qu'on lui porte et s'épanouit par la conscience qu'on prend de son déploiement. Le caractère intime, corporel, de l'expérience, sa permanente et immédiate nouveauté appuient la nécessité de la saisir dans la fugacité de l'instant, pour ensuite l'inscrire dans une temporalité vécue. Ce projet, concrétisant la notion même de processus de transformation, réclame des moyens appropriés.

Or l'écriture, et plus encore l'écriture du journal de bord, possède justement des propriétés de soutien de l'attention et de dévoilement de soi. De plus, elle réalise un lien entre l'intemporel et le temporel, une articulation entre continuité et renouvellement.

Toutefois, si l'écriture présente des propriétés si bien emboîtées avec l'idée d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, elle véhicule néanmoins son lot d'inconvénients. En effet, l'écriture est connue de tous, mais n'est pas fréquentée par tous ; elle réclame maîtrise et confiance, et exige, pour s'élancer, un soi suffisamment constant et consistant.

De mon point de vue, l'expérience du Sensible fournit justement au soi le socle de l'éprouvé. Perception d'un soi percevant, elle offre à l'écriture la matérialité d'un soi vécu et le support d'un récit descriptif, puisant sa texture dans la perception.

Leur rencontre s'envisage donc comme une évidence, mariage d'amour autant que de raison, mais elle n'occulte cependant pas les difficultés inhérentes à l'écriture, ni celles de la saisie de l'expérience à décrire, de son déploiement.

Cette double difficulté justifie la mise en place d'une action d'appropriation de l'écriture en lien avec le Sensible, d'un *atelier* où s'exercent simultanément la saisie de l'expérience et son compte-rendu par l'écriture. L'espoir qui préside à cette démarche est d'affranchir le participant du poids de ses représentations concernant l'écriture, mais aussi de le familiariser avec l'écriture en tant qu'outil d'accès à l'immédiateté de l'expérience du Sensible et en tant qu'instrument de déploiement du sens de cette dernière.

La forme scripturale retenue en psychopédagogie perceptive – et *a priori* la plus adaptée – est celle du journal de bord. L'expérience d'ateliers menée ici vise l'acquisition de nouvelles compétences d'écriture et parie sur leur transfert depuis la situation d'écrits brefs de l'atelier vers la rédaction du journal de bord.

L'observation attentive des journaux de bord des participants ainsi que des effets dont ces derniers attestent par eux-mêmes me permettront, je l'espère, de voir en quoi cette expérience spécifique d'atelier d'écriture a effectivement influencé l'écriture des participants et si les changements observés s'inscrivent avec bonheur dans un processus de transformation tel qu'il s'envisage en psychopédagogie perceptive.

Enfin, de nombreux artistes renouvèlent leur art en l'imprégnant du Sensible, en puisant dans sa performativité une force expressive nouvelle. L'écriture est acte de création, elle appelle parfois la personne qui écrit à se faire transparente, à soumettre sa compétence aux nécessités de ce qui appelle à se dire, à la restitution de ce qui n'existe pas encore. L'expérience menée devrait aussi permettre d'observer de semblables surgissement d'une écriture issue du Sensible et porteuse du Sensible.

**Deuxième partie :**  
**ÉPISTÉMOLOGIE**  
**et**  
**MÉTHODOLOGIE**

# Chapitre 1 : Posture épistémologique

Voici venu le temps non pas du choix de la posture de recherche, mais de l'argumentation de ce choix. Je ne crois pas avoir, à un quelconque moment de mon processus de recherche, envisagé ma recherche indépendamment de la méthodologie qui devait soutenir et permettre son déroulement. La finalité première – ou disons le motif initial – était de mettre en avant et de détailler le rôle de l'écriture, et donc celle du journal de bord, dans le processus de transformation en psychopédagogie perceptive, mais je savais aussi que je souhaitais, pour cela, m'adresser à des praticiens en peine face à l'acte d'écrire et faire évoluer ceci par le biais d'ateliers d'écriture. Je savais que je souhaitais observer cette évolution là où elle prenait tout son intérêt : dans les journaux de bord (et non là où elle était initiée : dans les ateliers). Je savais également que je souhaitais objectiver un lien entre forme et fond, c'est-à-dire observer cette évolution en termes de contenus, mais aussi en terme de manière de les exprimer. Par ailleurs, je presentais une prometteuse interaction entre Sensible et écriture, mais sans connaître les modalités concrètes d'expression de cette interaction, les lieux exacts où elle se matérialiserait.

Enfin, je savais aussi, ou du moins j'espérais fortement, que de ma propre écriture naîtrait de la connaissance.

Tous ces éléments précurseurs me conduisaient d'emblée vers une recherche qualitative et une posture impliquée. Cette dernière s'est manifestée entre autres par le choix d'une posture de praticien-chercheur, que j'argumenterai en première partie. En effet, bien que la posture de praticien-chercheur se définisse classiquement à l'intérieur du cadre de la recherche qualitative, elle s'est imposée à moi en tant qu'état de fait et en tant que lien interactif établi entre recherche et pratique professionnelle, bien avant que ne se dessine le caractère qualitatif de mon projet.

Le caractère impliqué de ma posture apparaît également en filigrane du statut de recherche qualitative qui s'applique à mon projet et que je développerai en deuxième partie.

## Une posture revendiquée de praticien-chercheur

---

Employer ici le terme revendiquer ne témoigne pas d'une attitude militante envers le statut de praticien-chercheur, mais plutôt du choix assumé d'une posture adaptée à mon projet, une posture qui n'est pas uniquement le fruit des circonstances.

De nombreux chercheurs ont su étayer et argumenter la pertinence et la validité de cette posture (Mackiewicz, Kohn, De Lavergne, Perrault-Soliveres...), aussi me glisserai-je dans le sillage d'E. Berger lorsqu'elle déclare : « Je n'argumenterai pas davantage la qualité et la validité de la production de connaissance qui peut émerger d'une telle posture ; cela me donnerait l'impression, d'une part, de faire fi des travaux de ceux qui m'ont précédée sur cette voie et, d'autre part, de reconnaître et cautionner une épistémologie distanciée comme norme. » (Berger, 2009, p. 193)

En revanche, de nombreuses caractéristiques de la posture de praticien-chercheur, parmi celles que ces chercheurs ont pu mettre en évidence, me semblent alimenter cette revendication tant elles s'appliquent avec à propos à mon projet de recherche : elles font de cette posture un état de fait, mais aussi un choix stratégique.

Parmi toutes ces caractéristiques, j'en ai choisi plus particulièrement deux, de natures fort différentes. La première est que ce statut m'échoit de fait, eut égard aux modalités d'émergence de mon thème de recherche, à son inscription dans mon quotidien de praticien. La seconde relève de ses spécificités – atouts de l'implication permise et précautions d'usage qui en découlent – bien adaptées à la nature de recherche que j'entendais mener.

### *D'explorateur praticien à praticien-chercheur*

Mes pertinences professionnelles établissent avec clarté la manière dont cette recherche s'inscrit dans ma pratique professionnelle, mais il ne me semble pas inutile d'en présenter ici un tableau différent.

En premier lieu, même si je me lance dans la recherche en tant que praticien, il se trouve que mon intérêt pour l'écriture dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive s'était annoncé au début comme une quête personnelle, comme un désir de mettre en relief ce que le croisement entre Sensible et écriture pouvait produire. Il s'agissait peut-être de résolution d'un problème pratique, mais il s'agissait plus encore de curiosité envers une activité initialement peu implantée dans ma pratique professionnelle. Au départ, mon activité de praticien et mon intérêt pour l'écriture étaient distincts. Je menais, en

parallèle de mon activité de psychopédagogie perceptive, une exploration de l'interaction entre Sensible et écriture. J'ai d'abord *utilisé* l'expérience du Sensible au service de l'écriture et, dans un second temps seulement, j'ai commencé à explorer l'apport de l'écriture au processus de transformation.

Dans ce travail, je suis simplement passé de l'exploration à la recherche, du statut *d'explorateur praticien* à celui de praticien-chercheur (Kohn). Sans doute ce passage était-il en partie dû par un désir d'améliorer les modalités d'extraction des contenus de vécu de l'expérience du Sensible et l'efficacité de leur mise en sens, suivant par là ce que souligne C. De Lavergne : « La recherche vise aussi à faire émerger des dynamiques d'expérimentation et d'action réflexive sur le terrain, à dégager quelques pistes d'action pour mieux faire, pour faire autrement. » (De Lavergne, 2007, p. 32)

Pourtant, je crois néanmoins qu'il y avait initialement une grande part de gratuité dans ma démarche d'exploration, qu'y présidait le simple besoin d'un lieu où solliciter certaines habiletés intellectuelles insuffisamment concernées dans ma pratique professionnelle quotidienne. En fait, j'abordais un champ d'investigation annexe à ma pratique parce que justement je n'étais sans doute pas suffisamment praticien-chercheur dans mon exercice professionnel. Ce mémoire m'en a fourni l'occasion.

Toutefois, être praticien-chercheur n'est pas simplement un fait constaté, c'est aussi un choix, ce que j'ai appelé une appropriation et dont il sera maintenant question.

### ***Une appropriation par convenance méthodologique***

J'observe effectivement une double implication dans la méthodologie de recherche que j'ai employée. Un premier type d'implication a trait à l'expérience du Sensible, inaccessible en dehors de conditions qui lui soient spécifiquement dédiées, tandis que l'autre se réfère à la mise en place du processus expérimental vis-à-vis de l'écriture, ainsi qu'au rôle dédié à l'écriture tout au long du processus de recherche.

En effet, une partie de mon projet est d'étudier l'écriture au contact du sensible ; or l'expérience du sensible n'est pas spontanément accessible : « Précisons dans notre contexte particulier que, sans le cadre de l'extraquotidienneté, telle qu'elle est préconisée et utilisée dans la pratique de la somato-psychopédagogie, il n'y a aucune possibilité pour un débutant d'accéder à l'expérience du sensible. » (Bois, 2007, p. 141)

Le choix d'être « un chercheur de l'intérieur », tel que le définit R. C. Kohn, prend ici tout son intérêt : « Cette appartenance lui donne accès à des connaissances sur ce groupe social auxquelles le chercheur venant de l'extérieur accède bien plus difficilement, et il peut

entendre et comprendre des choses incompréhensibles à quelqu'un venant ponctuellement, même si ce dernier s'immerge, s'engage et "parle en son nom propre". » (Kohn, 2003, p. 20)

Dans le cas présent, il ne s'agit plus seulement de « comprendre des choses », mais en amont de cette éventuelle compréhension, de vivre les choses à partir desquelles se déclenchera le mouvement d'écriture. Les vivre *afin* de pouvoir les observer.

D'autre part, les participants à ma recherche sont en formation de psychopédagogie perceptive, ayant au minimum trois ans d'ancienneté, mais qui, pourtant, ne font pas ou peu usage du journal de bord dans leur parcours. J'ai donc mis en place un programme expérimental spécifique – en l'occurrence des ateliers d'écriture – et invité les participants à s'engager dans l'écriture d'un journal de bord sur le temps de l'expérience menée et un peu au-delà.

Je suis donc intervenu de manière active dans le déroulement du processus expérimental. J'y vois une implication de fait, où se met en œuvre une expertise pratique d'animation d'ateliers au service du déclenchement d'un phénomène que je souhaite étudier. Mais j'y vois également une implication conceptuelle dans la mesure où je présuppose ainsi que les ateliers visant à l'appropriation de certaines habiletés scripturales vont produire un impact suffisant pour modifier les habitudes des participants, pour que ces habiletés s'actualisent dans la rédaction efficace d'un journal de bord opérationnel.

Cette nécessité d'une implication spécifique par la relation au Sensible et par le déclenchement de l'écriture accentue ma revendication : la posture de praticien-chercheur se justifie ici en raison même de ses inconvénients, ou plutôt des précautions d'usage que ses limites imposent. En effet, la nature d'implication inhérente au statut de praticien-chercheur lui impose une vigilance particulière quant aux modalités de production et de déduction de ses connaissances, de ses résultats ; ainsi, « le chercheur questionne son implication et le mode de production de ses connaissances. » (De Lavergne, 2007, p. 33)

De plus, le mode d'écriture abordé dans cette recherche est justement un mode d'écriture impliqué, où la part de réflexion consciente et la part de jaillissement du Sensible sont étroitement mêlés et, de ce fait, pas toujours discernables.

Pénétrer cette imbrication des racines de l'écriture au contact du Sensible ne saurait donc se faire sans implication ; pour autant, une implication qui ne se donnerait pas les moyens simultanés d'une mise à distance, d'une objectivation poussée des mécanismes les plus subjectifs de l'acte même d'écrire, serait à coup sûr plus charmeuse que productive.

Dans cette recherche, l'implication est un choix dans la mesure où elle assumée comme corollaire de l'expérience du Sensible et de son exploration. La subjectivité du chercheur y occupe une place centrale, tant dans l'écriture que dans l'expérience du Sensible, et tenter d'échapper à cette subjectivité ne serait finalement rien d'autre qu'un parti-pris 'subjectif' qui s'ignore, une tentative illusoire d'échapper à la réalité. De plus, concernant l'écriture, ignorer – ou tenter de contourner – cette réalité reviendrait à sombrer dans l'illusion du *texte reflet*<sup>12</sup>, illusion d'un texte qui « [...]serait le reflet de la réalité, dans le cas du texte scientifique, le reflet de la vérité, vérité des faits. » (Guibert, 2003, p. 51)

Les exigences mêmes de la posture de praticien-chercheur semblent donc recouvrir opportunément les exigences spécifiques de notre étude : « Le chercheur exploite la particularité de son appartenance et de sa vision en s'y "plongeant" encore plus par un effort de nommer ses caractéristiques et ses contours. Il ne renie pas sa subjectivité, il en tire parti. » (Kohn, 1985-1986, p. 818)

Pour moi, la posture de praticien-chercheur n'est donc pas vécue comme une contrainte formelle ou épistémologique, mais bien plus comme un choix essentiel, un outil indispensable pour explorer l'alchimie encore secrète de l'écriture au contact du Sensible. Mon écriture, j'ai justement le plus souvent cherché à l'implanter dans le Sensible, à considérer celui-ci comme un allié, favorable à la neutralité de l'écriture, pourvoyeur d'une proximité clairvoyante à mes données, mais aussi à mes propres enjeux face à celles-ci (Austry, Berger, 2010). Il ne s'agissait pas pour moi de tenter de réfuter ces enjeux ou de m'en défaire, mais bien de les voir à l'œuvre, d'en identifier au mieux les influences.

En posant à mon écriture des points d'appui réguliers, notamment dans le processus d'analyse, j'ai utilisé ma proximité au Sensible comme facteur d'implication et néanmoins de mise à distance, de suspension de mes a priori. J'ai tenté ainsi d'atteindre ce que D. Bois nomme une « distance de proximité » (Bois, 2009b), permise notamment par la neutralité active (Bois, 2006, 2007) et que E. berger explicite en ces termes : « La neutralité active résulte donc d'une subtile association, dans l'harmonie et sans prédominance, de deux pôles d'activité de la conscience, contemporains bien qu'apparemment paradoxaux : d'une part l'établissement et le maintien dans le temps d'un contact ferme et d'une proximité étroite avec les manifestations du Sensible ; d'autre part une capacité à laisser sa conscience ouverte, panoramique, de façon à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l'on ne saurait anticiper ou provoquer. » (Berger, 2009, p. 238)

---

<sup>12</sup> La notion de texte reflet a déjà été abordée dans le cadre théorique

Par ailleurs, cette nécessité d'une mise à distance s'est régulièrement vue rappelée à l'ordre par le choix d'une méthodologie qualitative où l'analyse des données et la recherche théorique s'interpénètrent et s'influencent au cours même du processus de recherche. Ceci sera évoqué plus particulièrement dans le troisième paragraphe de la partie suivante, qui traite de la pertinence d'une méthodologie qualitative.

## **Une recherche qualitative**

---

Le statut de recherche qualitative est un autre trait qui me semble caractériser ma recherche ; nous allons maintenant voir qu'il se fonde ici à la fois sur la méthodologie de recueil des données – le matériau étudié – et sur les outils d'analyse utilisés :

« La recherche est dite qualitative principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part pour recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, vidéos...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques [...]). » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9)

Ensuite, nous verrons qu'il se fonde également sur la manière dont s'imbriquent et s'influencent réflexion théorique et analyse des données.

### ***Un recueil de données qualitatif***

Effectivement, il s'agit bien pour moi d'un recueil de données qualitatives, à savoir les journaux de bord des participants et des questionnaires écrits ; leur statut même d'écrit relatant le vécu d'une expérience les situe de plein droit dans cette catégorie : « Une donnée qualitative est une donnée de signification immédiate revêtant une forme discursive. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 51)

Les questionnaires, étant assez ouverts, visaient à favoriser l'émergence du point de vue spontané du participant sur sa propre évolution ; ils concernaient essentiellement ce que chaque participant percevait de sa propre évolution. En ce sens également ce sont des données qualitatives.

Les journaux de bord, tels qu'ils sont envisagés dans la formation de psychopédagogie perceptive, constituent par essence des témoignages du processus de transformation qui traverse cette formation. Par définition, les journaux de bord sont des écrits en première personne, dans lesquels la personne rend compte d'un vécu et de la signification

qu'il prend pour elle : « Si un journal peut être une simple description d'événements, il peut aussi pénétrer beaucoup plus profondément dans des aspects subjectifs concernant la réalité et révéler l'être qui l'écrit. » (Paré, 2003, p. 4)

Ici, cette dimension évoquée par A. Paré prend une valeur particulière du fait de la place de l'expérience du Sensible – expérience ô combien singulière – comme moteur de l'écriture. Si les bases de l'expérience décrite peuvent être communes aux différents participants, la résonance des éprouvés, le sens qui s'en dégage et la perspective qui en est déployée sont propres à celui qui les restitue. Ils le révèlent en tant que structure d'accueil de l'expérience et en tant que sujet qui *s'autorise* dans la restitution qu'il en fait. Ces différentes dimensions du sujet se manifestent précisément dans le journal de bord.

### ***Une analyse qualitative des données***

En abordant ce paragraphe, je mesure encore un peu plus la multiplicité des motivations de ma recherche. Pourquoi avoir recours à une méthodologie d'analyse purement qualitative ?

En premier lieu parce qu'il me semble cohérent d'étudier des phénomènes en lien avec le Sensible depuis une posture qui tente de ne pas s'affranchir du Sensible. Ensuite, autant pour répondre à cette exigence que par goût pour l'écriture, j'avais le désir d'une méthodologie d'analyse en mode d'écriture (Paillé, Mucchielli, 2008). De mon point de vue, cette dernière me permettrait en effet de mener une réflexion plus distanciée, matérialisant en tant réel le cheminement de mon analyse et de mes prises de conscience, mais tout en m'autorisant à me laisser guider par une écriture qui serait, dans la mesure du possible, ancrée elle-même dans le Sensible.

Ensuite, il m'intéressait de capter la teneur du processus de transformation dans les écrits, d'en saisir les manifestations et d'observer l'évolution de celles-ci au cours de la période des ateliers d'écriture, mais également d'observer si, au sein même des écrits, se manifestait l'articulation entre écriture et processus de transformation, ainsi que l'interaction entre Sensible et écriture. De plus, il s'agissait pour moi de mettre en valeur des contenus, mais également une évolution dans la forme, c'est-à-dire dans la manière dont le processus de transformation se manifeste et se restitue dans les écrits. Une véritable analyse de contenus aurait certes pu apporter une justification quantitative de l'évolution qualitative des écrits, mais d'une part une telle analyse suppose une certaine déperdition qualitative de l'écrit, et d'autre part je ne suis pas spécialiste de ce type d'analyses. Ainsi, le versant un peu structural de l'analyse du texte devait rester pleinement au service de la compréhension du vécu de

l'auteur ; je l'ai utilisé avec parcimonie et glissé au sein d'une approche pleinement qualitative de l'analyse.

Cette méthodologie de recueil et d'analyse matérialise donc un double rapport subjectif : entre le participant et son propre parcours, entre le chercheur et la lecture qu'il fait de la retranscription de ce parcours.

Par ailleurs, la place centrale de l'écriture, traversant les différentes strates de cette recherche, signe autant qu'elle appelle la réalité d'une recherche qualitative. « L'analyse qualitative, en tant notamment qu'elle prend appui sur l'écriture, donc sur la langue, est traversée de toute part par le sens : importation de sens, recherche de sens, production de sens. Le sens peut être défini comme l'expérience humaine (réelle ou imaginée) à laquelle peut être rapporté un énoncé (mot ou ensemble de mots) qui en permet la compréhension. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 49)

La situation qui sert de socle à ma recherche se trouve être précisément la mise en sens par l'écriture d'une expérience humaine – ici l'expérience du Sensible – et le projet de ma recherche peut s'apercevoir comme tentative de dévoilement de ce trajet d'une expérience intériorisée vers du sens, ainsi que de l'impact en retour de cette mise en sens sur le cheminement du sujet qui l'effectue. Je pourrais presque dire que cette analyse se révèle ici comme un projet de déploiement du sens de la mise en sens que réalise le journal de bord, relativement à un processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

Nous allons maintenant voir qu'au-delà de la méthodologie concernant les données, la notion de recherche qualitative s'appréhende aussi dans les liens entre théorie et analyse.

### ***Une interaction entre théorie et analyse des données***

P. Paillé et A. Mucchielli évoquent pour la recherche qualitative « la construction continue de l'univers interprétatif du chercheur » (2008, p. 74).

Je fais le constat, concernant ma propre recherche, de l'influence initiale de mon univers interprétatif sur les choix de la mise en place même du protocole de recherche ; cette influence s'aperçoit par exemple dans les stratégies retenues pour les ateliers d'écriture : celles-ci anticipent sur les difficultés des participants face à l'écriture, difficultés recensées ultérieurement dans des lectures qui viendront fonder ma partie théorique. Elle se manifeste également dans le pré-supposé – ou le pari selon ce qu'on y voit – que les habiletés déclenchées et obtenues lors des ateliers d'écriture vont se transférer spontanément dans la rédaction du journal de bord.

De fait, mon univers interprétatif, dans lequel prend source une grande partie de ma méthodologie pratique et de mon analyse, s'est en grande partie dévoilé au cours des lectures visant à étayer et fonder ma partie théorique, mais il s'est aussi enrichi au fil de l'analyse de données qui venaient en retour mettre en relief ou au contraire questionner certains des axes retenus initialement. Cette notion d'un aller-retour entre théorie et analyse a notamment été évoqué par Strauss et Corbin, pour qui : « [...] durant toute la recherche, il faut continuer à fouiller l'ensemble de la documentation [...] et faire alterner lecture et analyse des données. » (2004, p. 56)

Cette modalité opératoire de la recherche qualitative permet une prise de recul par rapport aux mouvements d'analyse, bienvenue dans le cas d'une posture d'implication. Elle contribue ainsi à inscrire ce travail dans une méthodologie de recherche impliquée.

## **Posture épistémologique : au final**

---

Ce chapitre m'a permis de m'inscrire – de fait et par convenance à la fois – dans une posture de praticien chercheur, puis d'inscrire ma recherche dans le champ de la recherche qualitative, dont elle reprend certains attributs spécifiques. J'ai fait le choix de souligner certains points saillants de cette double inscription plutôt que d'en faire une présentation plus exhaustive mais moins détaillée et moins argumentée.

Ces deux caractéristiques s'inscrivent dans la ligne épistémologique qui prévaut au sein du Cerap, et il est possible de trouver dans les travaux de mes prédécesseurs des arguments complémentaires en faveur de ces choix épistémologiques<sup>13</sup>. De même, nombre de mes collègues ont développé une argumentation pertinente sur certains points non développés ici, notamment sur la méthode de recherche heuristique (Bois, 2007 ; Lefloch, 2008).

---

<sup>13</sup> Voir notamment la thèse d'E. Berger, dont la brillante argumentation épistémologique m'a semblé s'appliquer avec bonheur à mon propre travail, à l'exception de l'inspiration phénoménologique qu'elle revendique et que je ne saurais argumenter à mon compte.

## **Chapitre 2 : Méthodologie de recueil des données**

Comme je l'ai mentionné au début du chapitre épistémologie, mon sujet de recherche s'est imposé assez rapidement et selon une forme relativement claire, et celle-ci était d'emblée accompagnée de données méthodologiques qui me semblaient incontournables eut égard aux objectifs que je me fixais.

En premier lieu je voulais observer une évolution plutôt que faire un état des lieux. Disons que l'état des lieux me semblait à l'époque suffisamment frustrant pour avoir envie de le faire évoluer plutôt que d'en confirmer la réalité. Pour déclencher et observer une évolution, il me fallait trouver des personnes qui n'écrivaient pas, ou peu, trouver un moyen de les faire écrire et trouver un moyen d'observer l'évolution de leur écriture dans le contexte où elle aurait dû s'exercer initialement.

Enfin, cette recherche devait me permettre, peut-être pas de valider les outils utilisés pour faire écrire les participants, mais du moins d'en faire une base pour une pédagogie d'accès à l'écriture qui soit fonctionnelle et adaptée au contexte de la psychopédagogie perceptive.

Je vais donc présenter ici comment j'ai réalisé ce projet, d'abord en détaillant les modalités de mise en place pratique de l'expérience observée. Ensuite, je présenterai les modalités de recueil des données.

### **Les ateliers d'écriture**

---

Avant toute chose, il me fallait constituer mon terrain de recherche, cela voulait dire recruter des participants ayant le profil souhaité, élaborer un protocole pratique d'ateliers d'écriture et le mettre en place.

## ***Mise en place des ateliers***

### **Les participants**

Je souhaitais des participants qui aient une certaine maîtrise des outils, mais aussi une certaine expérience de leur utilisation, ceci afin d'être à même de repérer un changement dans leur pratique. J'ai donc lancé un appel auprès de personnes engagées en formation de somato-psychopédagogie depuis au moins deux années révolues, c'est-à-dire des personnes inscrites en troisième ou quatrième année de formation, ou plus.

Cet appel à candidature s'adressait à des personnes ayant des difficultés concernant l'écriture et dont le journal de bord, de ce fait, était inexistant ou inutilisable. L'appel comportait une présentation du projet : une série d'ateliers d'écriture répartis sur trois mois visant à débloquer l'écriture et à l'appriivoiser, en échange de quoi les participants s'engageaient à me fournir les données nécessaires et me permettaient de les utiliser.

Enfin, une partie des matériaux recueillis pouvait s'avérer inutilisable et certains participants pouvaient abandonner en cours d'expérience ; de plus, je désirais un groupe suffisant pour que l'atelier soit vivant et interactif. Pour toutes ces raisons, j'envisageais un groupe de huit à dix personnes.

Au final j'ai eu une douzaine de réponses et en ai retenu huit. A ces huit personnes s'est ajoutée une neuvième personne ayant souhaité participer pour d'autres motifs (difficulté concernant spécifiquement l'écriture en première personne), sachant qu'elle ne serait pas retenue pour l'étude. Sur ces huit personnes, six étaient en troisième année de formation, une était en quatrième année et une avait terminé sa formation, sans avoir encore passé son diplôme cependant.

Une des participantes a eu des problèmes familiaux qui lui ont fait manquer près de la moitié des ateliers<sup>14</sup>. D'autres en ont manqué un ou deux... Mais dans l'ensemble, la participation a été bonne et durable.

### **Structure des ateliers**

L'expérience a consisté en une série de huit ateliers d'écriture de trois heures chacun, répartis à intervalles plus ou moins réguliers. Le premier atelier a eu lieu le 14 avril 2008, le dernier le 1<sup>er</sup> juillet. Les deux premiers ateliers d'écriture ne comportaient pas d'expérience du Sensible, tandis que les six ateliers suivants ont débuté par une introspection sensorielle.

---

<sup>14</sup> Il s'agit d'Inès, pour qui l'expérience a néanmoins été très profitable comme en témoigne son questionnaire

Globalement il s'agissait d'ateliers d'écriture ayant une forme classique : l'animateur donne une consigne d'écriture ; chaque participant écrit individuellement (sauf en cas de consigne collective), puis au bout du temps imparti, chacun lit à voix haute sa production. Les lectures sont suivies ou non de commentaires, de la part de l'animateur ou des participants, si l'exercice s'y prête ; les commentaires ne concernent toutefois jamais la qualité du texte, mais plutôt ce qu'on en apprend.

### **Nature des ateliers : les consignes**

Le projet était de faire écrire d'une part, et de rendre l'écriture utile pour un journal de bord en psychopédagogie perceptive d'autre part. J'ai utilisé une pédagogie mise au point spécifiquement pour cela, avec des consignes d'écriture soit inventées, soit inspirées d'autres auteurs et adaptées à la circonstance. L'évolution en était la suivante :

- Il s'agissait d'abord de démystifier l'écriture, en jouant avec, en la contraignant, en la manipulant, jusqu'à ce qu'elle cessât de faire peur.
- Puis, les consignes devaient amener les participants à réaliser que le sens naît de la forme, à condition que celle-ci respecte une certaine cohérence. Ceci afin de les inviter à se laisser écrire, c'est-à-dire à écrire sans savoir à l'avance ce qu'ils allaient écrire.
- Ensuite, j'ai cherché à installer les participants dans une écriture descriptive, ancrée dans leurs vécus. Progressivement cette écriture devait gagner en amplitude.
- Avec l'amplitude, associée à la mise en place d'articulations logiques, devait venir l'aptitude à dégager du sens de l'expérience, à le saisir et le mettre en relief.

Une des spécificités de mon travail réside dans le lien entre la forme langagière imposée – je pourrais presque dire la tournure grammaticale – et le contenu que celle-ci va faire émerger. Par exemple, certaines articulations logiques comme « autrement dit... » déclenchent de fait une reformulation, d'autres comme « pourtant, d'habitude... » réalisent de fait une mise en contraste. En jouant sur les tournures, les articulations logiques, les temps utilisés, les pronoms, on va favoriser l'émergence de tel ou tel contenu. Ici, c'est la forme qui fait émerger le fond et le révèle aux yeux mêmes de son auteur.

Toutefois, les ateliers ne constituaient pas le cœur de ma recherche, leur fonction était avant tout de déclencher une évolution de l'écriture et du rapport à l'écriture chez les participants. Cette évolution, je souhaitais l'observer au fil des journaux de bord des participants, ainsi qu'à travers des questionnaires écrits : ce sont eux qui constituent mes données. Je vais maintenant présenter les modalités de recueil puis d'analyse de ces données.

## Le recueil de données

---

Initialement, je prévoyais d'observer l'évolution de l'écriture des participants dans leur journal de bord. Mais, même à supposer qu'ils parviennent à tenir efficacement ce dernier, je voulais également observer l'impact de la tenue du journal de bord sur le processus de transformation des participants, et j'ignorais si cette donnée apparaîtrait dans les journaux de bord. Ce point impliquait en effet davantage de recul de la part des participants quant à leur propre processus. De plus, il importait de savoir ce que les participants observaient eux-mêmes comme changements, y compris concernant leur écriture, car il ne saurait y avoir réellement de processus de transformation sans conscience de ce qui le constitue.

Un premier questionnaire, visant à évaluer les difficultés des participants, a guidé les ateliers, mais il n'intervient pas directement dans la recherche.

Ensuite, j'ai invité les participants à tenir un journal de bord sur une durée de trois mois environ, en commençant dès le début des ateliers. Lors des deux premiers ateliers, je leur précisé mes demandes :

- Le journal de bord devait comporter des temps d'écriture qui suivaient immédiatement des expériences du Sensible (écriture post immédiate), mais pouvait très bien ne pas se cantonner à cela et comporter d'autres situations d'écriture.
- L'écriture concernait 1) le vécu du sensible, 2) ce qui est appris, nouveau, dans l'expérience, 3) un retour sur l'acte d'écrire lui-même, évaluant ses apports

Enfin, j'ai soumis aux participants un questionnaire deux mois après la fin des ateliers, afin de connaître ce qu'eux-mêmes observaient comme transformations et de voir si les effets des ateliers se maintenaient sur la durée.

Concrètement, j'ai fait porter mon analyse sur les questionnaires, ce que je n'avais pas forcément prévu, et sur les journaux de bord, ce qui était mon idée de départ<sup>15</sup>. Voyons maintenant comment s'est réalisée cette analyse.

---

<sup>15</sup> les données retenues figurent en annexe

## Chapitre trois : méthodologie d'analyse

L'analyse des données m'est d'abord apparue comme une navigation à vue. En effet, ma question porte sur ce que révèle une expérience d'atelier d'écriture, ce qui en fait une question très ouverte, car les effets peuvent être de bien des natures différentes. Et même quand je pressentais ce que j'étais susceptible de découvrir – par exemple, un apprivoisement de l'écriture – j'ignorais sous quelle forme cela pourrait se révéler et comment je pourrais le mettre en évidence. De fait, la période de tâtonnement a été assez longue, presque chaotique, ne produisant apparemment rien de concret. Je prendrai néanmoins le temps de la présenter ci-dessous, car elle a préparé et déterminé mes choix effectifs d'analyse.

Ensuite, lorsque a commencé à se dessiner une direction plus claire, l'analyse s'est structurée d'elle-même, trouvant ses marques à chaque étape, l'outil s'est imposé : l'écriture comme mode d'analyse, me permettant de combiner une analyse thématique et catégorielle.

### Période exploratoire

---

Désirant me laisser guider au maximum par mes données, j'étais au départ relativement indécis quant au type d'analyse que je devais employer. J'ai commencé par la lecture des journaux de bord, ignorant encore si j'utiliserais les questionnaires. Je les ai lus plusieurs fois chacun et en ai retenu trois : le journal de Marie, qui me semblait le plus riche et, inversement, le journal de Kiefer, dont le questionnaire révélait qu'il n'écrivait plus du tout. Le troisième journal de bord retenu initialement était celui de Chloé, qui me paraissait moins flagrant en termes de résultats mais assez ample et fourni.

J'ai continué à les lire et à m'en imprégner. A ce stade, et pour opérer une réduction des données, j'envisage une analyse thématique, qui consiste « [...] à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus [...] » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 162)

Je m'oriente d'abord vers une lecture à plusieurs niveaux (le fond, la forme, la transformation, l'écriture...), mais je constate que ce choix ne met pas les choses en valeur, que ma lecture doit être plus transversale et mêler fond et forme sur des thèmes donnés.

Ensuite, je réalise que ce ne sont pas tant les contenus effectifs qui m'intéressent (ce que vivent les participants), mais leur évolution, leurs liens avec l'écriture. Du coup, l'analyse

thématique me semble encore insuffisante. Je me dis qu'elle doit déboucher sur des catégories offrant plus de recul par rapport aux données. La catégorie comporte un élément d'analyse supplémentaire : « À la différence de la "rubrique" ou du "thème," elle va bien au-delà de la désignation de contenu pour incarner l'attribution même de la signification. » (*Ibid.*, p. 234)

Je débute par le journal de bord de Marie, le plus riche. Les contenus sont abondants, mais je tâtonne beaucoup. A ce stade, D. Austray, mon directeur de mémoire, me suggère de démarrer par les questionnaires, plus ciblés, plus courts et peut-être plus explicites pour mettre à jour les catégories. A partir de là, effectivement, les choses vont s'éclaircir.

## **Mise en place de la méthodologie : l'écriture d'emblée.**

---

Après quelques tentatives d'annotations des questionnaires ou de recueil des thèmes, je décide de passer en mode d'écriture. Au-delà d'une convenance personnelle – je pense plus clairement en écrivant – j'apprécie le mouvement de « déconstruction et de reconstruction » (*Ibid.*, p. 126) qu'elle permet, ainsi que la concomitance de la mise en sens et de la mise en forme discursive (*Ibid.*, p. 127).

Très vite, ce mode opératoire me convient. Il me permet de « voir ». Dans un premier temps, je m'appuie en partie sur les objectifs des ateliers, sur mes objectifs de recherche et sur les questions posées aux participants. À chaque fois que je repère un thème, je le nomme et l'explique en l'illustrant par la citation correspondante. Selon Paillé et Mucchielli, « Le thème renvoie à ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant, *tout en fournissant des indications sur la teneur des propos.* » (*Ibid.*, p. 14)

C'est vraiment l'écriture qui me permet d'identifier chaque thème et de le mettre en perspective, non pas dans un tableau, mais directement sous forme discursive. Je l'inscris directement dans un paragraphe dont le titre détermine alors une catégorie. L'utilisation des thèmes me permet de rester proche des contenus du texte, mais leur mise en perspective, le fait de regrouper dans un même paragraphe divers types de données parlant différemment et à des niveaux différents d'un même phénomène m'oriente spontanément vers des « catégories conceptualisantes ». (Paillé, Mucchielli, 2008)

En effet, la catégorie nomme un phénomène, au-delà d'un contenu, elle permet de « dénommer un phénomène perceptible à travers une lecture conceptuelle d'un matériau de recherche. » (*Ibid.*, p. 233)

L'analyse effective se fait cependant en plusieurs étapes.

## Étapes d'analyse

---

Ces étapes, que je présente maintenant, sont au nombre de six. Les deux premières étapes repartent de zéro et la troisième ne garde de l'étape précédente que les thèmes qui paraissent pertinents. En revanche, les quatrième et cinquième étapes s'appuient sur l'étape précédente, qu'elles affinent et modifient.

La sixième étape, enfin, s'affranchit du verbatim et s'appuie sur les résultats obtenus pour constituer l'analyse interprétative.

### *Première étape : une recherche de liens*

Je débute donc par les questionnaires. Ceux-ci sont assez courts – deux pages en moyenne – et je décide d'en faire une analyse transversale d'emblée. Concrètement, je les analyse un par un. A chaque nouvelle catégorie, je reprends les autres questionnaires pour vérifier si celle-ci s'y trouve d'une manière ou d'une autre. Chaque questionnaire se retrouve ainsi épiluché de nombreuses fois, mais à travers des filtres différents. Ce caractère itératif de l'analyse est d'ailleurs une des marques de l'analyse qualitative et la théorisation ancrée.

Prévus initialement pour me permettre de vérifier si les participants avaient pris acte des transformations révélées par l'analyse des journaux de bord, les questionnaires ne devaient pas servir de données à analyser et cela se sent : les questions sont parfois incomplètes, et les réponses pas assez explicites. Mais même ainsi, ce qui émerge demeure intéressant à première vue.

Après les questionnaires, j'aborde les journaux de bord. Cette fois, je m'appuie sur l'analyse des questionnaires et reprends les catégories mise en place à partir de ces derniers, en essayant de retrouver les thèmes déjà observés ou tout autre thème pouvant se rapporter à la catégorie correspondante. La catégorisation est plus marquée, dans la mesure où certains phénomènes nommés dans les questionnaires se manifestent dans les journaux de bord sans y être nommés. J'opère alors un niveau d'interprétation et de conceptualisation plus important.

Devant l'ampleur des résultats, je décide de remplacer le journal de bord de Chloé par celui de Xuan, beaucoup plus court, mais qui me semble présenter des phénomènes spécifiques et bien identifiables concernant l'évolution de l'écriture.

Au départ, mon analyse tente de cerner à la fois les transformations concernant la personne et les transformations concernant l'écriture. Mais j'y cherche sans doute trop de liens de causalité et les résultats comportent une grande part de projection.

## ***Deuxième étape : une recherche des changements***

Je reprends donc tout à zéro et pour éviter l'écueil de mes projections, je m'attache alors simplement à repérer les changements tels qu'ils sont nommés dans les données, ou encore tels qu'ils apparaissent dans les journaux de bord sous formes d'évolutions nettes.

Cette étape n'ira pas complètement à son terme. Si l'analyse est très ouverte, ancrée dans les données, elle l'est probablement trop. Les résultats me semblent dispersés, ne dégagant pas de tendances claires, ni de significations parlantes à partir des catégories constituées. Certains résultats sont très intéressants, mais dilués dans une masse qui, elle, n'est pas assez signifiante. Il y manque une grille de lecture, plus liée à ma question de recherche.

## ***Troisième étape : une analyse rapportée aux objectifs***

Je décide alors de travailler en revenant à des objectifs plus clairs : ceux qui sous-tendent ma recherche, ceux qui ont présidé à l'élaboration des ateliers d'écriture et enfin ceux qui sont sous-jacents aux questions des questionnaires de recueil de données.

La formulation de mes objectifs de recherche m'incite à scinder mon analyse en deux parties distinctes, selon deux axes d'observation. Le premier axe vise à mettre en évidence les apports spécifiques de l'écriture au processus de transformation en psychopédagogie perceptive, tandis que le second cherche les interactions entre Sensible et écriture.

Le résultat obtenu est déjà plus satisfaisant en terme de précision d'analyse et de richesse des contenus, faisant émerger des catégories plus significantes, mais il présente encore à la relecture des raccourcis, toujours par une recherche de liens de cause à effet. Ceci est peut-être induit par mes deux axes d'analyse ou par la manière dont ils sont formulés.

## ***Quatrième étape : une analyse en deux parties, ciblée mais neutre***

La qualité informative de l'analyse précédente m'incite à en garder le mode opératoire, et même certaines parties (je ne reprends pas *tout* à zéro...), mais je décide d'être vigilant sur la neutralité de ma lecture, sans chercher de liens de causalité. Je m'en tiens d'abord aux changements directement nommés par les participants dans les questionnaires.

Le résultat, cette fois, me semble assez satisfaisant, plus riche mais respectueux des données. Je décide donc de faire une seconde analyse des questionnaires avec la même recherche de neutralité, la même rigueur et la même distance, mais sous l'angle des apports du sensible à l'écriture, ainsi que des apports de l'écriture soit au processus de transformation soit au rapport au Sensible. Là encore le résultat est beaucoup plus satisfaisant. Il m'apparaît

plus juste selon des critères de logique, mais il me procure également une sensation subjective d'emboîtement que je n'avais pas encore éprouvée avec les écrits précédents.

L'étape suivante consiste alors à prolonger l'analyse avec les mêmes axes et les mêmes qualités d'observation, mais appliquée aux journaux de bord. Celle-ci diffère de l'analyse des questionnaires en ce qu'elle comporte une part d'analyse à travers la forme. Il ne s'agit plus seulement d'observer ce qui est nommé directement par les participants, mais aussi d'objectiver des évolutions ou des changements que je peux, moi, observer dans le déroulement du journal de bord, soit dans les contenus, soit dans la forme.

Je me retrouve ainsi avec quatre textes d'analyse, moins poussés toutefois en ce qui concerne les journaux de bord, pour lesquels j'ai moins de recul. Ces textes sont alors archivés et vont servir de base pour l'étape suivante, car il me faut encore réaliser une synthèse de ces écrits, tout en améliorant l'ensemble.

### ***Cinquième étape : affinage et regroupement des différentes analyses***

Cette dernière étape se divise en deux sous séquences. Dans un premier temps, je regroupe analyse des questionnaires et analyse des journaux de bord, en affinant et en retravaillant les résultats. A ce stade, j'ai encore deux textes, un concernant les changements suite aux ateliers et un autre concernant les interactions Sensible/écriture, chaque texte incluant et mêlant analyse des questionnaires et analyse des journaux de bord dans un même récit. A la relecture, je réalise que la subdivision opérée reste un peu arbitraire ; avec ce choix de deux axes d'observation établis *a priori*, j'influence encore beaucoup la catégorisation.

La deuxième sous séquence va donc consister à tout reprendre, en conservant globalement les mêmes thèmes, mais en les affinant et en privilégiant un seul axe d'observation : déterminer quels sont les changements et les connaissances mis en évidence suite à l'expérience des ateliers d'écriture. Cette dernière opération produit une catégorisation assez différente et beaucoup plus homogène.

Le texte obtenu, d'environ cinquante pages, s'articule davantage autour de l'écriture et revêt une posture beaucoup plus neutre quant aux liens de cause à effet qui persistaient jusque là – et qui m'apparaissent *a posteriori* encore un peu projectifs.

### ***Dernière étape : mise en valeur et interprétation des résultats***

Une fois obtenu un texte de présentation des résultats qui me semble satisfaisant et respectueux des données, je me décolle de ces dernières et entreprends ce que je pourrais

appeler une analyse interprétative de mes résultats. Là encore, le mode d'écriture prévaut, déroulant le fil d'une comparaison des résultats avec les objectifs initiaux de la recherche, avec les objectifs des ateliers d'écriture et avec les références théoriques.

Cette dernière partie consiste aussi beaucoup en une mise en perspective des résultats : en prenant du recul et en les comparant entre eux, en les mettant en lien, je peux observer certains résultats qui n'apparaissaient pas dans une analyse qui collait aux données.

L'ensemble de mon analyse reprend les étapes de l'analyse en mode d'écriture inventoriées par Paillé et Mucchielli (2008) : les réponses à un questionnement et la production des constats, surtout dans la première partie, puis les tentatives d'interprétation et la recherche des récurrences, sur l'ensemble des deux parties, mais à des niveaux différents.

Dans la présentation des résultats qui va suivre, j'ai conservé dans cet ordre l'étape finale de l'analyse des données, telle qu'elle s'est argumentée au fil de sa construction, ainsi que l'étape de mise en valeur et d'interprétation des résultats.

**Troisième partie :**  
**ANALYSE ET DISCUSSION**

# Chapitre un : Analyse des données

## Introduction

---

Cette première partie de mon analyse s'est véritablement ancrée dans les données et leur lecture. Il s'agissait pour moi de laisser les écrits des participants me révéler ce que l'expérience des ateliers avait produit.

Je dois préciser que cette analyse comporte en réalité deux niveaux différents d'analyse. Une première modalité concerne l'analyse des contenus proprement dits, contenus des réponses aux questionnaires ou évocations de ces thèmes dans les journaux de bord (par exemple l'auto-jugement est nommément abordé dans les deux) ; cette première modalité est surtout thématique et classificatoire ; elle est moins interprétative.

Une seconde modalité d'analyse a pour objet non pas ce qui est dit, mais ce que moi je vois à travers l'évolution des contenus, à travers la forme et la manière dont les choses sont dites. Pour reprendre l'exemple de l'auto-jugement, je peux observer au fil d'un journal de bord que l'auteur porte moins de jugements sur lui-même, ou se valide davantage dans sa manière de parler de lui-même. Cette seconde modalité comporte une part plus grande d'interprétation, elle englobe le contenu et la forme du texte, la manière dont les contenus sont évoqués.

Ces deux niveaux différents d'analyse sont incontournables dans la mesure où j'analyse des questionnaires et des journaux de bord. Il existe une certaine chronologie pour ces deux approches des données : j'ai d'abord analysé les questionnaires selon la première modalité, puis j'ai utilisé la grille produite pour analyser les journaux de bord, en mêlant cette fois les deux modalités. J'ai toutefois fait le choix de ne pas les distinguer ici et de privilégier la clarté du texte par une homogénéité des thèmes abordés.

# Évolution de l'écriture

---

## *Aspects quantitatifs*

Les participants écrivent-ils davantage en quantité suite aux ateliers ? Dans les questionnaires, les avis des participants sont partagés.

Kiefer avoue ne pas avoir écrit dans son journal (quest K, L 8), Chloé a écrit, mais pas plus qu'avant (quest C, L 6), tandis que Roberta et Marie écrivent irrégulièrement (quest R, L 6, L 8-9 ; quest M, L 37).

Inversement, Marie, Gaëlle, Josette et Inès estiment écrire plus qu'avant les ateliers (quest M, L 7, L 40-41 ; Quest J, L 5 ; quest I, L 6, quest G, L 7-8).

Cependant, deux mois après la fin des ateliers, plusieurs d'entre eux avouent cependant écrire moins que pendant la période des ateliers (quest R, L 9 ; quest M, L 7-8 ; quest J, L 6). De plus, certains auraient souhaité prolonger l'expérience, comme Kiefer : *Je pense qu'il ne m'a rien manqué, à part l'atelier, car je pense qu'il me faut encore beaucoup de codifié avant d'envisager le libre.* (quest K, L 67-68) ou Roberta : *Cet atelier m'a semblé court et j'aurais aimé approfondir chaque étape.* (quest R, L 73).

En revanche, certains évoquent aussi des textes plus longs ou plus étoffés : *J'écris des « textes » plus longs, je développe plus facilement.* (quest I, L 7-8).

Sur le plan quantitatif, il n'apparaît pas vraiment d'évolution nette dans les journaux de bord de Marie et de Kiefer ; en revanche, dans celui de Xuan, les textes doublent de longueur au cours du journal.

Globalement, les ateliers semblent avoir eu un effet palpable, puisque la majorité des participants écrit davantage après l'expérience qu'avant. Cependant, une bonne partie d'entre eux écrit moins deux mois plus tard que pendant l'expérience, le rendez-vous des ateliers constituant probablement une stimulation à écrire.

## *Aspects stylistiques*

Il m'intéressait de savoir si les participants eux-mêmes pouvaient observer une variation de forme de leur écriture, un changement de leur manière d'écrire, bref, de ce que j'ai appelé, peut-être un peu hâtivement, le style.

Or, une première chose m'a surpris dans les questionnaires : les participants n'observent pas de changements de style ; ainsi Chloé : *je ne pense pas de changement de style*. (quest C, L 65), ou si ce changement existe, il est peu flagrant : *Je ne sais pas si j'appellerai ça un changement de «style» [...]*. (quest X, L 13) ou bien encore : *dans le style, je ne crois pas ou du moins rien « d'extraordinaire »*. (quest G, L 18).

Ceci m'a intrigué ; quelle définition donne-t-on alors du mot « style » ? Car en réalité, bien que les participants disent ne pas voir de changement de style, ils évoquent ensuite des évolutions qui pourraient s'y apparenter, comme par exemple, la longueur des textes ou des phrases. Ainsi Roberta : *J'écrivais beaucoup de phrases courtes et j'ai pu constater qu'elles sont un peu plus longues qu'avant*. (quest I, L 17-18).

D'autres aspects peuvent également, de mon point de vue, s'apparenter à des changements de style, par exemple Kiefer qui dit : *J'ai peut être gagné en fluidité. Je me perds moins dans des phrases alambiquées à rallonges*. (quest K, L 51-53). De plus, il y a eu pour certains des prises de conscience d'ordre stylistique : *L'atelier m'a permis de prendre conscience de mon style télégraphique*. (quest I, L 13), ou également : *La durée de l'atelier m'a révélé des imperçus et surtout une manière d'écrire dans laquelle je suis emprisonnée, [...]*. (quest R, L 75-76). Roberta parle même de *tics d'écriture* (quest R, L 15-16) !

Je décèle quant à moi des évolutions de cet ordre au fil des journaux de bord étudiés. De prime abord, je vois ces évolutions sous deux rubriques, l'une d'ordre vraiment stylistique, presque technique, et l'autre plus de l'ordre du lien avec le Sensible, de la manière dont l'intensité et la résonance du vécu décrit vont se glisser dans l'écriture et influencer sa forme. Cette distinction est bien sûr subjective, et concrètement, ces deux aspects sont corrélés : en se glissant dans l'écriture, le Sensible instille un changement de forme.

Chez Xuan et Kiefer, le style de départ est assez dépouillé, voire télégraphique : *Sensation de chaleur, diffusion en profondeur et dans l'étendue. Sensation de circulation*. (jdb K, L 6-7), *Sensation de l'occiput mobile*. (jdb K, L 10) ou chez Xuan : *Avec ou sans effort ? facile, difficile ?* (jdb X, L 32).

Les phrases sont courtes et peu élaborées, presque lapidaires : *Très vite je me suis senti accordé. Comme une intelligence du corps. Mais j'en étais coupé. Esprit / corps liés à l'occiput mobile ? Je me sens global après l'exercice. Plus présent à moi*. (jdb K, L 15-17).

Même des contenus plus élaborés sont simplement exposés, sans explications ni fioritures : *Beaucoup de confiance venant de l'extérieur et pas assez en moi.* (jdb X, L 8-9).

Chez Kiefer, le style évolue lentement, avec comme premier changement une forme qui reste un peu télégraphique ou dépouillée, mais qui utilise un vocabulaire plus riche, plus varié : *Pas de luminosité au début. Présence, enracinement, globalité. Lien qui est venu. Contact avec la forme, peau contre peau : douceur, amour, légèreté.* (jdb K, L 95-98). Ensuite, peut-être en lien avec des contenus de vécu plus intenses, Kiefer déploie davantage son écriture, avec des phrases plus construites : *Le lien entre ce que j'ai vécu maintenant et à ces moments sont mon état, de ma matière, de plénitude et formidable moment où je me sens exister. C'est ma place la plus juste dans le monde, dans ma vie.* (jdb K, L 113-116).

Il y a aussi davantage d'articulations logiques, donnant à voir une réelle progression vers le sens de l'expérience, comme le 8 juin : *pourtant..., mais..., la contrepartie était que..., et de plus..., par ce protocole..., ce qui m'amenait à..., par contre...* (jdb K, L 146-158).

Chez Xuan, on observe une relative liberté d'écriture, avec des métaphores assez expressives : *C'est assez troublant d'être dans cette état où je ne vois pas clairement encore, où l'eau secouée est trouble. Je laisse déposer le sable... là, il va trouver sa place son appui sur le fond et je me pose avec... C'est un magnifique point d'appui.* (jdb X, L 44-49). Les métaphores perdurent au fil du journal de bord, mais elles gagnent en précision et, peut-être surtout, en proximité à l'expérience : *J'ai l'impression d'être une poupée manipulée par un enfant et qu'il la torde et tourne en essayant d'emboîter la tête au cou...!* (jdb X, L 75-76).

Ensuite le vocabulaire met sa richesse au service de la description de l'éprouvé, les métaphores viennent compléter celle-ci sans s'y substituer ; l'écriture s'adoucit et s'ancre davantage dans l'éprouvé : *l'horizon s'ouvre, s'étend, une expansion infini, apaisant... comme une explosion à la fois dense et légère, rayonnante et panoramique.* (jdb X, L 129-131).

Chez Marie, l'écriture n'est pas vraiment un problème – nous verrons que c'est surtout un problème de rapport – et son style dégage d'emblée une certaine aisance ainsi qu'une certaine fluidité. Tout au plus pourrait-on dire que son écriture est assez sage au départ, elle ne s'envole jamais, même pour des sensations un peu impliquantes. Ainsi, au départ écrit-elle : *Comme si je ne m'autorisais pas à profiter moi aussi de mon coeur, de mes émotions, de mon amour. Peut-être c'est ainsi parce que j'ai peur de m'autoriser certaines émotions.* (jdb M, L 24-26). Bien qu'il s'agisse d'un point assez personnel – le cœur et le rapport à

l'émotion – on observe une forme de réserve, de retenue face au constat posé ; le contenu évoque une distance et celle-ci apparaît effectivement dans la forme de l'écriture.

Un autre aspect de l'évolution de l'écriture – du style – relève davantage de la proximité à l'expérience, ou peut-être au Sensible, et cette évolution est favorisée par le fait que les participants s'autorisent de plus en plus de choses. Ce phénomène s'observe un peu chez Xuan et surtout chez Marie. On voit en effet dans l'écriture une évolution qui, sans être véritablement de l'ordre du style, imprègne si fortement celui-ci qu'il me paraît important de l'évoquer ici ; toutefois, je serai amené à y revenir ultérieurement et je ne vais donc pas détailler cet aspect ici. Il prendra place dans un paragraphe ultérieur intitulé *Une écriture du Sensible*.

En résumé, je dirais que le style a effectivement évolué, mais que les participants soit ne relient pas les changements observés à la notion de style, soit ne perçoivent pas pleinement ces changements. Ceux-ci concernent la structure de la phrase et du texte, avec une plus grande articulation des éléments entre eux, plus d'articulations logiques ; ils tiennent aussi en un vocabulaire plus riche et plus libre, une rythmicité moins systématique.

### ***L'expérience du Sensible moteur de l'écriture ?***

L'expérience du Sensible constitue-t-elle un point de départ efficace pour l'écrit ? Ce point mérite une certaine attention car, de prime abord, les données apparaissent un peu contradictoires.

Certains participants estiment ne pas écrire davantage s'ils le font à partir d'une expérience du Sensible : *Je crois que je n'écris pas forcément plus en quantité, quand il s'agit d'un sujet lié à une expérience du Sensible.* (quest M, L 49-50) ou ne pas écrire plus facilement : *je n'écris pas plus facilement en prenant une expérience du sensible comme référence.* (quest I, L 32-33). C'est aussi ce qu'avance Roberta, qui dit écrire peu suite à une expérience du Sensible : *D'autre part, je n'écris pas à la suite d'une expérience extra-quotidienne sauf en stage ou quand je me fais traiter (une fois par semaine).* (quest R, L 7-8).

Pour Josette, cela dépend des circonstances ; parfois l'état généré ne lui donne guère envie d'écrire : *Étrangement, après une expérience du sensible, soit je me sens si bien que je n'ai pas envie d'écrire ! Je ne sais que dire, je me sens bien, et j'ai envie de le vivre plus que de l'écrire !... je sais je sais, écrire c'est aussi vivre !...[...].* (quest J, L 34-37), tandis que Chloé se retrouve parfois en difficulté après une expérience du Sensible : *En tous cas*

*souvent ce n'est pas simple d'écrire après une expérience du sensible à cause de la pression que je peux me mettre. (quest C, L 31-33).*

En revanche, pour d'autres, une expérience du Sensible constitue un point de départ efficace pour écrire : *J'écris sans doute plus facilement à partir d'une expérience du sensible ; c'est un appui concret pour moi, un point de référence sur lequel je peux laisser dérouler les mots en suivant les cheminements du mouvement interne. (quest X, L 27-29), ou encore : oui je pars toujours du point de départ du sensible ou de ce que j'ai appris dans mon IS, à partir d'un objectif fixé, sinon j'ai l'impression que ma vie se déroule sans moi. (quest G, L 32-33).* Parfois, ce n'est pas l'expérience elle-même mais ce qu'elle révèle qui va constituer un appel à l'écriture : *Des résistances ce sont révélées et sont donc moteur d'un temps d'écriture pour tenter de comprendre le sens de ces résistances ! (quest J, L 38-39).*

Il m'apparaît ici une nuance entre quantité produite effectivement et facilité à produire ce texte, puisque Marie, qui dit n'écrire pas plus en quantité après une expérience du Sensible, avance néanmoins : *C'est certain que le vécu dans une expérience du Sensible du corps donne un choix infini de choses « à écrire ». (quest M, L 61-62).*

Par ailleurs, il se précise une différence entre écrire à partir d'une expérience du Sensible et écrire en lien avec le Sensible. Car c'est bien l'écriture sensible qui, par exemple, motive Kiefer : *Pour l'instant je ne l'ai jamais fait autrement qu'en prenant une expérience du sensible comme point de départ. Je pense que sinon je n'aurais pas cette écriture sensible et du coup, à première vue, je n'en vois pas l'intérêt. (quest K, L 38-40).*

De même Inès évoque surtout le lien avec le Sensible comme étant déclencheur de l'envie d'écrire : *Ma 1<sup>ère</sup> réponse est de dire que lorsque j'écris dans mon journal de bord, je pense être toujours en lien avec le Sensible du corps, le Sensible me donne envie d'écrire. (quest I, L 41-42).*

L'expérience du Sensible, alors, est utile non pas tant par des contenus qui fournissent une base de départ à l'écrit, que par le fait de remettre la personne en lien avec le Sensible. C'est un peu ce que souligne Marie : *Mais le fait de vivre une expérience du Sensible avant d'écrire peut m'aider à retrouver le lien avec le Sensible dans certains moments. (quest M, L 50-51)* ou ce que confirme Roberta, alors même qu'elle estime par ailleurs ne pas écrire davantage après une expérience du Sensible : *J'écris juste après l'expérience donc en lien avec mon Sensible mais pas au sujet d'une expérience extra-quotidienne a posteriori. Il me*

*faut me sentir en lien avec le Sensible du corps et souvent ce lien est réveillé par une pratique.*  
(quest R, L 35-37).

Dans le journal de bord de Marie, la tendance est un peu similaire. Marie écrit souvent à propos d'expériences du Sensible, mais nous voyons qu'au début du journal, l'expérience est relativement peu décrite, que le sens ne se déploie pas toujours de manière évidente depuis l'expérience et que, de plus, persiste parfois une difficulté à passer à l'acte : *Ça dure, la difficulté de m'y mettre.* (jdb M, L 114).

Le journal contient aussi des réflexions autour des changements passés ou des difficultés rencontrées, ainsi que des évocations d'expériences quotidiennes significatives de certains changements, comme celle du 16 mai : *Ce genre de rendez-vous me procurait auparavant beaucoup de stress: une tension, traduction de l'enjeu d'un nouveau travail [...].* (jdb M, L 327-328). L'expérience du Sensible n'est donc pas réellement un point de départ spécifique ou plus particulièrement efficace de l'écriture.

En revanche, le 21 mai, Marie rencontre deux choses : l'envie spontanée d'écrire et le fait que l'acte d'écrire lui-même peut s'avérer une expérience du Sensible. Or à partir de là, si les points de départ de l'écriture de Marie restent variés, son écriture semble quant à elle beaucoup plus ancrée dans le Sensible.

Kiefer, quant à lui, n'écrit qu'à partir d'une expérience du Sensible. Il en va de même pour Xuan, mais son journal de bord montre une évolution manifeste entre des premiers écrits très brefs, où le lien à l'expérience n'est pas toujours apparent, et les derniers textes qui se déploient explicitement depuis l'expérience. L'évolution, ici, traduit sans doute un apprivoisement de l'écriture qui permet de pénétrer l'expérience et d'en faire effectivement un moteur d'écriture.

Sur ce point, il est donc difficile de se prononcer avec certitude à partir des journaux de bord. L'expérience du Sensible sert souvent de point de départ à l'écrit, mais c'était aussi le projet au départ, puisque les participants à l'atelier avaient justement tous une difficulté à écrire depuis et à propos de l'expérience du Sensible.

Néanmoins, il semble que l'expérience du Sensible favorise l'écriture, pour certains à travers des contenus à dérouler, et pour la majorité grâce au lien qu'elle restaure avec le Sensible, ce dernier étant perçu comme un facilitateur de l'écriture.

## ***Un lien de continuité dans les écrits***

Ce point fut une bonne surprise pour moi, car je ne l'avais pas anticipé : les écrits dégagent une continuité – un fil – au sein d'un même texte, mais aussi d'un écrit à l'autre. J'en ai d'abord pris note dans les questionnaires, mais j'ai ensuite pu constater clairement ce lien de continuité dans les journaux de bord.

Depuis les ateliers, certains participants observent un phénomène de continuité dans leurs écrits (quest M, L 8). Cette continuité se manifeste au sein même de l'écrit : *Cela donne effectivement une sorte de fil à ce que j'écris, la plupart du temps, ce qui n'était pas du tout le cas auparavant.* (quest M, L 21-23). Elle installe également une forme de cohérence entre les écrits, en fait un tout qui favorise l'émergence du sens : *Avant il s'agissait de poussées d'écriture, très ponctuelles, jamais suivies. J'avais l'impression de produire des écrits totalement isolés, ce qui m rendait difficile de m'en servir.* (quest M, L 9-10) alors que maintenant : *[...] même quand le temps entre deux écrits est un peu long parfois, les écrits s'inscrivent plus dans une continuité, dans un processus global de mon écriture.* (quest M, L 11-13).

Ce lien de continuité dont témoigne Marie se retrouve effectivement dans son journal de bord. On peut l'observer sous ses deux aspects : au sein d'un même écrit ou à travers les liens qui s'établissent entre différents écrits du journal. Il en existe de nombreux exemples. Ainsi, le premier écrit juxtapose simplement trois étapes distinctes : *J'ai fait l'expérience de [...].* (jdb M, L 8), puis : *J'ai ressenti aussi [...].* (jdb M, L 15), et enfin : *A la fin du traitement ma thérapeute m'a parlé de [...].* (jdb M, L 19) ; seule cette dernière partie présente un lien dans son déroulement.

Le deuxième écrit est déjà plus continu, avec une description très chronologique de l'expérience, puis la réflexion qui en émane : *En réfléchissant au processus de cet entraînement [...].* (jdb M, L 48).

Et dès le troisième texte, on observe un lien très net, un déroulement de l'écrit qui emmène le lecteur. Toutefois, cette sensation d'un fil qui se déroule prend toute sa substance à partir des 23 et 24 avril ; là, non seulement il y a un fil qui se déroule, mais on a la sensation qu'il se déroule en temps réel, que Marie elle-même le découvre en l'écrivant, avec des formules qui en témoignent : *En écrivant ça, je me dis que [...].* (jdb M, L 175) ou avec des enchaînements plein d'un sens qui émerge : *Et cette confiance? Serait-elle une clé là dedans? Elle pourrait peut-être se répandre tellement dans moi que mes élans prennent leur place*

*naturellement. Mais je dois aussi lui faire une place ...* (jdb M, L 198-200). Ici, une question se pose à Marie, qui émet alors une hypothèse en réponse, qui entraîne à son tour une réflexion qui vient moduler cette réponse.

Le dernier écrit est surprenant sur ce plan, puisqu'il part de : *C'est la sensation de l'impulsion de départ d'un mouvement qui a attrapé mon attention.* (jdb M, L 811), donc quelque chose d'imprévu, mais qui amène Marie à déployer toute une description dont chaque détail semble porter un enseignement et converger vers une prise de conscience et de décision très signifiantes (jdb M, L 811-836)

À un niveau plus global, on observe un lien de continuité au fil du journal, qui apparaît surtout par les retours successifs sur certains thèmes précis. Le plus flagrant concerne une problématique de fond chez Marie, à savoir l'auto-jugement, que l'on voit se résoudre en différentes étapes au fil du journal. J'en parlerai plus amplement au paragraphe traitant de ce problème (l'auto-jugement) et de son évolution ; je pointerai ici simplement que ce problème est abordé aux lignes 101, 127-128, 171-172, 175-176, 280, 489-490, un temps fort lignes 516 à 536, puis un autre passage lignes 732-738 (le journal comprenant 836 lignes). Il est important de noter qu'il ne s'agit pas d'un problème répétitif, revenant sous la même forme, de manière récurrente, mais d'un aspect du rapport à soi qui évolue véritablement et se transforme au fil du temps et du journal de bord, ce qui contribue à donner à la lecture une sensation de cohérence, de globalité et de continuité.

Ce lien de continuité apparaît aussi chez Kiefer (rapport à l'écriture par exemple) ou chez Xuan (confiance en soi, rapport à l'expérience du Sensible).

Ce double lien de continuité – au sein d'une même séquence d'écriture ou entre les différents écrits d'un journal de bord – est une donnée importante au vu du projet que constitue un journal de bord, outil d'observation d'une évolution. Nous verrons plus loin que ce lien se manifeste à travers des contenus différents, mais aussi une manière de les appréhender, de les articuler pour en extraire du sens.

### ***Des contenus différents, une écriture différente***

Les contenus et la teneur de l'écriture sont-ils les mêmes avant et après les ateliers ? Concernant ce point, les réponses sont peu nombreuses dans les questionnaires, mais elles sont assez claires et unanimes.

Avant les ateliers, l'acte d'écriture était un peu volontaire et ciblé : *Il s'agissait plutôt d'une intention de formuler une pensée volontairement.* (quest M, L 19-20). De plus le projet d'écriture visait à mettre à plat, à poser soit une idée dont on veut se souvenir, soit une émotion particulière : *un acte un peu de « force » à sortir sur papier ce que j'avais sur le cœur ou dans la tête.* (quest M, L 33-34) ou *En dehors d'une expérience extra-quotidienne, mon écriture est plus liée à un évènement, une émotion qui me déclenchent une envie d'écrire.* (quest R, L 45-47)

Dans ce cas, le contenu préexiste à l'acte d'écriture, et le but de l'écrit est davantage de ne pas oublier : *Lorsque j'écris sans être en lien avec le Sensible c'est pour « imprimer » une information dont j'aimerais me souvenir, l'écrire de peur de l'oublier, ce n'est pas la même écriture.* (quest I, L 45-46). Il ne s'agit pas de découvrir un contenu, mais de ne pas le perdre, de s'en souvenir.

L'écriture, alors, servait volontiers à déverser une plainte, et cela a évolué depuis les ateliers : *Mon journal de bord n'est plus une poubelle dans laquelle je vide mon mal-être.* (quest R, L 27-28).

Chloé a quant à elle élargi sa palette d'écriture vers son quotidien : *ce qui a changé c'est que ce n'est plus seulement un journal de bord mais un mix entre journal de bord et journal intime,[...].* (quest C, L 11-12).

Par contraste, avec le Sensible, la qualité d'écriture change : *ce n'est pas la même écriture.* (quest I, L 46), l'écriture se déploie davantage : *Dans le sensible, le contenu est plus profond et moins anecdotique,[...].* (quest J, L 16).

Les journaux de bord nous donnent peu d'indices sur ce point, mais il faut se rappeler que dès le premier atelier, les participants avaient été invités à écrire dans leur journal selon les trois axes suivants : description du vécu, connaissance produite et rôle de l'écriture. Un changement de contenu ne saurait donc être considéré comme une évolution spontanée.

Quoi qu'il en soit, on observe effectivement des contenus qui ne s'apparentent pas à ceux d'un journal intime, qui sont rarement anecdotiques et qui visent le plus souvent à mettre en lumière le sens d'une expérience vécue, ce que le participant peut en apprendre.

### ***Une écriture plus descriptive***

Il s'agit là d'un des buts recherchés par les ateliers, et je remarque qu'il est noté spontanément par certains participants. Après les ateliers, les écrits sont davantage empreints

du projet de décrire l'expérience ou ce qu'elle déclenche. Il y a une tendance marquée à « coller » à la réalité, avec le projet de donner une forme « matérielle » à un éprouvé. (quest I, L 54).

Pour Roberta, le changement est très net : *J'observe clairement un changement quant au contenu : je décris beaucoup plus mon vécu.* (quest R, L 13). Ce caractère plus descriptif de l'écriture s'attache à l'expérience du Sensible : *Après une expérience du Sensible, mon écriture est dorénavant beaucoup plus descriptive. Ce n'était pas le cas avant.* (quest R, L 48-49), par contraste avec l'écriture « habituelle » : *Dans ce cas-là [En dehors d'une expérience extra-quotidienne], il y a peu de description. Il s'agit plutôt d'une réflexion sur mon état d'âme du moment.* (quest R, L 47-48).

Inès, quant à elle, valide les exercices utilisés pendant les ateliers comme favorisant la description : *Les consignes et exercices de style sont vraiment appropriés pour encourager à des descriptions difficiles.* (quest I, L 76-77).

Pour Xuan, enfin, la description est un projet, un moyen d'accéder à une réalité vécue : *Je ne dois rien inventer ou imaginer... mais rester collée au plus près à ma réalité interne [...].* (quest X, L 30) ; elle parle bien *d'une description le plus près possible du vécu d'une expérience [...].* (quest X, L 14-15).

Au fil du journal de Marie, on constate également une évolution, qui implique à la fois les contenus et la forme, mais qui concerne surtout la façon dont se déploie la description du vécu pour fournir un sens à l'expérience.

La première description est succincte et peu précise, par exemple : *j'ai senti un lien, un renvoi dans mes genoux pendant le traitement des viscères.* (jdb M, L 8-9).

La seconde, le 16 avril, est plus précise mais concerne surtout l'exercice lui-même et la façon dont Marie l'adapte. Le 17 avril : la description est plus poussée, mais concerne toujours l'expérience elle-même, plus quelques mots sur les effets perçus, par exemple : *Je remarquais que je pouvais perdre la stabilité dans des moments où je recommençais un travail plus volontaire, où je cherchais à faire autre chose en plus que de me laisser glisser dans les directions qui se présentaient.* (jdb M, L 69-72).

Suivent deux écrits qui sont plus des questionnements autour de l'écriture et de l'auto-jugement.

Le 23 avril, on constate un début de changement : la description est plus focalisée, concerne moins l'expérience elle-même, comme par exemple : *La notion de la symétrie entre*

*mes deux mains, entre les sensations dans les deux mains au point d'appui.* (jdb M, L 136-138) ; l'écriture vient ici préciser la sensation et déployer la prise de conscience qu'elle occasionne. Celle-ci, toutefois, n'est pas encore franche, comme en témoigne la forme interrogative.

Le 24 avril, la tendance se poursuit : la description est à la fois riche et assez précise : *Il en découle des élans, des impulsions rapides et soudaines, lesquels je n'ai jamais osé laisser s'exprimer.* (jdb M, L 169-171) ; elle sert vraiment de socle au processus réflexif où un sens se donne. Même chose les 6 et 12 mai...

Le 19 mai, Marie décrit une expérience extra-quotidienne, son déroulement et ses effets, mais cette description est cadrée d'emblée sur les éléments les plus signifiants pour elle : *Il y a deux choses inhabituelles.* (jdb M, L 364). Si la description n'est pas extrêmement détaillée, elle est assez précise et débouche immédiatement sur des prises de conscience : *j'arrive très vite à me stabiliser malgré le bruit de la rue et du bâtiment,[...]. Souvent je dois „travailler“ pour trouver un moyen d'accepter le bruit sans en être dérangée.* (jdb M, L 364-368), ainsi que : *La deuxième chose est que je ressens une présence à moi étalée de manière très égale sur tout mon corps. Je dirais que „d'habitude“ les morceaux se rassemblent petit à petit, en gardant souvent une prédominance quelque part.* (jdb M, L 369-371) . Ici, c'est vraiment l'expérience qui fournit des informations et initie la comparaison avec ce qui se passe habituellement.

Le 21 mai voit la description des effets de l'acte d'écriture et du changement de statut de cette dernière. Cet écrit est assez complet ; il part d'une sensation : *J'ai envie d'écrire aujourd'hui.* (jdb M, L 392), enchaîne deux constats : *J'avoue que jusqu'alors, dans les dernières semaines, je considérais l'écriture comme une tâche à accomplir[...].* (jdb M, L 392-393) et *Je me souviens à l'instant que la dernière fois que j'ai écrit, quelques heures plus tard, il m'a paru que le fait d'écrire, je l'avais vécu un peu comme une introspection.* (jdb M, L 396-398), puis on assiste à une alternance d'observation et de réflexion, l'une nourrissant l'autre et réciproquement, mais l'ensemble restant sur une tonalité descriptive d'un phénomène qui se déroule.

Suivent deux passages qui décrivent des situations plutôt quotidiennes, mais qui sont vécues et observées avec une acuité toute sensible ! On y observe également beaucoup de

précision dans la description de vécu : *Son visage est plus détendu, ses yeux vivants, sa voix plus différenciée, son choix de mot plus exigeant, dans le sens qu'elle pèse parfois ses mots, comme pour être sûre d'utiliser les bons.* (jdb M, L 428-431)

Une grande majorité des écrits suivants se déroule sur ce mode de description d'un processus, mais avec des niveaux différents : ce sont tantôt l'expérience, les sensations qu'elle génère, ses effets qui sont décrits, et tantôt les significations qui se sont données, le déroulement de pensée qui est déclenché ou qui accompagne le temps d'écriture lui-même. Par exemple, le 5 juin, si les contenus sont variés (contexte, expérience, objectifs et résultats, puis réflexions autour d'une prise de conscience survenues quelques heures plus tard, et enfin décision qui en découle...), ils sont réellement abordés d'une manière très descriptive, au point que le lecteur a l'impression de participer en direct au processus qui part de l'expérience pour aboutir au sens qu'elle prend. Cet point est plus spécialement abordé dans un paragraphe ultérieur intitulé *Une fonction renouvelée de l'écriture : le déploiement de sens.*

Dans les journaux de bord de Kiefer et Xuan, on retrouve cette évolution vers une écriture plus descriptive. Le contraste est surtout marqué chez Xuan, dont les textes sont au départ plus courts, plus métaphoriques, avec des faits, des réflexions ou des sensations qui sont livrés au lecteur sans beaucoup de détails, sans l'arrière scène de leur genèse. On observe un changement flagrant à partir du 13 mai, avec une évolution qui se poursuit et se confirme le 26 mai ; Xuan décrit l'expérience, ce qu'elle en vit : *un lieu calme et silencieux, je déploie progressivement le «protocole»... je prends le temps de me déposer, d'être disponible, d'écouter le silence, sentir le mouvement...* (jdb X, L 100-102), et ce que cela déclenche comme prise de conscience, à savoir : *mais voilà que l'élément le plus important risque d'être absent... le rapport, ma relation à tout ça !* (jdb X, L 102-103). Ensuite, Xuan essaie de coller à la description de l'expérience ; elle semble tâtonner entre description littérale et donation de sens directe : *En tout cas, pendant que j'écris, j'essaye de reparcourir à l'intérieur de moi les étapes.* (jdb X, L 106-107). Elle sent que tout n'est pas encore au point : *Je saute sûrement des étapes [...].* (jdb X, L 110-111), mais ne se met pas de pression par rapport à ça et restitue la phrase qui lui est venue : *« se valider est être capable de remercier soi-même »* (jdb X, L 112), suivie d'une réflexion autour de cette phrase.

L'évolution se stabilise et s'intègre vraiment début juin, avec des écrits qui se déroulent progressivement depuis l'expérience : *Ce grand mouvement qui s'est ouvert devant moi, reviens maintenant vers moi et me traverse comme une énorme vague. Je suis*

*agréablement surprise d'être restée à ma place, à la fois stable et malléable malgré sa puissance!* (jdb X, L 149-152).

Ce caractère plus descriptif est un élément marquant de l'évolution de l'écriture. Il matérialise dans l'écrit le projet d'accéder fidèlement au contenu de l'expérience vécue. La description s'exerce dans un premier temps sur les contenus mêmes de l'expérience, mais on observe dans un second temps que ce mode descriptif se prolonge ensuite dans le traitement de l'information, sa mise en sens.

### ***Une écriture moins réflexive ?***

Nous venons de voir dans le paragraphe précédent que l'écriture était plus descriptive ; ce paramètre, bien visible dans les écrits, apparaît comme un moyen de ne pas dénaturer l'expérience, de ne pas s'enfermer dans un écrit trop contrôlé ou trop réfléchi. Mais une écriture descriptive est-elle une écriture moins réflexive ?

En fait, il ne s'agit pas tant de ne pas réfléchir que de ne pas trop réfléchir avant d'écrire – *Je réfléchis moins avant d'écrire.* (quest M, L 18) –, ou de ne pas réfléchir à partir de rien, ni à partir d'impressions non fondées, coupées de la réalité : *J'évite un maximum de réfléchir dessus ou de tirer une conclusion hâtive sans avoir de matériaux bruts comme support.* (quest R, L 14-15) ; il s'agit aussi, par contraste, de sortir des habitus réflexifs qui freinaient le renouvellement de la pensée, qui bridait l'accès à la nouveauté : *je restais, soit dans mes problématiques, soit dans mon système d'écriture, soit dans une réflexion stérile car issue de mes représentations.* (quest R, L 23-25).

En étant moins volontaire, l'écriture se laisse moins enfermer dans des habitudes de pensée, elle est moins soumise aux représentations : *[...] cela ne passe pas par la raison, et par toutes les représentations qui limitent le cheminement de la pensée !* (quest J, L 58-59).

Cette plus grande liberté de l'écriture donne alors accès à de la nouveauté, de l'imprévu : *il révèle un sens souvent autre que celui que je pense écrire !* (quest J, L 16-17).

Ainsi, la réflexion n'est pas absente – et nous le verrons dans les journaux de bord – mais elle est moins contrôlée : *Maintenant j'ai souvent la sensation qu'en me mettant à écrire je laisse les pensées se formuler.* (quest M, L 20-21).

Il y a une sorte de neutralité active, où l'écrivain laisse quelque chose émerger, mais porte cependant une intention de déploiement de l'écrit en vue de faire émerger quelque chose, un « effort » choisi d'aller au delà de la donation spontanée : *J'ai compris que la*

*justesse des mots utilisés peut ne pas être suffisante pour décrire tout ce que j'ai à dire. Il est nécessaire de faire un effort pour développer ces quelques mots et pour ainsi découvrir un nouveau sens à mes « éprouvés ».* (quest I, L 13-16).

Dans les journaux de bord, il ne semble pas non plus pertinent de dire que l'écriture est moins réfléchie, mais plutôt que la nature de mobilisation de la réflexion se transforme. Celle-ci apparaît progressivement moins volontaire au fil des écrits, plus ancrée dans un point de départ expérientiel depuis lequel se déploie un cheminement de pensée moins contrôlé.

Par exemple Kiefer, dans son premier écrit, décrit très succinctement son expérience, puis il dit : *Je me suis posé des questions dans mon ressenti, mon sensible. J'ai fait des parallèles à ma vie. Je vais voir ce que cela me révèle les prochaines fois. Je vérifierai si la mobilité/immobilité de l'occiput est une cause de coupure corps/esprit.* (jdb K, L 21-24). Il s'agit plutôt d'actes volontaires, de décisions. Puis les liens se font plus spontanément : *Lien qui est venu.* (jdb K, L 97) ; il y a une forme d'analyse qui s'ancre davantage dans l'expérience, comme le 8 juin où Kiefer reprend des éléments de vécu et observe leurs effets, produisant un premier niveau de sens : *Le fait de goûter ma colère a été pour moi la façon la plus juste d'authenticité avec moi. Le fait de ne pas l'exprimer et de prendre sur moi dans ma vie me coupe du sensible et me bouffe.* (jdb K, L 161-163), ou encore le 23 juillet : *Je m'aperçois que c'est un outil que je peux appliquer [...].* (jdb K, L 226).

Chez Xuan, l'évolution est un peu différente, car elle a dès le départ un aptitude à saisir un sens qui se donne, sous formes de phrases qui lui viennent d'emblée dans ses introspections : *Une phrase: « laisser faire, laisse-toi faire »...* (jdb X, L 5) et aussi : *« La spontanéité et la contrainte »* (jdb X, L 31). En revanche, il y a une évolution un peu irrégulière, mais durable et continue, vers une écriture qui prend le temps de s'enraciner dans l'expérience, avec des liens comme : *Je réalise que [...].* (jdb X, L 134 ; L 166). Xuan se laisse plus volontiers emmener dans un déroulement d'où émergent des compréhensions. Il n'y a pas de rupture entre description et réflexion : *La stabilité n'est pas une fixité ou quelque chose qui ne bouge pas mais plutôt un ancrage solide mais flexible et adaptable.* (jdb X, L 164-165).

Chez Marie, on observe la même évolution, mais un peu plus flagrante encore, plus rapide et, de mon point de vue, plus ample. Au fil du journal de bord, ses écrits prennent de plus en plus la structure d'une découverte progressive de certains contenus, de certains effets

et du sens qui peut s'en dégager. Au début, il y a une forme de tâtonnement, avec des passages où le sens se donne peu, et d'autres où la réflexion est posée d'emblée, comme une question que Marie se poserait à elle-même : *En réfléchissant au processus de cet entraînement [...]*. (jdb M, L 48). Quelques passages signent une phase intermédiaire où se côtoient deux manières d'aborder la mise en sens de l'expérience : un abord plus réfléchi : *Dans ma tête je sais qu'il ne faudrait pas que je [...]*. (jdb M, L 101) ou : *Après un traitement que j'ai donné, je m'interroge sur la symétrie*. (jdb M, L 136), et le même temps des réflexions qui semblent plus spontanées, ou du moins une sorte de fil conducteur émergent qui paraît guider la réflexion, avec des points de vue qui se donnent : *Je repars avec tout ça dans mes „bagages“, et un peu plus tard j'ai une nouvelle prise de conscience*. (jdb M, L 201-202)

De plus en plus, Marie laisse venir des réflexions qui sont directement issues de la description de l'expérience ou de ses vécus, ou bien encore de mises en contraste entre l'expérience présente et ce qui se passe habituellement.

Le 21 mai, une nouvelle modalité d'écriture est clairement identifiée et nommée. Il y a notamment un effet de surprise face à une pensée nouvelle : *Je crois que je n'ai jamais pensé à ça auparavant [...]*. (jdb M, L 402), qui en montre bien le caractère surprenant, nouveau. Puis Marie caractérise cette manière d'écrire : *Ecrire, ça suspend les attentes, en tout cas si je ne réfléchis pas avant à ce que je vais écrire*. (jdb M, L 409-410). Elle précise bien ici qu'il n'y a pas de réflexion avant l'acte d'écrire ; en revanche, elle précise aussitôt que cela permet une nouvelle façon de produire des informations : *C'est aussi laisser apparaître des choses [...], et laisser se faire un travail [...]*. (jdb M, L 410-411).

On peut donc dire qu'il n'y a pas absence de réflexion, dans la mesure où se déroule un processus actif dont Marie n'est pas absente. Mais il ne s'agit pas d'un processus de construction volontaire, plutôt d'un « laisser penser » où la réflexion ne préjuge pas de l'orientation à suivre et se laisse guider dans de nouveaux chemins.

### ***Une écriture du Sensible ?***

Ainsi que cela a été pressenti dans le paragraphe sur le style, j'observe à certains endroits des journaux de bord une écriture qui résonne particulièrement, qui me touche et qui semble posséder des qualités particulières. Peut-on alors évoquer une écriture du Sensible, ou du moins une écriture en lien avec le sensible ? Sans être forcément abordée sous ce vocable, une telle écriture est bel et bien envisagée par les participants, qui distinguent une écriture en lien avec le Sensible d'une écriture qui ne l'est pas. Cette écriture possède selon eux des

caractéristiques particulières, que la lecture des journaux de bord permet de retrouver et de préciser.

Permise notamment par une spontanéité plus grande, par davantage de liberté et moins de censure, se déploie d'abord une proximité plus grande à l'expérience décrite. L'écriture gagne en densité : *Dans le sensible, le contenu est plus profond et moins anecdotique [...]*. (quest J, L 16).

L'écriture, s'imprégnant de l'intensité et de la résonance de cette expérience, ne se contente pas de décrire le Sensible mais le transporte véritablement. L'écrit, alors, semble s'habiller des paramètres de l'expérience elle-même, devenant caméléon de celui qui vit cette expérience et de la manière dont il la vit : [...] *je peux laisser dérouler les mots en suivant les cheminements du mouvement interne*. (quest X, L 28-29) ; en se laissant écrire, la personne transmet la résonance que cette expérience a pour elle : [...] *rester collée au plus près à ma réalité interne, mon éprouvé et laisser exprimer sa résonance par les mots*. (quest X, L 30-31). Parce qu'elle transporte cette essence vécue de l'expérience, l'écriture, alors, « touche » le lecteur.

Marie évoque parfaitement cela lorsqu'elle dit : *Je pourrais presque dire que je m'écris, tandis que sans cet état, il y a des jours que j'écris sur moi*. (quest M, L 68-69).

Dans les journaux de bord, on s'aperçoit que le Sensible ne peut venir habiter l'écriture qu'à la condition que celle-ci puisse en épouser les exigences. Kiefer, par exemple, admet dans son questionnaire qu'il lui manque de la pratique pour atteindre une plus grande aptitude à écrire et une plus grande liberté dans ses écrits : *il me faut encore beaucoup de codifié avant d'envisager le libre*. (quest K, L 67-68). Toutefois, le Sensible semble parfois s'immiscer dans son écriture, en fonction d'une intensité particulière ou d'une proximité plus grande à l'expérience. Son écriture dénote alors un rapport très visuel, très imagé, à l'expérience : *Forêt, vision d'un arbre en forêt, tronc feuillage et lumière à travers le feuillage. Vision venue des viscères et du dos* (jdb K, L 100-101) et surtout : *Je suis d'accord et je le vis. Il parle de l'oiseau et il est là et je suis présent à tout, rien ne trouble*. (jdb K, L 140-141). Ici, le rythme soutient efficacement le contenu.

Chez Xuan, on observe surtout une proximité plus grande à l'expérience du Sensible, qui se traduit alors par une forme de richesse simple et sensorielle dans la description :

*Presque automatiquement je sens un relâchement tonique radical... l'horizon s'ouvre, s'étend, une expansion infini, apaisant... comme une explosion à la fois dense et légère, rayonnante et panoramique.* (jdb X, L 129-131). Plus que le rythme, chez Xuan, c'est vraiment l'accord avec la réalité vécue qui vient toucher le lecteur, l'apaisement qui naît de cet accord : [...] *ça, c'est moi aussi, cette tension, une présence et ça ne me gêne plus comme avant !* (jdb X, L 144-145) ; cette simplicité de l'écrit porte la qualité du lien avec le Sensible.

Le journal de bord de Marie est particulièrement intéressant sur ce sujet, d'abord parce qu'il l'aborde nommément, mais aussi parce que certains passages respirent véritablement cet ancrage dans le Sensible.

Le 21 mai, Marie compare concrètement un temps d'écriture à une introspection : *Non seulement j'ai écrit sur une introspection, mais j'ai l'impression que le fait d'écrire après m'a fait l'effet d'une introspection.* (jdb M, L 398-399). Il semble que ce nouveau statut soit permis entre autres parce que l'écriture n'est plus une contrainte : *D'habitude c'est une telle contrainte que cela m'était impossible de relier l'action d'écrire avec un état en rapport avec mon sensible.* (jdb M, L 407-409).

Marie précise ensuite en quoi cette écriture est sensible. D'abord, l'écriture n'est plus seulement un produit, un résultat, elle est aussi un déclencheur : [...] *c'est comme une sorte de point d'appui, de sorte que l'écriture elle-même me travaille, qu'elle devient une sollicitation.* (jdb M, L 400-402), elle transforme la personne au moment où elle écrit : [...] *mais j'ai senti un accordage se faire.* (jdb M, L 404).

Marie attribue à cette nature d'écriture des caractéristiques spécifiques : *Ecrire, ça suspend les attentes, en tout cas si je ne réfléchis pas avant à ce que je vais écrire.* (jdb M, L 409-410). Elle fonctionne comme une introspection, au sens où elle n'est pas dirigée de manière volontaire : *C'est aussi laisser apparaître des choses (comme dans une introspection), et laisser se faire un travail (comme au point d'appui).* (jdb M, L 410-411).

Ainsi, l'écriture vécue comme une introspection – et que l'on pourrait qualifier d'écriture du Sensible (ou écriture sensible ?) – possède selon Marie les mêmes critères que ceux évoqués dans les questionnaires : elle est moins volontaire, plus spontanée (suspend les attentes) et plus authentique (laisser apparaître les choses et laisser se faire un travail), et cela se voit dans son journal<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Ces paramètres apparaissent dans les paragraphes *Davantage de neutralité et de spontanéité*, ainsi que *Plus d'authenticité*

Mais le journal de Marie donne à voir – surtout dans son dernier tiers, lorsque le rapport de Marie à son écriture s’allège – des qualités de résonance très particulières, qui donnent véritablement au lecteur la texture de l’expérience décrite, de l’éprouvé qui la constitue. Par exemple le 29 mai, en fin d’écrit, il y a une sorte de pétilllement dans la manière dont Marie vit et retranscrit l’accès à la notion d’identité liquidienne : *C’est beau de pouvoir me considérer aussi de façon circulante, partout à la fois, en constant mouvement ou en tout cas avec une possibilité de mouvement, porteur d’information. L’essence liquide de moi-même. Comme si les liquides du corps était une „huile essentielle“ de l’être humain, le liquide de vie, le „jus de l’identité“!* ☺ (jdb M, L 570-574). La première partie, ample mais fluide, nous donne bien à vivre le regard « liquidien » de Marie sur elle-même et la deuxième partie, à la fois par un rythme un peu enlevé et par un vocabulaire lui-même inattendu, véhicule la joie attachée à l’émergence d’un concept inédit pour elle.

De même le 7 juin – et bien qu’il ne s’agisse pas d’un écrit post-immédiateté – Marie laisse filtrer la teneur véritable de la confiance qu’elle accorde à ses jambes, avec ce brin d’émotion dans les termes utilisés qui déclenche la résonance chez le lecteur : *Je pourrais dire que je fais confiance à mes jambes, une confiance un peu aveugle, sans me poser des questions, dans le sens qu’elles ne m’ont jamais „abandonné“, toujours fidèles au service, petites combattantes qui me portent dans l’espace, dans la danse et dans la vie!* (jdb M, L 689-692).

Un autre passage assez éloquent en matière de résonance se situe le 6 juillet, pendant un stage : *Cette stabilité, sans rien, pas d’autres sensations, pensées, rien que d’être stable, rien que d’être. C’est énorme. C’est de là que je viens, c’est là que j’émerge. Tout se rencontre, tout se connecte là, tout s’annule même dans ce lieu, juste pour laisser place à ce que je suis, à ce que je deviens probablement.* (jdb M, L 798-801). Il se dégage de ce passage une force magnifique, le texte lui-même dégageant une sensation de stabilité et d’ancrage, par le poids des mots, par la récurrence évolutive du rythme.

Enfin, le passage où Marie fait l’apprentissage d’une séquence de codifié – le crépuscule – nous éclaire aussi beaucoup sur ce que peut-être une écriture sensible, ou une écriture du Sensible : *Grâce à cela, grâce aussi à ces aller-retours incessants – le haut-bas associé à l’avant-arrière, cette sorte de „dualité“ forte – j’ai été amenée à une sensation d’être en contact avec la vie dans son sens universel, la Vie avec un grand V, qui monte et qui descend, qui avance et qui recule, que j’embrasse entièrement, que je ramasse avec soin, et que j’amène plus loin ... et quelle beauté, ce moment où je m’incline devant elle ... la Vie!* (jdb M, L 767-773). Ici, et surtout si l’on connaît la séquence gestuelle dont il est question, on

est frappé par une écriture qui transporte simultanément deux niveaux de description. On pourrait dire en effet que Marie décrit la forme de la séquence, sa trame spatiale, mais elle le fait avec des mots qui évoquent tout autant une attitude intérieure qu'une forme visible. Ainsi la Vie, qui se substitue au mouvement, ainsi les mots *j'embrasse entièrement, je ramasse avec soin et j'amène plus loin*, en lieu et place de « je ramène les bras au corps puis je les tend en avant ». Et là encore, on observe une rythmicité marquée, éloquente par ses variations, résonante par sa manière de mettre les contenus en relief, tantôt récurrente : *qui monte et qui descend, qui avance et qui recule, que j'embrasse entièrement, que je ramasse avec soin, et que j'amène plus loin*, tantôt en rupture : *et quelle beauté, ce moment où je m'incline devant elle ... la Vie!*

Dans les questionnaires, il est donc question d'une écriture du Sensible qui se caractériserait par des contenus différents (profondeur, nouveauté), mais aussi par un rapport différent à l'acte d'écrire, une manière d'être en lien avec un mouvement intérieur, avec soi, et de laisser ce lien s'insuffler dans le mouvement de l'écriture.

Dans les journaux de bord, cet aspect est également évoqué par Marie, mais c'est davantage le lecteur qui attribue un caractère sensible au texte ; rien n'annonce dans le texte lui-même que l'écriture, dans tel ou tel passage, devient sensible. Pourtant, la résonance qui se fait jour dans le corps même du lecteur interpelle celui-ci, l'invite à se questionner sur ce qui rend ce passage différent, à observer plus attentivement contenus et forme afin de tenter d'expliquer ce qui ne s'explique peut-être pas... mais peut toujours se décrire.

J'en garderais comme critère premier une écriture qui porte en elle les caractéristiques propres de l'expérience du Sensible dont elle rend compte.

## **Évolution du rapport à l'écriture**

---

### ***Prises de conscience autour du rapport à l'écriture***

Si l'écriture a changé au cours de l'expérience, les participants rapportent également des prises de conscience qui concernent leur rapport à l'écriture, leur permettant de réaliser de quoi est fait ce rapport et de le faire évoluer.

Ainsi, certains participants ont découvert que leur rapport à l'écriture n'était pas serein : *Ce que ces ateliers ont mit en évidence c'est, d'un côté ma problématique dans mon rapport à l'écriture et envers l'écriture en général [...].* (quest X, L 47-48). Ces prises de

conscience ont permis une meilleure connaissance de cette écriture et l'expérimentation d'un changement, et donc de valider l'évolution de leur rapport à leur écriture ou à l'écriture en général : *J'ai appris de ces ateliers, sur l'écriture, sur mon rapport à l'écriture, et j'ai expérimenté l'évolution de mon rapport !* (quest J, L 74-75) et aussi : *Cette expérience [...] m'a aidé à clarifier et valider mes acquis comme aussi mes limites en posant des mots dessus.* (quest X, L 51-54).

Dans le journal de Marie, on observe également un changement dans le rapport à l'écriture. Le 21 mai, soit un peu plus d'un mois après le début du journal (lui même démarré le lendemain du premier atelier), Marie écrit : *J'ai envie d'écrire aujourd'hui. C'est nouveau.* (jdb M, L. 392).

Elle précise la nature du changement par une mise en contraste avant/maintenant. Avant, l'écriture était une obligation, avec un caractère utilitaire : *J'avoue que jusqu'alors, dans les dernières semaines, je considérais l'écriture comme une tâche à accomplir, pour mon bien évidemment.* (jdb M, L. 392-394), Maintenant, l'écriture est un besoin, une poussée intérieure : *A l'instant c'est un besoin venant de mon intérieur, une envie de m'exprimer qui m'y pousse.* (jdb M, L. 394-395). Marie insiste sur la nouveauté citée plus haut : *[...] je n'ai jamais pensé à ça auparavant, et surtout je ne l'avais jamais vécu.* (jdb M, L. 402-403).

Chez Xuan, la prise de conscience d'un changement dans le rapport à l'écriture n'est pas nommée. En revanche un changement de rapport transparaît au cours du journal de bord. En effet, les textes sont plus longs, plus explicites, plus fluides ; il y a un véritable déploiement de l'écrit qui dénote une plus grande aisance, presque une familiarité avec l'écriture.

Chez Kiefer, le changement de rapport apparaît aussi, au sens où l'écriture change de fonction. Au début, Kiefer pose les choses, sans en tirer vraiment parti : *J'ai posé des points simplement.* (jdb K, L 21), *Aujourd'hui j'ai posé un projet pour demain.* (jdb K, L 49) ou encore : *Je pose les choses à plat [...].* (jdb K, L 86). Même lorsque le vécu est intense, l'écriture reste dans une vocation de poser les choses pour les ancrer dans soi : *Il est bon de marquer d'une pierre blanche ce moment là afin qu'il reste gravé dans ma matière comme un but ou plutôt un rappel de la bonne façon de vivre.* (jdb K, L 119-120).

Plus tard, Kiefer prend en compte son rapport à l'écriture : *J'ai fait attention de ne pas tomber dans mon habitude de regard dans ma gestuelle et aussi dans mon écriture [...]*. (jdb K, L 199-200).

Ensuite, le 23 juillet, on observe une prise de recul par rapport à l'écriture ; Kiefer observe et analyse son écriture, il en tire des informations, notamment *une facilité d'analyse qui arrive lors de l'écriture*. (jdb K, L 233-234) ou encore une insuffisance : *même si la description manque à ce moment là*. (jdb K, L 236-237).

Au-delà de changements concernant leur écriture, les participants ont donc également eu accès aux liens qu'ils entretiennent avec l'écriture. Ils se savaient avoir des difficultés avec l'écriture, mais les ateliers ont précisé la nature de celles-ci et ont également conduit les participants à prendre acte d'une évolution de ce rapport. Il aurait été un peu frustrant que ces transformations du rapport à l'écriture fussent ignorées par ceux qui en étaient les bénéficiaires.

### ***Un rapport de proximité***

Le changement de rapport à l'écriture se traduit d'abord par un lien de présence, en dehors même des temps d'écriture : *L'atelier m'a permis de créer un lien avec l'écriture de mon journal, et ce lien existe toujours, même s'il est moins régulier ! Et c'est un lien que je ne veux pas perdre !* (quest J, L 7-9).

Ce lien transparait également dans une proximité qui fait que l'écrivain se révèle un peu plus dans son écrit en lien avec le Sensible : *Du fait que je me sens plus proche de moi dans l'écriture du Sensible, je vois ces mots qui se dessinent sur le papier comme des témoins concrets de ce qui se passe dans moi*. (quest M, L 74-75), son état du moment se transmet à son écriture : *je suis plus posée, plus calme et ça se voit (avec les yeux) dans mon écriture*. (quest C, L 75-76).

Sont également évoquées une plus grande implication et une plus grande globalité : *Lorsque j'écris sans être en lien avec le Sensible [...] Je me sens moins concernée*. (quest I, L 45-47) et : *Avec le sensible, je sens que je m'exprime en lien avec ma globalité, et du lieu de ma globalité!* (quest J, L 60-61) ; cette plus grande implication offre en retour davantage de contenu ou d'information : *Je dirai que, être dans le sensible, m'implique plus, et m'apporte plus !* (quest J, L 14-15).

L'écriture n'est plus seulement un acte, elle génère un état : *Le sentiment que j'ai alors de moi est un profond sentiment d'existence*. (quest G, L 42-43).

La notion de proximité n'est pas directement évoquée dans le journal de bord de Marie. Toutefois, dans les débuts, Marie se questionne sur son évitement face à l'acte d'écriture (jdb M, L 98), et même, analysant alors les schémas d'écriture avec lesquels elle se rassure, elle pose la question : *pourtant: est-ce vraiment moi ?* (jdb M, L 130). Ensuite, nous avons vu qu'il y a une plus grande proximité à l'expérience qui s'installe au fil du journal, à la fois par un caractère plus descriptif et par un ancrage de l'écrit dans l'expérience.

Dès lors, la sensation éprouvée par le lecteur devient plus prégnante, plus continue dans l'écrit : on pénètre davantage l'expérience, on accède un peu plus à son arrière scène. Presque, on la vit.

La description devient moins factuelle, elle inclut un point de vue ou un « point de vécu » : *J'ai la sensation de respirer ce qui m'entoure, [...]! A travers mon mouvement je respire ce repos, cette immensité, je les fais circuler dans moi.* (jdb M, L 710-713).

Cette proximité plus grande au sein même de l'écriture contribue à une résonance particulière.

L'écriture n'est plus un outil extérieur à soi, un exercice périlleux ou un artifice technique ; la notion de proximité évoque une implication et une appropriation plus grandes.

### ***Davantage de neutralité et de spontanéité***

C'est là encore un point important, car il concerne la disposition de l'écrivain envers l'écriture au moment où il s'y engage et pendant qu'il la produit. Avec les ateliers, cette attitude envers l'écriture a évolué selon différents paramètres.

De fait, les participants évoquent un changement de posture vis-à-vis de l'écriture – changement relié notamment à un degré de proximité plus grand de l'écriture avec le Sensible – une attitude plus ouverte, plus neutre : *Oui, ce que j'observe comme différence, c'est plus de neutralité.* (quest G, L 40), alors que sans le Sensible, il y a un côté volontariste dans l'écriture : *Quand j'écris sans une pratique du Sensible, le mental et un côté volontaire de ce que je pense vouloir écrire s'en mêlent beaucoup plus.* (quest M, L 65-66).

Il y a donc une plus grande spontanéité de l'écriture dans le Sensible, une fluidité dans la manière dont les contenus se donnent à écrire : *Quand je suis dans le sensible, j'ai moins peur, plus confiance, ma spontanéité s'exprime plus librement et fluidement, je n'ai pas besoin de « forcer » et de « me forcer » ! Tout devient plus évident !!!* (quest J, L 67-69).

Ces différents points se traduisent donc par un acte d'écriture au déclenchement plus spontané : *Avant je mettais du temps (et de la réflexion) à commencer à écrire.* (quest M, L 19). Depuis les ateliers, les participants se laissent davantage écrire, ils contrôlent moins et découvrent en temps réel ce qu'ils écrivent : *Je me lance plus directement dans l'écriture, la découvrant au fil de ce que j'écris.* (quest M, L 18-19). Spontanéité et plaisir peuvent s'associer, à travers des sensations qui sont parfois absentes ailleurs : *ça m'a apporté beaucoup de plaisir et une liberté et spontanéité que j'ai du mal à trouver dans ma vie(sauf peut-être en peinture).* (quest C, L 82-84).

La spontanéité semble d'ailleurs favorisée par un désir plus clair de découverte du sens de l'expérience : *J'écris plus facilement ce qui me passe par la tête car j'ai envie de développer pour y trouver du sens.* (quest I, L 21-22). Elle est également favorisée – et même sans doute permise – par une diminution de la censure, du jugement de ses propres écrits : *Malgré le fait de savoir être lue (et contrairement à avant d'être lue) je ne censure plus mes mots.* (quest I, L 12-13). Ceci nous permet d'ailleurs de supposer que la censure n'était pas liée à la perspective de se dévoiler devant le lecteur éventuel mais concernait bel et bien le rapport à l'écriture.

Il n'est guère aisé de déceler dans les journaux de bord la spontanéité de l'écriture. On peut juste évoquer quelques indices. Mais chez Kiefer, par exemple, il est délicat d'affirmer que cela relève d'une spontanéité plus grande et n'est pas lié à l'intensité de l'expérience elle-même ou à une plus grande familiarité avec l'écriture.

De même chez Xuan, les changements ne peuvent être imputés avec certitude à plus de spontanéité, même si le 25 juin elle dit elle-même s'être laissée surprendre par son écriture : *Je me surprend en train d'écrire sur mon rythme et le temps alors que l'introspection n'était pas du tout ça!* (jdb X, L 192-193).

Dans le journal de bord de Marie, les choses sont un peu plus explicites, puisqu'au début, elle nomme elle-même son attitude un peu volontaire pour écrire : *Je me reconnais : j'ai tenu à écrire pendant 3 jours, puis à nouveau 2 jours "d'absence". Voilà que j'essaie de tenir plus loin.* (jdb M, L 94-95), puis quelques jours plus tard : *Ça dure la difficulté de m'y mettre.* (jdb M, L 114). Un peu plus loin émerge un questionnement pour savoir si l'écriture est bien comme il faut : *[...] je me pose la question, si c'est bien comme ça que je devrais*

*écrire... et voilà que j'essaie encore de me censurer, d'être, de me mettre dans un schéma que je pense être le "bon",[...].* (jdb M, L 126-128).

Plus loin dans le journal de bord, quelques écrits démarrent de manière plus spontanée, comme le 13 mai : *Ce qui me vient c'est [...].* (jdb M, L 278).

Puis, le 21 mai, Marie nomme un changement net : *J'ai envie d'écrire aujourd'hui. C'est nouveau. J'avoue que jusqu'alors, dans les dernières semaines, je considérais l'écriture comme une tâche à accomplir [...].* (jdb M, L 392-393). On voit bien que cette envie d'écrire est spontanée, presque subie : *A l'instant c'est un besoin venant de mon intérieur, une envie de m'exprimer qui m'y pousse.* (jdb M, L. 394-395), et cette spontanéité se voit aussi par le caractère inédit des contenus : *Je crois que je n'ai jamais pensé à ça auparavant, [...].* (jdb M, L 402), ou encore : *Jamais je n'aurais pu imaginer ça!* (jdb M, L 406-407).

La spontanéité et la neutralité évoquées par les participants dans les questionnaires reste délicate à isoler dans les journaux de bord. Toutefois, une attitude plus neutre et plus spontanée semble laisser davantage de place à une émergence de contenus inédits.

### ***Plus d'authenticité***

Les paramètres que nous venons de voir se prolongent par une écriture plus authentique. Étant plus spontané, moins volontaire et moins soumis aux représentations, l'acte d'écrire se donne un projet de fidélité à l'expérience.

De fait, l'authenticité est d'abord évoquée par la sensation de coller à la réalité des faits. Le lien avec le vécu corporel est un ancrage de l'écriture dans la réalité : *Mon écriture me permet de prolonger un déroulement de mon vécu corporel qui me donne un ancrage de ma réalité sans interprétation ni fuite.* (quest G, L 40-42).

L'authenticité est d'ailleurs posée comme une intention, une ouverture : *Je ne dois rien inventer ou imaginer...mais rester collée au plus près à ma réalité interne, mon éprouvé et laisser exprimer sa résonance par les mots.* (quest X, L 30-31). En effet, objectiver les vécus permet de les regarder en face, et donc de ne pas tricher : *Écrire me permet d'être plus authentique car en développant, je ne peux pas me raconter d'histoires, c'est écrit noir sur blanc et ce peut-être relu chaque jour.* (quest I, L 24-25).

L'authenticité est corrélée à la proximité avec soi et avec le Sensible : *Plus je suis près, en contact, en relation avec le sensible de mon corps, plus ce que j'écris respect une cohérence de mon vécu et de ce que je suis...* (quest X, L 39-40). En effet, le Sensible offre à la pensée une forme de neutralité active, c'est-à-dire une distance impliquée qui favorise

l'authenticité : *Avec le sensible, la pensée est plus limpide, plus légère dans le sens qu'il me semble être en lien avec le « je » qui observe, donc je me sens impliquée avec plus de distance, moins d'identification, et du coup plus authentique [...].* (quest J, L 55-58).

En retour, le non jugement de l'écrit devient un critère du lien au Sensible dans l'écriture, de sa non soumission aux représentations : *[...] j'ai remarqué que, quand je suis en lien avec le Sensible, il n'y a pas lieu de juger. Si des jugements apparaissent tout de même dans mes écrits, c'est parce que je me suis éloignée de mon Sensible, et qu'une autre « instance » a pris le dessus, celle des représentations, des conventions, des habitudes. Étant dans le Sensible, que je le reconnais comme mon fond, comme moi, le jugement de moi-même devient inutile.* (quest M, L 77-82).

Dans le journal de bord de Marie, l'authenticité n'est pas nommée en tant que telle, mais elle apparaît en filigrane derrière la problématique de l'auto-jugement ; d'ailleurs, Marie nomme d'emblée le fait qu'elle ne s'autorise pas certaines choses : *Peut-être c'est ainsi parce que j'ai peur de m'autoriser certaines émotions.* (jdb M, L 25-26). Plus tard, elle réalise qu'elle produit des schémas d'écriture qui la rassurent et se pose justement la question de son authenticité : *pourtant : est-ce vraiment moi ?* (jdb M, L 130).

Le 21 mai, alors qu'elle compare l'écriture à une introspection, Marie évoque des critères propres à cette nature d'écriture : *Écrire, ça suspend les attentes, [...]. C'est aussi laisser apparaître les choses [...].* (jdb M, L 409-410) et ces paramètres me semblent être des fondations de l'authenticité. Par la suite, l'authenticité n'est plus directement évoquée mais se ressent dans la liberté de ton plus grande, dans l'étonnement qui teinte parfois les prises de conscience et, bien sûr dans la résonance, que j'ai évoquée plus haut.

Chez Kiefer, rien de flagrant sur ce point, si ce n'est qu'au début, il pose des choses, tandis qu'ensuite l'écriture lui montre certaines choses (jdb K, L 234). Dans le journal de bord de Xuan, nous avons vu qu'il existait une évolution vers plus de validation d'elle-même, de ce qui est, et cette évolution permet effectivement une écriture plus authentique.

L'authenticité se traduit donc par un désir d'accueillir la réalité de l'expérience, de se laisser affecter et enseigner par elle. Elle réside notamment dans l'aptitude de l'écrivain à se laisser écrire, et donc à ne pas se juger. L'authenticité nécessite un minimum de familiarité et d'aisance dans l'écriture, mais elle est aussi clairement favorisée par un ancrage dans le Sensible.

## ***Une écriture plus facile, avec davantage de plaisir***

Ces deux traits du rapport à l'écriture sont assez unanimement partagés par les participants. Le rapport à l'acte d'écrire change et le regard sur l'écriture évolue, ainsi que le retranscrivent de différentes manières les questionnaires.

En premier lieu, il y a eu une sorte d'apprivoisement de l'écriture, un adoucissement du rapport à celle-ci : *J'ai donc un rapport plus léger.* (quest R, L 27), ainsi que [...] *moins de résistance à écrire.* (quest G, L 19), et surtout : *J'ai l'impression d'avoir apprivoisé une bête sauvage! J'exagère un peu...! En fait c'est mon regard envers l'écriture qui s'est assoupli, adouci...* (quest X, L 19-20).

L'interaction Sensible/écriture contribue visiblement à nourrir et faciliter l'acte d'écriture : *L'un enrichit l'autre dans une échange permanent et ce dialogue ne fait que simplifier la tâche, en donnant plus de fluidité à la mise en mots.* (quest X, L 40-42).

Devenant plus facile, l'écriture devient plus volontiers source de plaisir : *une fois lancé j'éprouve de la facilité à le faire et même du plaisir à le faire.* (quest K, L 12-13) ; il y a donc un changement de statut de l'acte d'écriture : *Ce qui a changé c'est mon rapport à mon écriture. J'arrive à en apprécier du plaisir à le faire, une fois lancé. Avant je considérais l'écriture comme étant une corvée.* (quest K, L 20-22). Ou encore : *Depuis cette série d'ateliers j'ai la sensation que ce rapport de « force » s'est détendu. Ecrire peut être maintenant un moment privilégié, et même je prends plaisir à écrire.* (quest M, L 34-36).

Certaines représentations associées à l'écriture se trouvent aussi remises en question par l'expérience des ateliers, par l'expérimentation d'une manière d'écrire différente ; de ce fait, le rapport à l'écriture s'affranchit de certaines peurs : *La mise en mot de cela me fait moins peur.* (quest M, L 24-25), et en s'affranchissant de ces peurs, l'écriture ose davantage : *J'ose un peu plus rencontrer mon intime dans l'écriture !* (quest J, L 22-23), ainsi que : *Oui je dirais que j'ai du plaisir à être acteur, le côté voyeurisme de l'écriture me fais moins peur. Je me mets en scène plus facilement.* (quest G, L 24-25).

Pour Xuan, il y a une rencontre avec un lieu d'elle-même où le rapport à l'écriture change : *Cette expérience a changé non seulement ma relation conflictuelle à l'écriture en constatant que je pouvais écrire sans jugement et en confiance à partir de ce lieu de moi à l'abri de tout ça, [...].* (quest X, L 51-53).

Dans le journal de Marie, on peut observer cette tendance à travers la liberté qui imprègne progressivement son écriture au fil du journal et qui laisse transparaître le plaisir que prend Marie à écrire. Celle-ci nomme clairement cette évolution et elle identifie le moment où cela se produit : *J'ai envie d'écrire aujourd'hui. C'est nouveau.* (jdb M, L. 392). L'écriture quitte alors le statut d'une contrainte : *D'habitude c'est une telle contrainte que cela m'était impossible de relier l'action d'écrire avec un état en rapport avec mon sensible.* (jdb M, L. 407-409).

Dans les journaux de bord de Kiefer et Xuan, on ne peut appréhender cette notion que très indirectement, en la reliant au déploiement des écrits, à l'aisance plus grande qui s'en dégage progressivement, notamment concernant Xuan. Celle-ci avoue encore le 13 mai : *J'ai du mal à trouver le temps, l'espace, l'envie d'écrire...* (jdb X, L 68), mais immédiatement après, elle se remotive – *Aujourd'hui, j'ai quand même envie de recommencer, de recommencer à y croire... je peux avoir confiance en moi [...]* (jdb X, L 71-72) – et par la suite, les textes sont plus longs, plus riches, plus libres.

Le plaisir et la facilité accompagnant l'acte d'écrire restent donc délicats à apprécier dans un journal de bord que l'on lit a posteriori, mais le fait qu'ils soient si largement évoqués dans les questionnaires nous invite donc à émettre l'hypothèse de leur réalité dans les journaux de bord, de leur présence en amont d'écrits qui évoluent vers plus de naturel, qui se déploient en teneur et en liberté.

## Évolution de la fonction de l'écriture

---

### ***Place plus grande de l'écriture dans le processus de transformation***

C'est un des points unanimement évoqués dans les questionnaires : l'écriture prend une importance nouvelle et une fonction nouvelle pour les participants engagés dans une démarche en psychopédagogie perceptive.

L'écriture gagne en intérêt et en importance : *J'accorde plus d'intérêt à l'écriture [...]*. (quest I, L 22) ou *J'y donne plus d'importance, un enjeu plus grand !* (quest J, L 22), on lui accorde mieux sa place : *Ce que ces ateliers ont mis en évidence c'est [...] comment et par quels moyens je pouvais lui donner une place [...]*. (quest X, L 47-48).

Cet intérêt produit une implication plus grande : *D'autre part, les ateliers m'ont permis de prendre encore plus la mesure de l'intérêt du journal de bord, je me sens plus*

*impliquée encore.* (quest R, L 60-61), voire par un véritable besoin d'écrire : *Ce qui a changé sur le plan quantitatif c'est que j'en ai un vrai besoin, comme un rituel.* (quest G, L 8-9).

Cet intérêt plus grand pour l'écriture s'accompagne dans les faits d'une valorisation et d'une validation plus grandes des écrits : *Je valide plus ce que j'écris, j'y suis plus attentive [...].* (quest C, L 18) ; pour certains, cela déborde l'écrit pour concerner celui qui écrit : *Pour moi, un travail important sur la valorisation de mes écrits (et donc de moi-même) s'est dégagé des ateliers d'écriture.* (quest M, L 96-97).

Enfin, ce gain d'intérêt et cette validation se traduisent par une mise en fonction nouvelle de l'écriture comme outil de changement : *Je suis juste encore plus consciente que l'écriture est essentielle pour pouvoir avancer, j'en suis certaine.* (quest C, L 45-47), par un rôle accru au sein du processus de transformation : *C'est devenu un partenaire dans mon processus de transformation.* (quest R, L 28-29).

Cette évolution, unanime dans les questionnaires, n'est pas si facile à repérer dans les journaux de bord, où elle n'est pas évoquée. On observe néanmoins une écriture plus productive de sens.

Cette importance plus grande de l'écriture dans le processus de transformation résulte de l'expérimentation qui est faite par les participants d'une fonction renouvelée de celle-ci ; parce qu'ils en ont expérimenté l'intérêt – à travers les informations et les éclairages nouveaux qu'elle leur apporte quant à leur expérience – ils peuvent en retour l'investir de manière différente.

### ***Une disposition différente à l'égard de l'expérience du Sensible***

L'importance nouvelle accordée à l'écriture et le lien qu'elle permet avec les contenus de l'expérience du Sensible va en retour influencer la disposition de certains participants à l'égard de cette expérience, par exemple en termes de motivation ou d'attention.

L'écriture, lorsqu'elle devient elle-même un temps de relation au Sensible, peut devenir un moteur de la relation au Sensible : *Mais le fait de vivre une expérience du Sensible avant d'écrire peut m'aider à retrouver le lien avec le Sensible dans certains moments.* (quest M, L 50-51). Également parce qu'elle en est un révélateur, elle offre un support de relation au Sensible : *En soignant mon rapport à l'écriture, je soigne du coup mon rapport aux expériences du Sensible.* (quest M, L 94-95).

Progressivement, l'écriture favorise aussi une certaine disponibilité, une attention différente au Sensible : *Le fait de savoir que je vais écrire sur mon vécu amplifie mon attention pendant l'expérience. J'ai l'impression que ça m'aide à mémoriser ce qui s'est passé.* (quest R, L 57-58). Toutefois, pour Roberta, cette attention peut générer un excès de concentration : *En revanche, cette attention soutenue est à double tranchant car elle passe vite du statut d'attention à celui de concentration !* (quest R, L 58-60).

Enfin, l'objectivation du vécu contribue à lui donner une certaine valeur : *Le seul fait d'écrire donne une valeur à mon sensible, il le rend communicable et par là même susceptible d'être intéressant.* (quest I, L 62-64).

De ce point de vue, je n'ai rien observé dans les journaux de bord qui me permette d'étayer un changement des dispositions de leurs auteurs à l'égard de l'expérience du Sensible. On observe cependant une évolution des contenus (voir paragraphe *Évolution de l'écriture*) qui laisse penser que le regard porté sur l'expérience du Sensible évolue en parallèle, ainsi que cela est évoqué dans les questionnaires. Dévoilant un peu plus ses secrets, l'expérience du Sensible gagne en intérêt ; la personne lui accorde alors plus d'attention et la valide davantage.

### ***Un accès aux contenus de l'expérience du Sensible***

Ce rôle de l'écriture, qui semble aller de soi puisque c'est notamment là que se situe le projet de ces temps d'écriture post immédiateté, apparaît pourtant comme un changement. Les questionnaires permettent de préciser cette évolution, de voir en quoi et comment l'écriture vient offrir un accès renouvelé aux contenus de l'expérience du Sensible suite aux ateliers.

Le premier apport de l'écriture dans le rapport à l'expérience du Sensible est donc sa qualité de révélateur ; l'écriture rend accessible quelque chose qui jusque là paraissait difficile à saisir : *le fait de créer un lien direct, un pont entre son ressenti et l'acte de l'écriture, donne un nouveau appui, montre une autre voie d'accès à ce qui nous semblait jusqu'à la inaccessible... et ça , ce n'est pas rien!* (quest X, L 63-65).

L'écriture va d'abord objectiver et matérialiser un vécu « privé », singulier : *Ecrire une expérience du Sensible c'est délivrer un vécu et le rendre disponible à la lecture. Bien qu'il ne soit pas destiné à un « public » c'est quand même donner une forme « matérielle » à un éprouvé.* (quest I, L 52-54).

Mais plus que cela, l'écriture apparaît comme un outil de « saisie » d'un contenu, de mise en relief des faits majeurs ou significatifs de l'expérience : *Je me suis rendue compte que parfois j'ai beaucoup de sensations ou de vécus pendant une pratique, mais je ne sais pas faire le tri ou le choix de ce qui est important, à un point d'avoir - après la pratique - l'impression que je n'ai rien vécu. Pour m'en sortir de cette situation, l'écriture est un outil puissant.* (quest M, L 89-92). Affranchie des attentes ou des représentations, l'écriture va orienter l'attention sur certains points, mettre en relief un aspect parfois inattendu de l'expérience : *L'écriture permet de mieux les saisir, les « trier », savoir les exprimer. Je remarque que le « choix » se fait tout seul. Même si mentalement je penche vers une certaine donnée de l'expérience, ce n'est pas obligatoirement celle-ci qui va s'imposer dans mon écriture.* (quest M, L 62-65).

Dans les journaux de bord, cet aspect apparaît assez nettement. Cependant, j'ai déjà abordé le fait que l'écriture était plus descriptive et de plus, je vais développer dans les paragraphes suivants la fonction d'information de l'écriture, ainsi que la manière nouvelle qu'elle a de déployer le sens de l'expérience. L'accès aux contenus de l'expérience du Sensible y apparaissant clairement, je ne m'y attarderai pas ici. Je rappellerai juste que dans les trois journaux de bord se manifeste une évolution des écrits vers un ancrage plus net – à la fois plus précis et plus profond – dans l'expérience du Sensible. De plus, il ne s'agit pas seulement d'une fonction descriptive des faits de l'expérience, mais bien d'un outil d'accès aux constituants de l'expérience elle-même et d'un processus de mise à jour des enseignements qu'elle est susceptible de fournir.

### ***Fonction d'information et de connaissance de soi, accès à la nouveauté***

Nous venons d'évoquer une importance plus grande de l'écriture dans le processus de transformation et un rôle majoré de révélation des contenus de l'expérience du Sensible. Ceci se réalise notamment à travers une évolution de ce que réalise l'écriture : celle-ci ne se contente pas de mettre à jour les contenus factuels de l'expérience, mais étend cette capacité à d'autres champs de l'expérience.

Ceci est bien envisagé comme un renouvellement de la fonction de l'écriture : *ce qui a changé n'est pas d'ailleurs d'ordre quantitatif mais plutôt dans le sens que l'écriture commence à prendre pour moi: une vraie source d'information qui met clairement en évidence, « noir sur blanc », mon état présent.* (quest X, L 6-9).

Les participants y voient de nouveaux apports : *Mes écrits se sont enrichis de l'expression de dimensions différentes de moi.* (quest M, L 24), parfois spécifiques : *Mes contradictions m'aident quand elles apparaissent écrites.* (quest G, L 50). L'engagement dans l'écriture se fait avec un projet différent, une quête de compréhension d'un vécu : *Mais surtout un besoin de comprendre ce qui m'arrive dans le déroulement de ce que je vis.* (quest G, L 9-10).

Si l'écriture devient un outil de connaissance et d'accès au sens, on observe aussi, s'inscrivant dans le même processus, une prise de conscience de l'importance de la lecture : *j'ai compris que la relecture est essentielle, qu'une grande part du travail est là.* (quest C, L 18-19). Le texte écrit laisse une trace qui permet de revenir à l'expérience et de la dater dans la perspective d'un processus de transformation sur la durée : *[...] en laisser une trace et de constituer un matériau sur lequel je peux revenir, réfléchir, que je peux évaluer dans le temps.* (quest R, L 26-27). L'expérience ne livre pas toujours tout son sens dans l'immédiat.

Lorsque l'écriture affermit son lien avec le Sensible, l'information qu'elle livre prend un caractère de nouveauté. Celui-ci émane souvent de l'inédit qui habite l'expérience décrite, mais la nouveauté se livre aussi parfois dans le temps même de l'écriture. Sans l'écriture, l'information ne se livrerait peut-être pas : *Une mise en mot d'un sujet entraîne un processus, c'est à dire parfois une manière limitée d'exprimer quelque chose peut entraîner un avancement dans un prochain écrit – si ce premier écrit n'avait pas eu lieu, l'avancement n'aurait peut-être pas eu lieu non plus.* (quest M, L 26-28). Et c'est aussi parce que l'écriture n'est pas contrôlée que la nouveauté peut venir : *Je remarque que le « choix » se fait tout seul.* (quest M, L 63). Selon Inès, l'accès à la nouveauté réclame cependant un certain investissement dans l'écriture : *Il est nécessaire de faire un effort pour développer ces quelques mots et pour ainsi découvrir un nouveau sens à mes « éprouvés.* (quest I, L 15-16). Pour elle, l'écriture est un moyen d'accès au renouvellement de soi : *Ecrire de son sensible c'est décliner dans le temps ce que nous sommes en train de devenir.* (quest I, L 68-69).

Pour Josette, la nouveauté est corrélée au lien de l'écriture avec le Sensible ; ceci permet une nature de contenu différent et une manière différente, moins attendue, de traiter l'information à travers l'écrit : *Dans le sensible, le contenu est plus profond et moins anecdotique, et il révèle un sens souvent autre, que celui que je pense écrire ! Et donc j'apprends quelque chose en me relisant (parfois !), dans le sens de recevoir une autre lecture du contenu ! Il se révèle parfois autre chose !* (quest J, L 16-19).

L'émergence d'informations et l'accès à de la nouveauté sont visibles dans les journaux de bord ; l'information émerge volontiers dans l'écrit, provenant soit de l'expérience décrite soit de l'acte d'écriture lui-même. Nous en avons eu un aperçu explicite dans les paragraphes *Une écriture plus descriptive* et *Une écriture moins réflexive*, et cela apparaît avec beaucoup de netteté dans les deux paragraphes qui suivront, concernant la *Fonction de déploiement de sens* ; néanmoins je relèverai ici quelques points témoignant plus spécifiquement d'une nouveauté qui surgit dans le temps de l'écriture.

Dans le journal de Marie, les premiers écrits ne laissent guère entrevoir que les informations soient vraiment inédites. À de nombreuses reprises, l'écriture aborde de la nouveauté, mais il semble s'agir le plus souvent d'une nouveauté apparue pendant l'expérience relatée, et non pendant le temps d'écriture. Une première évolution sur ce plan survient le 28 mai, avec une prise de conscience que Marie déroule et qui lui délivre des informations autour du mot valeur : *Je remarque que le mot „valeur“ suscite chez moi la pression d'une attente qui m'immobilise instantanément.* (jdb M, L 528-530). La tendance est plus flagrante le 29, avec une prise de conscience et une notion nouvelle – *L'essence liquide de moi-même* (jdb M, L 572) – qui sont introduites par : *Je remarque en écrivant que [...].* (jdb M, L 566).

Le 17 juin, on a vraiment l'impression que la nouveauté surgit tout autant pendant le temps d'écriture qu'au moment de l'expérience qui l'a précédé. D'abord, une grande partie du texte est écrite au présent, avec une conception renouvelée de la solidité qui émerge : *Je réalise que cela n'a pas d'importance de m'attacher à une forme pour avoir la sensation de solidité.* (jdb M, L 725-726). De même, la réflexion suivante semble se modeler en temps réel : *Puis il me vient un prolongement de la réflexion sur le fond triste [...].* (jdb M, L 739).

Pas réellement d'éléments étayant le surgissement d'une nouveauté en cours d'écriture chez Kiefer. Notons toutefois cette remarque : *[...] j'ai été interrompu entre la gestuelle et mon écrit j'ai perdu ce petit plus qui était de la trouvaille, de la nouveauté dans mon rapport à moi. Dommage.* (jdb K, L 200-202), qui indique l'importance de l'écriture post-immédiateté : sans elle, la nouveauté disparaît ! Dans le dernier écrit, l'écriture semble révéler un élément de l'expérience, un désaccordage : *Mon écriture montre mon dé accordage du début par ma description mais aussi par l'expression de ma distanciation avec moi qui disparaît par la suite en parlant de moi[...].* (jdb K, L 234-236), mais si cette observation d'une écriture qui montre quelque chose est nouvelle, le paragraphe est introduit par des mots

qui laissent penser que cette nouveauté est peut-être passée inaperçue : *Il ne m'apparaît rien de bien nouveau [...]*. (jdb K, L 233).

Chez Xuan, le surgissement de la nouveauté est sans doute un peu plus net, car elle a d'emblée une quête de sens qui favorise cela : *Je m'aperçois que je cherche toujours un lien entre les choses, un sens, même si apparemment incohérent ou contrastant*. (jdb X, L 35-36).

Le 13 mai, sans qu'il s'agisse d'un inédit spectaculaire, Xuan accède à un fait de conscience au moment de l'écriture, à propos de ses vertèbres : *C'est que maintenant que je m'aperçois qu'elles étaient entassées*. (jdb X, L 79).

Ensuite, à plusieurs reprises, Xuan accède à des prises de conscience qui surgissent pleinement de l'instant de l'écrit : *Je réalise que mon regard me retient, ne m'autorise pas en fait d'aller jusqu'au bout des choses ou de me tromper non plus [...]*. (jdb X, L 134-135), ou : *J'écoute la résonance de tout ça et là maintenant, pendant que j'écris, je réalise qu'en ce moment de ma vie, j'ai surtout besoin de stabilité, d'ancrage, [...]*. (jdb X, L 165-167).

Ainsi, l'écriture ne se cantonne pas à la description des faits de l'expérience, elle devient productrice d'informations qui vont concerner aussi bien les dispositions intérieures de celui qui vit cette expérience que le possible devenir de ce qui s'est révélé à cette occasion. Cette fonction s'établit de différentes manières, par déploiement du vécu, par datation et relecture ultérieure ou encore par production d'informations nouvelles, quand par exemple l'acte d'écrire s'apparente à son tour à une expérience sensible. Toutefois, le sens de l'expérience, ce qu'elle porte en elle d'enseignement pour celui qui la vit, réclament bien souvent pour se donner pleinement un déroulement attentif mais non cadenassé de l'écrit.

### ***Fonction de déploiement de sens : analyse à travers la forme***

Si le sens se livre parfois avec une vivacité qui semble le faire jaillir de nulle part, il faut le plus souvent poser une attention ouverte sur ce qui, de l'expérience considérée, continue à vivre en soi. L'écriture s'affirme au fil de nos expériences comme un moyen performant pour cela, pour simultanément garder ce lien attentif sur le vécu et l'objectiver dans une mise en mots. Pour nous qui lisons a posteriori le texte produit, cette fonction de déploiement du sens de l'expérience se manifeste d'abord dans la manière d'utiliser l'écriture et la forme qu'emprunte celle-ci.

L'écriture apparaît comme l'outil idoine pour déployer le sens de l'expérience, car elle matérialise un lieu où le contenu de l'expérience peut délivrer son sens le moment venu : *J'ai compris qu'écrire depuis mon Sensible c'est ouvrir un espace où le contenu d'une expérience peut se déployer infiniment et prendre la forme de mots qui donnent du sens à un moment donné ou qui donneront du sens le moment venu.* (quest I, L 66-68). Le déploiement de l'écriture elle-même peut alors déborder le simple caractère factuel de l'expérience : *En écrivant à partir d'une expérience du sensible, le déploiement est plus large et vaste ! Il ne se limite pas à la réalité des faits !* (quest J, L 32-33).

Cette fonction renouvelée de l'écriture est manifeste dans le journal de bord de Marie et en constitue un élément important.

Les premiers écrits, ainsi que nous l'avons un peu évoqué dans le paragraphe sur l'écriture descriptive, offrent peu de déroulement ; il y a plutôt une juxtaposition de descriptions avec des temps de réflexion. Dans le premier texte, par exemple, le sens se déploie peu : *une pensée issue d'un sentiment un peu vague* (jdb M, L 12) et aussi : *Je ne saisis pas le sens concret.* (jdb M, L 14). Même la prise de conscience, qui émerge suite à une remarque du thérapeute, est formulée sous forme d'hypothèse.

Progressivement, on voit que l'écriture devient pour Marie un moyen d'accéder au sens, presque un révélateur qui sort de l'ombre des contenus potentiels de sens. Ce changement progressif peut effectivement se constater d'abord sous son aspect formel .

Sur ce plan, on pourrait dire que l'écriture révèle pleinement sa fonction par les formules qui, sorties de leur contexte, restituent le cheminement de pensée plutôt qu'un contenu particulier. Par exemple, lorsque Marie tâtonne pour trouver le mot juste ; on voit alors l'écriture exercer pleinement sa fonction de mise à jour et d'objectivation.

En voici quelques uns parmi les plus flagrants :

*Ce n'est peut-être pas la bonne manière de dire ce que je veux dire.* (jdb M, L 140)

*Enfin j'essaie de dire que je trouve que [...].* (jdb M, L 145)

Dans certains cas, il y a une petite prise de conscience contemporaine de l'écriture :

*Pour une fois j'utilise le mot [...].* (jdb M, L 171) ; *En écrivant ça, je me dis que peut-être [...].* (jdb M, L 175)

D'autres points formels qui évoquent cette fonction de déploiement du sens de l'écriture consistent en des formules qui attestent d'un déroulement, d'une reformulation pas à pas – ainsi que cela pourrait se faire dans un entretien verbal – pour aboutir à une formulation

adéquate, à un sens satisfaisant, ajusté à une sensation intérieure prégnante bien que mal discernée au départ. Un passage du journal est particulièrement révélateur de ce type de cheminement, c'est celui du 13 mai :

*Non, „détachée“ n'est peut-être pas le bon mot, je dirais plutôt que[...].* (jdb M, L 284-285)

*[...] ou sans aller jusqu'au „plaisir“, en tout cas je[...].* (jdb M, L 286)

*C'était peut-être plutôt de l'ordre[...].* (jdb M, L 287)

*Presque comme si [...],* (jdb M, L 288)

*presque comme s'il [...] ?* (jdb M, L 289)

*Pas à ce point[...].* (jdb M, L 289)

*En tout cas j'ai la sensation que [...].* (jdb M, L 290-291)

Ce qui est frappant ici, c'est qu'on assiste à six, voire sept, reformulations entre la ligne 284 et la ligne 291. Et chacune de ces reformulations vient modifier, réajuster ou préciser la formulation précédente. Ces formules attestent pleinement de la réalité du dialogue intérieur permis par l'écriture.

Un autre passage signifiant est celui du 12 mai. Ici, ce ne sont pas les reformulations qui sont évocatrices, mais plutôt l'étonnant contraste entre ce qui introduit l'écrit : *Je n'arrive pas bien à saisir l'élément le plus important de cette introspection.* (jdb M, L 251) et ce qui le conclut : *Et voilà peut-être la chose la plus importante dans cette introspection ...* (jdb M, L 270-271). Dans ce passage, on observe simplement un départ d'écriture sur le fait de ne pas saisir grand-chose de l'introspection et un déroulement d'écriture qui, au final, vient donner sens à l'introspection. Sans l'écriture, ce sens ne se donnerait sans doute pas...

La même évolution se retrouve dans le journal de bord de Kiefer. Au début les phrases sont courtes, juxtaposées sans lien apparent entre elles. Puis vers la moitié du journal, les phrases semblent plus élaborées ; dans le paragraphe où Kiefer aborde la connaissance qu'il tire de son expérience, on observe une réelle articulation entre les différents points notés. Ainsi, le 8 juin, apparaît un vrai déroulement progressif vers le sens de l'expérience : *pourtant..., mais..., la contrepartie était que..., et de plus..., par ce protocole..., ce qui m'amenait à..., par contre...* (jdb K, L 146-158). Ces articulations logiques sont comme les balises d'un cheminement de pensée vers un sens qui se livre progressivement.

On observe également cette évolution dans le journal de bord de Xuan, avec des textes brefs, un peu hachés au début. Puis une période intermédiaire qui va du 13 mai, avec un peu plus de liens – *justement... quand même...* (jdb X, L 69-71) – au 26 mai où le texte devient plus rédigé, avec beaucoup plus d’articulations entre les différentes séquences ou phrases – *Je fais en sorte que... progressivement... mais voilà que... enfin... en tout cas...* (jdb X, L 99-107). Après le 26 mai, cette qualité d’articulation et de déroulement est toujours présente quand elle se justifie, avec par exemple un dernier écrit, le 2 juillet, qui présente un déroulement panoramique et analytique suffisant pour que le lecteur chemine aux côtés de l’auteur dans l’exploration de son expérience.

Que la forme s’accorde au fond n’est pas réellement surprenant, mais il me semble intéressant de constater comment ce lien se fait chez les participants, à savoir un processus de familiarisation avec l’écriture et une appropriation d’éléments du langage qui passent du statut d’obstacles à celui de ressources expressives. En apprivoisant les ressorts formels de l’écriture on lui restitue sa pleine fonction d’expression et de connaissance.

### ***Fonction de déploiement de sens : analyse à travers les contenus***

Nous venons de le voir, une observation attentive des journaux de bord rend compte d’une évolution de la forme de l’écriture. Cette évolution signe une plus grande articulation logique du texte, un déroulement cohérent et productif. Ce constat est surtout intéressant pour ce que cette évolution de forme produit ou révèle : un contenu d’information de plus en plus conséquent, une nouveauté issue de l’expérience, un fond expressif renouvelé.

Ce renouvellement de la fonction de l’écriture est manifeste dans le projet même qui habite l’acte d’écrire ; il ne s’agit plus de retranscrire une information, mais d’y accéder ; le sens se manifeste depuis l’écriture : *Je trouve beaucoup plus le sens qui se dégage de mon écriture.* (quest K, L 24).

Dans le même ordre d’idée, en prolongement pourrait-on dire, l’écriture permet de se laisser réfléchir, de ne pas rester au sens premier de l’expérience, sans non plus engager une construction d’un sens arbitraire : *En écrivant les vécus sont mis en relief, les choses importantes à ce moment-là se dégagent, une analyse peut se proposer. C’est l’écriture qui fait son travail.* (quest M, L 92-94). L’émergence du sens, pour Marie, est bien le fruit de l’écriture.

L'aspect le plus révélateur – et celui qui nous intéresse le plus – de cette fonction de donation de sens de l'écriture est donc celui des contenus évoqués, de la manière dont ils s'agencent et se déroulent dans le texte. Cette évolution de la teneur et de l'agencement des écrits est intimement corrélée au caractère descriptif de l'écriture ; concernant le journal de bord de Marie, ce point a déjà été abordé précédemment, notamment pour les écrits jusqu'au 21 mai, et je ne détaillerai pas cette partie ici.

En revanche, à partir du 29 mai, on voit encore très bien le fruit, le résultat en termes de contenus de cette évolution. A partir de là, en effet, on observe une écriture d'une « efficacité » étonnante ! Cette écriture part quasiment toujours d'une description ancrée au cœur de l'expérience, description qui fournit une information nouvelle, qui elle-même se déploie sous la forme d'un enseignement, lui-même mis en pratique ou en perspective par rapport à des données concrètes. Ceci apporte une production de sens pleine, efficace et transformatrice.

J'en prendrai pour exemple le texte écrit justement le 29 mai :

Un fait d'expérience : *Le travail sur la circulation des jambes est énorme pour moi.* (jdb M, L 543), qui débouche sur une sensation intérieure : *elle est très étonnante, cette sensation d'avoir des jambes malléables, souples jusque dans les os, libres dans les articulations, de la pâte à modeler ...* (jdb M, L 549-551), suivie d'une production de connaissance : *Une nouvelle notion a pris place: celle d'une identité sanguine. Ce qui circule dans moi est effectivement aussi moi, est identitaire.* (jdb M, L 558-560). Vient ensuite un retour réflexif sur la manière d'intégrer cela : *Je remarque en écrivant que cela ne remplace pas l'ancien vécu d'une identité ressenti comme assez dessinée, structurée, articulée. Cette expérience de la liquidité en lien avec l'identité fait plutôt ajouter de nouvelles données, une nouvelle couche, qui peut co-exister avec l'ancienne.* (jdb M, L 566-569), qui se termine par une note plus poétique, avec peut-être une dimension plus spirituelle : *L'essence liquide de moi-même. Comme si les liquides du corps était une „huile essentielle“ de l'être humain, le liquide de vie, le „jus de l'identité“! ☺* (jdb M, L 572-574).

La dernier écrit du journal est aussi un modèle de déploiement de sens à partir d'une sensation. D'abord : *C'est la sensation de l'impulsion de départ d'un mouvement qui a attrapé mon attention.* (jdb M, L 811-812). C'est une sensation qui se donne, qui a « attrapé » son attention. Ensuite Marie précise cette sensation, la décrit plus en détails, et c'est déjà un premier niveau de sens qui se donne : *Au fait c'est un élan incroyable. Quand je sens dans mon intérieur que tout se rassemble, tout se prépare, tout s'oriente en fonction de ce qui va se*

*passer, pour ensuite se déployer dans une même direction (ou dans une même cohérence de mouvement), c'est une sensation très encourageante.* (jdb M, L 812-815). Il y a véritablement un fondu enchaîné de description depuis la sensation corporelle jusqu'au sens ; le corps sensible délivre du sens. Cela se passe au-delà de l'organique et se joue dans l'intériorité.

Marie capte ce début de sens, elle le « saisit » et le déploie : *Je sais à ce moment-là que l'action est à portée de main, que je suis en train de devenir l'action, ou que l'action est en train de s'intégrer dans moi.* (jdb M, L 815-817).

Puis elle poursuit en déployant sa réflexion autour de ce sens qui s'est donné, mais elle la déploie sur un mode toujours descriptif, elle se laisse guider par ce qui se livre dans l'acte d'écriture : *Je remplacerais peut-être bien le mot „action“ par „mise en activité“ ... „action“ a une connotation tellement volontaire, chose qui n'a pas lieu à ce moment-là.* (jdb M, L 817-819). Ici, la connotation du mot action conduit Marie à déployer un aspect qui n'apparaissait pas de prime abord, c'est-à-dire : *toute ma matière veut faire ce mouvement, et non pas une commande mentale.* (jdb M, L 821-822).

Ensuite Marie observe et décrit les effets de certains points particuliers, notamment *ce moment que je ressens comme un rassemblement[...].* (jdb M, L 829-830). Ceci précise le sens de l'expérience, lui confère la dimension pleine de l'enseignement qui en émane. On peut encore y voir deux étapes ; la première livre la signification du vécu : *Pouvoir percevoir ce moment d'élan est extraordinaire, car il me met en lien avec ce qui me met en mouvement, en activité, aussi avec ce qui m'oriente.* (jdb M, L 832-834), et la seconde étape transpose cette signification dans la vie quotidienne, sous forme d'une perspective d'utilisation de cette donnée : *Lors qu'il y a un choix à faire, je peut me mettre dans ce lieu pour capter un élan. Ce genre de perception peut devenir important dans des situations de prise de décision ...* (jdb M, L 834-836).

Concernant Kiefer, celui-ci note simplement en fin de son journal une facilité d'analyse qui arrive lors de l'écriture (jdb K, L 233-234). Si le déploiement du sens est moins flagrant que dans les autres journaux de bord, il est néanmoins apparent.

Chez Xuan, rien n'est nommé à ce propos dans son journal de bord, mais la structure des écrits évolue de manière très nette entre le début et la fin du journal, avec un changement à partir du 13 mai une fois encore. Les écrits déploient dès lors un contenu d'expérience qui se prolonge par une mise en sens clairement issue de l'expérience décrite.

Le 2 juin, par exemple, nous offre un écrit avec une structure assez performante de mise en sens de l'expérience. D'abord une phrase d'introduction qui présente d'emblée l'enjeu et la qualité de l'expérience vécue : *Très longue introspection... bouleversant. Je me suis senti brassée par le mouvement et surprise par ses orientations inattendues !* (jdb X, L 121-122).

Ensuite, une description succincte mais précise, sorte de résumé des sensations spontanément présentes : *Le regard aujourd'hui est encore en résistance... quant au reste du corps, il se dépose assez facilement.* (jdb X, L 123-124).

Une fois cela posé, Xuan décrit avec méthode et précision le déroulement de son éprouvé, prenant en compte à la fois ce qui se passe, son attitude à elle et les effets produits, dans un style souvent très évocateur : *Mon champ perceptif s'est ouvert, éclaté comme une bouteille congelée qu'au contact de la chaleur, libère son contenu.* (jdb X, L 132-133).

L'écrit se termine sur une prise de conscience, où Xuan réalise par contraste ce que produit cette retenue du regard : *Je réalise que mon regard me retient, ne m'autorise pas en fait d'aller jusqu'au bout des choses ou de me tromper non plus, en me gardant dans une sorte de justesse contraignant, sage et surtout, sans bavures!...* (jdb X, L 134-136).

Les écrits suivants sont moins typiquement révélateurs de cette structure de cheminement, mais restent ancrés dans l'expérience et la description ; la donation de sens se fait au décours de la description, comme un aboutissement et non comme un surgissement dissocié de l'expérience.

Le dernier texte est lui aussi représentatif d'une forme de donation de sens à partir de la description de l'éprouvé. Il y a encore des « sauts » dans le déploiement, mais on observe un vrai cheminement dans la mise en place des conditions propices à la donation de sens : *c'est ici, dans ce lieu de moi, dans cet état particulier qu'il me semble que le temps s'arrête, et tout semble plus claire, où mes pensées sont enfin en relation avec mes états de corps.* (jdb X, L 212-214) ; vient ensuite la donation elle-même, comme issue de l'éprouvé du ventre : *Je vois mon ventre, je le sens à nouveau présent et une pensée me vient à l'esprit : Ma créativité... elle a été en fait enterrée, endormie pendant un certain temps, mais ce n'est pas parce que elle à été mise de côté qu'elle doit être définitivement occultée !* (jdb X, L 215-218).

Enfin, Xuan laisse cheminer sa réflexion depuis cette pensée à propos de sa créativité, et ce déploiement débouche sur une sorte de prise de décision : *et je me dis que je pourrais déjà commencer là, par enrichir mes séances avec une touche d'inspiration, de créativité !*

(jdb X, L 219-221). Elle précise même comment procéder, quelle voie de passage emprunter pour y parvenir, dans un style très fluide : *Puiser encore plus dans les moindre recoins inexplorés de mon corps, repérer ses élans, ses impulsions surprenantes qui pourrons sûrement s'adapter à chaque situation, expérience ou personne.* (jdb X, L 221-223).

Ainsi que cela était annoncé dans les questionnaires, les journaux de bord révèlent une évolution cruciale de la fonction de l'écriture. Si la donation de sens n'est pas totalement absente au début des journaux, elle reste fragmentaire, semblant presque émerger par inadvertance et sans que le lien avec l'expérience décrite soit très apparent. Au fil des journaux, l'écriture s'ancre dans l'expérience, décrit des faits sensoriels, des éprouvés et leurs conséquences, la manière dont ces éprouvés prennent sens par rapport à ce que peut vivre le participant par ailleurs, et les décisions que cette mise en perspective l'invite à prendre.

Ce déploiement se met en place plus ou moins progressivement. Il semble qu'il y ait un moment où le changement se met en route, suivi d'une période où cette aptitude nouvelle s'exerce, devient plus familière et donc plus performante. Pour le lecteur, cela procure une sensation de proximité plus grande au vécu, d'implication plus directe, presque « participative » au cheminement de la pensée de l'auteur lors de l'acte d'écriture.

## **Transformations concernant les participants aux ateliers**

---

Dans les questionnaires, les participants évoquent également quelques changements les concernant eux personnellement et qu'ils relient aux ateliers d'écriture. J'en ai distingué deux principaux : le non jugement de soi, le plus flagrant, et le rapport à sa vie (le quotidien, les autres...).

### ***Non jugement de soi***

Le jugement de soi – et donc de ses écrits – est un des freins les plus fréquents à l'acte d'écrire. La rencontre écriture et Sensible vient concerner en plein cette problématique.

Au départ, la rencontre avec un lieu de soi où il n'y a pas de jugement modifie le rapport à l'écriture : *Cette expérience a changé non seulement ma relation conflictuelle à l'écriture en constatant que je pouvais écrire sans jugement et en confiance à partir de ce lieu de moi à l'abri de tout ça, [...].* (quest X, L 51-53).

Cela débouche sur une diminution du jugement de soi dans les écrits : *Je me juge beaucoup moins dans cette écriture.* (quest K, L 26), dans le rapport à l'écriture : *Je suis plus indulgente avec moi-même. Avant j'avais une sorte de culpabilité de ne pas écrire, parce que je savais que cela serait positif pour moi.* (quest M, L 38-39), et dans le rapport à soi face à l'enjeu de l'écriture : *Les ateliers d'écriture m'ont permis de moins me censurer, d'être plus authentique et plus juste avec moi-même.* (quest G, L 49-50).

L'écriture produit un effet de face à face avec soi-même qui explique en partie cette atténuation de l'auto-jugement : *[...] ça m'a obligé donc à m'écouter à me regarder, peut-être à m'accepter un peu plus...* (quest C, L 19-20).

La diminution de l'auto-jugement déborde alors l'acte d'écrire, irradiant le rapport à soi et initiant une véritable réflexion autour de cette évolution : *Cela m'a amené à m'interroger sur l'auto-jugement, sur le rapport d'appréciation de moi-même, et en lien direct sur la manière dont je me perçois. L'écriture guidée m'a aidé à faire les premiers pas dans ce terrain, mais le sujet a pris immédiatement une dimension qui dépasse l'écriture. Néanmoins j'ai la sensation que c'est grâce à l'écriture que cette démarche s'est mise en mouvement.* (quest M, L 97-101).

L'auto-jugement apparaît très nettement dans le journal de bord de Marie. Il apparaît dans la manière d'écrire et d'envisager une situation, mais il apparaît aussi nommément dans les contenus du journal ; c'est en effet un des thèmes qui revient à plusieurs reprises au fil du journal de bord (ainsi que nous l'avons évoqué à propos du lien de continuité).

Marie a d'emblée une écriture fluide et riche ; elle ne semble pas avoir de problème d'écriture. Le problème qui semble se poser est plutôt de l'ordre du rapport à l'écriture – problème révélé par le questionnaire précédent les ateliers et au cours des ateliers – au sens où Marie n'est généralement pas satisfaite de ce qu'elle fait ou écrit – elle voudrait écrire mieux, autrement –, elle ne le valide pas et se juge beaucoup. On voit assez nettement cette problématique de jugement évoluer au fil du journal de bord.

Dès le début du journal, on observe une prise de conscience d'un manque – *je ne m'autorise pas à certaines choses, [...], des fois je me néglige.* (jdb M, L 22-24) – suite à une information du thérapeute.

Ensuite, les 20 et 22 avril, on voit poindre la notion de jugement – de soi et des écrits – et de censure ; ce problème est clairement identifiée mais semble tenace : *Dans ma tête je sais*

*qu'il ne faudrait pas que je juge ces „inconstances“, mais que je me les permette, mais ce n'est pas ce que je fais. (jdb M, L 101-102) ou encore : Puis je me rends compte à l'instant que dans ma tête je me pose la question, si c'est bien comme ça que je devrais écrire ... et voilà que j'essaie encore de me censurer, d'être, de me mettre dans un schéma que je pense être „le bon“ [...]. (jdb M, L 126-128).*

Le 24 avril vient un premier questionnement autour de l'auto-jugement, avec une ébauche de solution, ou disons de voie de passage, par la confiance, ou de changement de regard sur le mécanisme : *En écrivant ça, je me dis que peut-être cela a quand même un rapport à l'auto-jugement quelque part ... En tout cas si cette confiance-là est présente, je n'ai pas besoin de me juger. (jdb M, L 175-177).*

Suivent plusieurs écrits qui décrivent des vécus assez intenses et riches, porteurs de sensations fortes et de prises de conscience intéressantes. Le 12 mai, on observe déjà un changement de mécanisme, au sens où quelque chose ne fonctionne pas, mais ce non fonctionnement ne déclenche pas de réaction de jugement ou de dévalorisation, au contraire : *Même si je n'ai pas eu de „résultat“ concret à ce niveau, je suis contente d'avoir essayé, car j'en ressentais le besoin, mais j'avais mis de côté ce genre d'essai, par peur de rester encore insatisfaite. Au moins j'arrive à accepter le fait de ne pas avoir saisi ce qui en résulte. (jdb M, L 267-270).*

Enfin, le 13 mai, l'auto-jugement est abordé de front et un changement est identifié, au moins dans le rapport au jugement : *Ce qui me vient c'est: ça en vaut la peine que je me regarde, que je m'occupe de moi, dans le sens de me valoriser assez pour me dire que c'est valable de me regarder. L'auto-jugement est souvent présent, mais tout de même il y a le progrès que je le repère, que je m'y confronte, que je l'observe. (jdb M, L 278-281).*

Ensuite, le déploiement de ce fait de connaissance vient offrir de nouveaux points de vue sur le jugement de soi, sur ses impacts : *En tout cas j'ai la sensation que le fait de ne pas me valoriser, de me juger, censurer, surveiller, de ne pas me valider globalement, crée une sorte d'éloignement de moi. (jdb M, L 290-292).* Cela ouvre aussi une porte sur la manière de traiter le « problème » : *C'est dans les moments où j'arrive à me valider que ces „deux parties“ sont en accord, sont accordées, de moi à moi. (jdb M, L 294-295).* Marie aboutit ainsi à un début de validation de ce qu'elle, de qui elle est telle qu'elle est, avec les effets que cela procure : *Et je remarque que quand je dis „oui“ à moi, à ce que je suis, quelque chose*

*dans moi s'ouvre, s'anime, se répand, prend une place nouvelle, prend sa place.* (jdb M, L 298-300).

Le 19 mai, Marie repère un changement dans son attitude face à ses « absences » au cours de l'introspection : *Mais ce qui était nouveau, c'est que je ne m'en suis pas voulu.* (jdb M, L 373-374). Il y a déjà une évolution en terme de non jugement.

De même, le 27 mai, à la relecture d'un cahier d'enfance, Marie est surprise de ne pas avoir de jugement négatif sur cet écrit, avec comme conséquence immédiate : *Cela m'approche encore de ce que je suis, et surtout cela m'apprend à me regarder avec „indulgence“. J'oserais presque dire que je me sens un peu fière ...* (jdb M, L 508-510).

Enfin, le 28 mai, Marie pousse un peu plus loin sa réflexion sur la notion de « valeur » qu'elle peut s'accorder ou non et sur ce que cela implique pour elle, c'est-à-dire assumer. Dans ce passage, le déroulement de son écriture – qui la conduit à une conception nouvelle de la valeur – est particulièrement évocateur. En voici quelques étapes :

*Pourtant, peut-être que cette valeur n'a pas besoin d'être une „hauteur“, ni un mérite, ni une sorte de „quantité“, ni même une „qualité“.* (jdb M, L 527-528)

*Ce serait peut-être une sorte d'accord pour exister que je me donnerais à moi-même?* (jdb M, L 531-532)

*Un espace pour exister, rempli d'attention bienveillante que je m'accorde, que je me permets d'investir...* (jdb M, L 533-534).

Cette dernière définition fournit à Marie une voie de passage assez concrète pour son cheminement vers la validation d'elle-même : *Ce que je viens écrire ressemble drôlement à ce que je pourrais dire d'une expérience du mouvement interne ...* (jdb M, L 535-536).

Sur toute la suite du journal de bord, Marie reproduit moins de mécanismes de dévalorisation, évoluant vers un rapport beaucoup plus constructif et plus formateur qui s'appuie sur la réalité des choses – et non sur comment elle voudrait que les choses soient.

Lorsqu'elle rencontre sa frustration par rapport à ce qu'elle voudrait, elle la nomme avec simplicité et en aperçoit aussitôt le versant positif, par exemple le 30 mai : *Cela m'embête (voire m'énerve!), parce que comme d'habitude je voudrais tout à la fois, mais cela me rend curieuse aussi, et me donne envie d'élargir mes manières de percevoir encore et encore.* (jdb M, L 591-594).

Dans le questionnaire, Marie fait un lien direct entre écriture et diminution du jugement de soi. On peut avancer que ce lien apparaît également dans son journal de bord, sans vouloir préjuger de sa nature exacte. L'évolution est palpable au fil du journal de bord ; ce dernier est à plusieurs reprises le théâtre de prises de conscience claires sur le sujet, le lieu d'un face-à-face de Marie avec elle-même qui mettent au grand jour et bousculent cette tendance à l'auto-jugement.

Si le problème de l'auto-jugement n'apparaît pas dans les écrits de Kiefer, il émerge en revanche ici ou là dans le journal de bord de Xuan. Elle l'exprime d'ailleurs plus sous la forme d'un manque de confiance ou de validation, qui ne semble pas nécessairement un problème fondamental, mais qui freine néanmoins sa démarche. Ainsi, le 13 mai, Xuan décide de recommencer à y croire (jdb X, L 71), ajoutant : *je peux avoir confiance en moi et surtout au mouvement interne qui opère en moi malgré mes moments d'absence.* (jdb X, L 72-73). Plus tard, elle écrit : *se valider est être capable de se remercier soi-même* (jdb X, L 112). Une prise de conscience intéressante survient le 2 juin : *Je réalise que mon regard me retient, ne m'autorise pas en fait d'aller jusqu'au bout des choses ou de me tromper non plus, en me gardant dans une sorte de justesse contraignant, sage et surtout, sans bavures!...* (jdb X, L 134-136). Cette prise de conscience semble porter des fruits dès le texte suivant, le 4 juin : *J'aperçois une plus grande stabilité sur le côté gauche mais je ne me juge pas.* (jdb X, L 143) ; ce non jugement se traduit par une acceptation de soi, de ce qui est : *[...] ça, c'est moi aussi, cette tension, une présence et ça ne me gêne plus comme avant!* (jdb X, L 144-145). Dans l'ensemble, Xuan semble ensuite se valider davantage dans ses écrits, même si survient encore l'éventualité d'un doute sur son jugement : *je ne sais pas si c'est mon jugement, mon interprétation mais [...].* jdb X, L 161-162).

Le non jugement semble un élément clé de l'expérience des ateliers d'écriture. Le non jugement de ses écrits, d'abord, qui laisse la place à l'inattendu, au non conforme et qui, de ce fait, va permettre l'émergence d'informations nouvelles. Mais aussi le non jugement de soi, initié dans l'acte d'écriture, se prolongeant dans le rapport à soi face à l'écriture, puis se manifestant en dehors même du temps de l'écrit. Et ce changement est autant présent dans les questionnaires que dans les journaux de bord.

### ***Un rapport plus clair à sa vie***

Quelques participants attestent également de changements les concernant, comme si certaines facultés acquises dans l'écriture venaient se répandre dans le quotidien et influencer le rapport sa propre vie ou au monde.

En premier lieu, Marie nomme justement l'impact de l'expérience des ateliers et du journal de bord, qui dépasse le cadre strict de l'écriture : *J'ai été surprise quelle influence, quel effet un « exercice » comme l'écriture, et aussi le changement de mon rapport à cet « exercice » peut avoir sur ma vie.* (quest M, L 104-105). Selon elle, la diminution de l'auto-jugement a un effet sur la démarche, sur le rapport à soi : *j'ai l'impression que la diminution progressive de l'auto-jugement augmente proportionnellement une claire-voyance et une capacité d'analyse de moi-même, plus juste et très utile.* (quest M, L 102-103).

Cet impact sur la vie quotidienne prend d'autres connotations selon les participants, mais reste globalement de l'ordre d'une plus grande clairvoyance. Pour Kiefer par exemple, il semble que le déploiement de sens lié à l'écriture se soit en partie transféré dans sa vie : *Peut être aussi une plus grande clairvoyance de ma vie que j'avais perdue ces dernières années.* (quest K, L 59-60), tandis que pour Inès, cela concerne davantage l'ouverture et l'écoute : *J'observe une plus grande ouverture d'esprit.* (quest I, L 52) et aussi : *Dans le quotidien ça se traduit pour moi par une meilleure écoute et par une aisance à décrire certains ressentis.* (quest I, L 56-57).

Comme pour le paragraphe précédent, cet aspect des choses n'est pas directement nommé dans les journaux de bord ; de plus, il y figure essentiellement des écrits qui font suite à une expérience du Sensible. Il est donc délicat d'en tirer des enseignements sur la clarté du rapport à sa vie.

On peut cependant observer dans le journal de bord de Marie un phénomène discret, mais qui témoigne me semble-t-il d'une évolution de cet ordre : la manière dont Marie accède plus simplement à ses émotions. D'autant plus que ce point est abordé dès le premier écrit du journal : *Peut-être c'est ainsi parce que j'ai peur de m'autoriser certaines émotions.* (jdb M, L 25-26). Les premiers écrits sont effectivement assez neutres sur ce point, avec un début d'implication à partir des 23 et 24 avril, mais sans que transparaissent encore véritablement d'émotions. Le 25 mai, Marie livre beaucoup plus une intimité de sensation : *Pendant que je remarque cela, je trouve aussi un changement dans moi. Je suis touchée par ce qu'elle raconte[...].* (jdb M, L 431-432), elle se livre elle-même : *mon „naturel“ est plutôt du genre à laisser venir les autres vers moi que d'aller les chercher.* (jdb M, L 440-441). Le 27 mai est encore plus marquant sur ce plan, avec une arrière scène qui se livre au fil du texte, où

l'émotion est, cette fois, nommée : *Et j'ai surtout eu une émotion d'avoir l'occasion de me redécouvrir par la lecture de quelque chose qui m'est propre.* (jdb M, L 507-508).

Par ailleurs, il est à noter que des écrits comme ceux du 16 mai, du 25 mai ou encore du 5 juin décrivent de manière très performante des situations du quotidien et ce qui s'y joue. Marie semble y réaliser le fait de pouvoir vivre et observer une expérience en même temps. (jdb M, L 336-337). Dans chaque situation décrite, cette clairvoyance débouche sur un comportement plus clairvoyant : *J'y remarque la puissance de l'introspection sur l'aiguïsement des instruments attentionnels. Elle crée également une justesse et authenticité dans le rapport à l'autre, rapport qui aurait pu être faussé dans mon cas par un tas de tensions et appréhensions.* (jdb M, L 354-357). Mais il est difficile d'en tirer des conclusions quant à une évolution marquée depuis les ateliers ou encore reliée à l'écriture...

Un rapport plus clairvoyant à son quotidien semble un débouché logique pour une expérience qui aiguise l'attention et l'oriente vers des contenus expérientiels. Ceci est bien nommé dans les questionnaires, et même dans le journal de Marie. En revanche, il est délicat de tirer des enseignements élargis des journaux de bord sur ce plan. On observe bien chez Marie une certaine clairvoyance dans des situations du quotidien, mais sans que cela permette d'affirmer une réelle transformation de cette capacité ou de la mettre catégoriquement en lien avec l'écriture ou les ateliers.

## Chapitre deux : mise en valeur et interprétation

Je me propose à présent de réaliser une mise en perspective et une discussion des résultats obtenus. Il s'agit pour moi de mettre en relief les résultats les plus significatifs ou les plus marquants et de les mettre en discussion d'une part avec les objectifs de l'expérience menée et, d'autre part, avec les données théoriques qui ont encadrée celle-ci. Ces deux modalités de finalisation de l'analyse sont d'ailleurs relativement imbriquées puisqu'une part de mes objectifs prend racine dans ma connaissance initiale de certaines données théoriques, notamment en ce qui concerne les ateliers d'écriture et le processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

Une première étape consiste à comparer les résultats obtenus aux objectifs initiaux des ateliers et, par voie de conséquence, aux données théoriques concernant les ateliers d'écriture.

Une deuxième étape se penche plus spécifiquement sur les impacts de l'expérience du point de vue du processus de transformation. Elle aborde les apports de l'écriture et du journal de bord au processus de transformation et la manière dont s'effectue l'articulation entre eux. Cette partie revisite ainsi les différents items du processus de transformation envisagé en psychopédagogie perceptive et les caractéristiques de l'écriture qu'il semblait initialement requérir. Ceci aboutira à définir une nouvelle posture de l'écrivain en terme d'accompagnement du changement.

Enfin, une dernière partie se positionne moins comme une discussion et davantage comme une mise en perspective des interactions entre Sensible et écriture, celles-ci ayant été relativement peu théorisées. Plus précisément, il s'agit de voir si l'expérience effectuée permet de mettre en lumière des caractéristiques d'une écriture ancrée dans le Sensible.

Pour mener à bien cette dernière étape de l'analyse, j'ai opéré avec mes résultats un peu comme je l'avais fait au départ avec mes données, mais de manière moins systématique, en m'accordant une plus grande liberté de sélection et d'interprétation.

La première chose qui s'est présentée a donc été la mise en contraste des résultats des ateliers d'écriture avec leurs objectifs de départ.

## **Confrontation aux objectifs initiaux des ateliers d'écriture**

---

Les objectifs des ateliers d'écriture concernaient principalement l'appropriation de l'écriture – il fallait d'abord que les participants écrivent – et, secondairement, l'adéquation de l'écriture à la tenue d'un journal de bord dans un processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Concernant le sujet de l'appropriation de l'écriture, je présenterai d'abord une limite apparue dans les résultats, puis les champs où apparaissent des évolutions effectives. Ensuite j'aborderai trois résultats d'analyse particuliers qui vont dans le sens de l'adéquation des effets obtenus avec le projet initial.

### ***Un résultat incomplet sur le plan quantitatif***

Un premier point à soulever relativement au projet de départ révèle une limite qui apparaît dans les questionnaires. De fait, la quasi totalité des participants, s'ils écrivent plus qu'avant les ateliers, n'ont pas maintenu le rythme d'écriture qui était le leur pendant la période des ateliers. La plupart continue à écrire, mais leur rythme de production semble aléatoire et pas toujours soutenu. Ce point me laisse penser que l'expérience aurait gagné à se prolonger ; c'est d'ailleurs ce que signalent plusieurs participants : ils auraient souhaité que les ateliers se poursuivent sur une période plus longue. Deux mois et demi environ n'ont pas offert le temps nécessaire à la mise en place d'habitudes d'écriture, à l'automatisation des savoir-faire rencontrés et à l'intégration des compétences acquises.

Si l'on compare cela à la fonction d'exercice de la volonté que A. Paré attribue au journal de bord, les ateliers n'ont que très partiellement atteint cet objectif.

Mais malgré cette restriction, nous allons voir que les résultats observés par ailleurs demeurent fort encourageants relativement aux objectifs initiaux du processus expérimental.

### ***Un appropriation de l'écriture***

C'était, je pense, le premier objectif des ateliers d'écriture. La plupart des participants avaient une relation délicate à l'écriture, le caractère "délicat" se situant à des endroits très différents selon les personnes. Mais qu'il s'agisse d'un problème d'écriture proprement dit, d'un problème de représentation ou de rapport à l'écriture, je faisais le pari, comme dans la plupart des ateliers d'écriture, qu'une pratique appropriée pouvait, au moins en partie, résoudre ce problème. Cet appropriation, dans des amplitudes diverses selon les participants, se manifeste et s'exprime selon plusieurs critères que je vais détailler maintenant.

## **L'écriture elle-même**

L'écriture a évolué quantitativement et qualitativement : les participants écrivent davantage, et ils écrivent différemment. Leur style a évolué, bien qu'ils ne le perçoivent pas tous de manière claire ; les contenus se sont transformés : descriptions plus riches, liens plus apparents, plus d'émergences de sens... Bref, on note davantage d'aisance et d'efficacité dans le maniement de l'outil écriture. Et cela se prolonge alors par une évolution du rapport entretenu avec cet outil.

## **Le plaisir**

C'est un point non négligeable et qui ressort pour la majorité des participants. Leur rapport à l'écriture a changé, il est moins conflictuel, a gagné en légèreté et en proximité. Le temps d'écriture apparaît même comme un temps possible de plaisir. En fait, le *signe* se fait oublier, s'efface presque au profit du sens qu'il véhicule. L'aisance nouvellement acquise dans sa manipulation fait que l'écrit s'adapte aux besoins de l'expression et restitue avec moins de déperdition les vécus, les mouvements de la pensée. Cela contribue grandement, je pense, au plaisir ressenti. De plus, ce plaisir favorise le lien de l'écriture avec le Sensible.

## **L'intérêt**

Autre changement de rapport observé : l'intérêt manifesté. Le terme intérêt prend ici tout son sens : par les apports qu'elle a produit, l'écriture a montré aux participants quel intérêt, au sens quel avantage, elle présentait pour eux. De ce fait, ils ont commencé à montrer plus d'intérêt, au sens plus de curiosité et de motivation, pour l'écriture.

Concrètement, certains participants n'avaient pas réussi à pénétrer l'intérêt de l'écriture, soit parce qu'ils n'écrivaient pas, soit parce que leur écriture était inadaptée à l'objectif du journal de bord en psychopédagogie perceptive. Les ateliers, en leur permettant de réajuster leur production écrite à ce projet et en reliant leur écriture à l'expérience du Sensible, leur ont offert de valider les effets de leur propre écriture. Ces effets, ils en ont pris acte visuellement dans leurs écrits, mais également, pour certains, à travers les apports de leur journal de bord à leur processus de transformation, à travers des changements de rapports observés dans leur vie quotidienne ou dans leur démarche.

De ce fait, leur intérêt pour l'écriture s'est globalement accru, sans doute dans des proportions variables selon les personnes au vu de la vigueur effective de leur production.

L'apprivoisement s'observe donc effectivement. Il n'est pas une surprise, puisqu'il apparaît en général comme une constante dans les projets des ateliers d'écriture quels qu'ils soient.

Toutefois, une meilleure maîtrise de l'écriture, plus d'intérêt et de plaisir pour son maniement ne suffisaient pas : les participants étaient-ils en mesure d'accueillir avec bienveillance leur production ?

### ***Une diminution du jugement***

C'est un autre point important à mes yeux. Une grande part de l'incapacité d'écrire repose sur l'impossibilité d'accepter sa propre écriture, d'accueillir, ainsi que je l'ai mentionné dans le cadre théorique, l'écart qui apparaît entre l'écriture projetée et le texte matérialisé. Un des objectifs des ateliers était donc d'amener les participants à accueillir la réalité de leur écriture, à s'affranchir du fantasme d'une écriture idéalisée pour laisser émerger un écrit qui les dévoile *eux*, à envisager qu'un texte réussi n'est pas un texte *bien écrit*, mais un texte qui leur apprend quelque chose d'eux-mêmes.

Cet objectif semble atteint en grande partie. Plusieurs participants y font allusion dans les questionnaires, et cela se retrouve dans les journaux de bord. Je note au passage que cette évolution est en grande partie reliée au groupe, au partage des écrits lors des temps de lecture. Il a été rassurant pour eux de constater que leurs difficultés étaient partagées, que leurs écrits, dont ils étaient si peu sûrs, étaient bien accueillis et même appréciés.

Mais, si cette diminution du jugement de ses propres écrits était attendue, ou du moins espérée puisque largement évoquée par de nombreux animateurs d'ateliers, j'ai été surpris de constater que cela avait un effet qui débordait largement le champ de l'écriture et d'observer une diminution du jugement de soi, y compris dans la vie quotidienne. Cette diminution de l'auto-jugement, je n'en avais guère trouvé trace en constituant mon champ théorique.

L'apprivoisement de l'écriture et la diminution du jugement qui pesait sur elle constituent deux facteurs fortement libérateurs en vue de l'utilisation de l'écriture. Mais s'ils écrivent plus volontiers, les participants écrivent aussi d'une manière différente, plus adaptée au journal de bord tel qu'il est envisagé en psychopédagogie perceptive.

### ***Une écriture descriptive***

En effet, si le premier objectif était de permettre l'écriture, de la rendre envisageable et de lui donner un espace d'existence, les ateliers visaient ensuite à rendre cette écriture adaptée

aux objectifs d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, à la tenue efficace d'un journal de bord.

Or, malgré la brièveté de l'expérience, on observe bien dans les journaux de bord une évolution vers une écriture plus descriptive, plus ancrée dans l'expérience et plus productive de sens. Cette observation est également rapportée par les participants eux-mêmes dans les questionnaires. En collant à l'expérience, l'écriture s'apparente davantage à la retranscription d'un vécu, et moins à une interprétation. Cette caractéristique descriptive, ils en font le constat dans leur écriture, mais ils l'avancent aussi comme un projet, une attitude, montrant ainsi qu'ils ont saisi tout l'enjeu de cette manière de rédiger leur journal.

Là encore, le résultat est surprenant : il est vraiment accompagné du désir de se laisser enseigner par l'expérience. La plupart des participants semblent avoir intégré le fait qu'accéder à la réalité de l'expérience vécue sans la dénaturer était le plus sûr moyen d'en apprendre quelque chose, d'en tirer un sens efficace et transformateur. Ainsi, non seulement l'écriture est plus descriptive, mais elle est moins réflexive au sens où elle est moins construite, moins interprétative. Si l'écriture est moins jugée, c'est aussi que son projet a changé : son enjeu n'est plus l'excellence, mais bien la production de sens, la connaissance de soi.

Observons maintenant comment se manifeste cette production de sens.

### ***Davantage de mise en sens***

Cet objectif-là me semblait un peu plus hypothétique quant à son aboutissement, car je le maîtrisais moins et ne l'avais donc pas installé dans mes priorités. Les outils utilisés dans les ateliers n'ayant pas été beaucoup expérimentés, j'ignorais si les effets irradieraient jusque dans les journaux de bord. En explorant le champ de l'animation d'ateliers d'écriture, je n'ai trouvé nulle part de guidage ainsi étayé et finalisé.

Je dirais pour ma part que j'ai appliqué la notion de directivité informative aux consignes d'écriture.

Or j'ai constaté avec plaisir que le transfert avait plutôt fonctionné. En imposant notamment, dans les exercices des ateliers, l'utilisation de formes langagières spécifiques – des articulations logiques – j'ai pu observer l'émergence de contenus de vécu qui n'étaient pas nommés spontanément, mais qui n'étaient pas pour autant arbitraires. Ces outils conduisaient les participants à créer spontanément du lien, à déployer des aspects de vécu qui prolongeaient les descriptions initiales, à produire des mouvements de comparaison eux-mêmes productifs de prises de conscience.

Cette modalité de l'écriture se retrouve de manière assez nette dans les journaux de bord, avec même une étonnante concordance de date pour Xuan. Couplée au caractère beaucoup plus descriptif de l'écriture, cette articulation logique du texte produit alors une écriture qui paraît pleinement adaptée à la finalité d'un journal de bord tenu dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Se matérialise en effet une écriture qui reste ancrée dans l'expérience, qui la déploie en différentes étapes mais sans la filtrer, se laissant alimenter par le mouvement même de l'expérience et par la nouveauté que celle-ci délivre. Cette caractéristique est ce qui permet un véritable renouvellement des représentations ; il ne s'agit pas seulement d'une expérience nouvelle, mais, par le média de l'écriture, d'un traitement renouvelé de l'information fournie par l'expérience du Sensible.

On voit donc l'écriture des participants acquérir des propriétés qui la rendent plus adaptées à la tenue d'un journal de bord et, ce faisant, à l'accompagnement d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive ; ces propriétés matérialisent en grande partie les objectifs que se donnaient les ateliers d'écriture. Au-delà de ces résultats, susceptibles d'être espérés à l'issue d'un protocole censé les produire, nous allons maintenant voir que d'autres résultats viennent éclairer les liens entre écriture et processus de transformation en psychopédagogie perceptive, nous allons observer leur nature et la manière spécifique dont se tissent ses liens.

## **Un processus de transformation qui s'objective**

---

Nous l'avons vu dans le cadre théorique, le journal est considéré par essence comme un outil d'accompagnement et de croissance, et cela se trouve confirmé par les résultats observés. Toutefois, il me semble important de montrer comment l'écriture concrétise spécifiquement cette fonction dans le processus de transformation en psychopédagogie perceptive. D'abord, je voudrais souligner que l'écriture fait plus qu'accompagner ce processus, qu'elle y participe, et ensuite, je souhaite mettre en avant la manière dont le processus de transformation en psychopédagogie perceptive se manifeste *par* l'écriture.

### ***Un outil de transformation à part entière***

Au départ, les participants accordent au journal de bord et à l'écriture une fonction d'accompagnement et de mémoire : il s'agit de "rendre compte" et de "garder trace". Or les

résultats témoignent d'une évolution de cette fonction, aux yeux des participants d'une part, mais aussi dans les effets constatés par moi.

D'abord, les participants accordent à l'écriture une place plus importante dans leur processus de transformation ; pour certains, elle vient y jouer un rôle essentiel. Ce rôle se décline de plusieurs manières.

### **Un outil de création du changement**

D'abord, l'écriture n'est plus seulement un outil d'objectivation d'un changement qui s'est opéré et qui est accompli : elle y participe. C'est-à-dire que l'écriture elle-même produit du changement, d'une part parce que l'acte d'écrire peut se déployer comme un prolongement de l'expérience du Sensible à laquelle elle se rattache, et qu'elle peut dès lors s'envisager elle-même comme une expérience du Sensible produisant de la nouveauté, d'autre part parce qu'elle génère effectivement de l'information qui n'aurait sans doute pas existé sans l'acte d'écriture. Je rapprocherais ceci de cette phrase de C. Soudé : « L'écriture ne reproduit pas le monde, elle le produit. » (Soudé, 2004, p. 81)

La psychopédagogie perceptive accorde une importance majeure à l'interaction qui existe entre l'observateur et la chose observée. Elle y voit un processus dynamique qu'elle nomme *réciprocité actuante* ; celle-ci se manifeste notamment lorsque le sujet pose son attention sur son propre processus dynamique, ce qui produit une modification, une *altération* de ce processus. L'écriture descriptive du journal de bord, parce qu'elle mobilise l'attention sur le vécu du sujet et sur le *sujet percevant*, apporte ainsi son écot au processus de transformation en psychopédagogie perceptive. On peut parler d'une *réciprocité actuante* entre le sujet et son journal de bord.

### **Quand l'écriture se fait médiateur**

Nous avons vu que l'on retrouve dans les écrits deux modalités temporelles d'écriture qui s'apparentent – même si c'est de manière moins systématisée – aux deux modalités d'entretien verbal qui ponctuent la pratique de la psychopédagogie perceptive en présence d'un médiateur – tiers praticien ou formateur. Cette observation attribue en quelque sorte au journal de bord la fonction de pallier à l'absence de médiateur.

Effectivement, l'écriture met en relief des éléments de l'expérience qui n'auraient peut-être pas été spontanément vus ou retenus par le sujet. Elle en déroule les contenus et guide la personne vers le sens que cette expérience prend pour elle ; elle lui montre le contraste existant entre le vécu de son expérience et ses pensées ou stratégies habituelles, puis

elle la conduit jusqu'aux prises de conscience que cela implique en lien avec la réalité de son quotidien.

Ce faisant, l'écriture révèle un espace de transformation objective possible, elle met en lumière et matérialise un espace de changement à investir, à concrétiser, des décisions à envisager et à prendre. Ce faisant, l'écriture rend les changements intérieurs plus opérants, les fait passer du secret de l'intime au visible de l'action. En leur révélant un terrain concret de déploiement, elle les valorise et les rend dignes d'intérêt.

Tous ces éléments témoignent de l'aptitude du journal de bord à remplacer le médiateur en son absence, à endosser sa fonction dans le cadre du processus de transformation en psychopédagogie perceptive. En ce sens, on voit que l'écriture obtenue à l'issue de l'expérience affiche les caractéristiques que la partie théorique lui posait comme nécessité et comme projet.

En revanche, dans mon expérience personnelle, la pratique du journal de bord permet de réellement entraîner l'attention et d'en mesurer les effets en dehors des temps d'écriture, d'installer une stabilité et une acuité attentionnelles plus grandes sur la durée. Ce renforcement sur la durée est peu évoqué ici, soit que l'expérience, là encore, ait été trop brève, soit que les questions posées dans les questionnaires n'aient pas été suffisamment incitatrices pour déclencher un commentaire concernant ce point.

### **Un 'je qui vit' et un 'je qui observe' spécifiques**

En observant les résultats, je note également plusieurs points qui convergent vers un rapport différent à l'expérience. Les participants ont tous une expérience assez conséquente de la psychopédagogie perceptive, ils ont déjà été en situation d'être guidés lors d'un entretien verbal, que ce soit dans leur formation ou dans leur pratique personnelle. En revanche, ils n'avaient que fort peu eu recours à l'écriture sous cet angle.

Or, suite à la mise en œuvre des ateliers et à la (re)mise en route de l'écriture du journal de bord, les participants témoignent de l'importance du rôle de l'écriture dans leur propre vision du processus de transformation. Elle devient essentielle en terme de changement et influence la manière de vivre l'expérience du Sensible, en instaurant une attention plus grande au vécu et en valorisant ce dernier. On peut donc avancer que la pratique de l'écriture installe un 'je qui vit' l'expérience spécifique.

De la même manière, l'écriture met en avant des vécus particuliers, elle autorise une intimité avec soi-même, une authenticité plus grande. Elle génère des contenus de

compréhension de l'expérience qui lui sont propres, et qui semblent différents de ceux que les participants rencontrent habituellement. Cela se joue dans l'acte de production écrite lui-même, qui opère un tri spécifique, mais aussi dans le face à face tangible et incontournable réalisé avec ce qui est écrit, par le fait que l'écrit demeure face à soi, contrairement aux paroles entendues durant un entretien.

Ainsi, l'écriture établit de manière assez nette un 'je qui observe' spécifique, plus proche, mais aussi accueillant différemment la confrontation. En cela elle se différencie des qualités annoncées des écritures de soi qui réalisent davantage un soi qui observe et un soi observé, plutôt qu'un je qui vit et un je qui observe.

### **Une rencontre de soi**

Les résultats attestent de l'évolution du rapport à l'écriture des participants au décours de l'expérience des ateliers. Ils témoignent de plus de spontanéité, de neutralité et d'authenticité. L'écriture semble leur révéler avec douceur mais fermeté leurs tentatives d'éviction et leur donne accès à une réalité d'eux-mêmes. Si l'on observe une confrontation à soi, puisqu'il devient impossible de tricher et que l'écriture révèle les contradictions, cette confrontation se passe en douceur, avec moins de jugement. Initiée depuis soi, portée par une écriture qui s'enracine dans le Sensible et l'éprouvé, la confrontation est vécue comme une rencontre, un apprentissage de soi.

Mais surtout, la confrontation naît de l'expérience du Sensible, c'est-à-dire de l'enseignement que celle-ci délivre, de la voie de passage qu'elle signale, de la solution qu'elle offre... Et c'est ensuite, par contraste ou par comparaison, que se perçoit l'immobilité, que se révèle la problématique. En ce sens la confrontation n'apparaît jamais comme une impasse, ce qui la rend plus facile à accueillir. Elle apparaît donc davantage comme une connaissance de soi, une validation de soi et même une autorisation à exister en tant que soi, que ce soit dans les questionnaires ou les journaux de bord.

On voit donc que l'écriture du journal de bord se révèle partie prenante du processus de transformation en psychopédagogie perceptive, mais plus encore je dirais qu'elle en est aussi un révélateur et une incarnation. Le journal de bord, lorsqu'il s'imprègne d'une écriture qui puise ses informations au cœur de l'expérience du Sensible, révèle bel et bien les constituants d'un tel processus de transformation, ainsi que la manière d'en faire usage.

## ***Le rôle de la (re)lecture du journal de bord***

De fait, le journal de bord ne sert pas uniquement à faire émerger et retranscrire les constituants d'une expérience du Sensible, il en exprime le sens et en dévoile les modalités d'action, les répercussions. Mais pour cela, l'écriture ne suffit pas et la lecture vient alors jouer un rôle prépondérant dans ce processus. Et si le rôle de la lecture a bien été perçu et nommé par les participants, reste à voir comment opère cette lecture, par quels biais elle apporte sa contribution au processus de transformation.

### **Les sept étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive**

En fait, si l'on observe attentivement les contenus du journal de bord, on constate plusieurs niveaux différents d'information. On recense en effet des expériences, des significations que celles-ci recèlent, des mises en sens de l'expérience et de ses contenus, des apports à une connaissance de soi plus grande, tant dans le temps de l'expérience qu'en dehors, et enfin des observations des effets de ces expériences.

Une lecture attentive permet alors de repérer et de retrouver dans les informations produites les sept étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive. On trouve effectivement un compte-rendu de l'expérience (fait d'expérience), des principales sensations perçues (faits de conscience), des significations retirées (faits de connaissance), puis une étape de comparaison avec le quotidien, ou avec ce qui se passe habituellement (prises de conscience). Ensuite, dans certains passages, on retrouve également des changements de stratégies ou des modifications de comportements, qu'ils soient envisagés ou effectifs (prises de décisions et mises en action) et enfin une sorte d'analyse, parfois, de ce que ces changements ont produit, une réflexion sur les implications ou les répercussions de ces changements pour la personne (retours réflexifs).

Qu'ils soient ou non envisagés selon cette grille, ces différents items sont effectivement présents et rendent le processus de transformation visible. Cependant, cette grille ne constitue pas pour autant le projet de l'écriture, car elle risquerait d'enfermer celle-ci, de brider son déploiement sous la pression d'un résultat attendu.

### **De la lecture à l'écriture en différé**

De fait, si la grille fournie par les sept étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive n'est pas pertinente au stade de l'écriture, elle est en revanche parfaitement appropriée à l'étape de la lecture.

En effet, l'écriture post-immédiateté, par sa spontanéité et son ancrage sensible, fournit nombre d'informations, de nouveautés, de transformations. Ce type d'écrits, se renouvelant

pratiquement à chaque expérience du Sensible, risqueraient si l'on s'en tenait là, de conduire à une succession de transformations qui s'effectueraient dans l'ombre, tributaires de l'élan qui les porte. Ces transformations ne seraient ni accompagnées, ni encouragées, ni soutenues.

La lecture régulière – ou la relecture – des pages antérieures permet de ne pas perdre contact avec le processus engagé. En y repérant les faits de connaissance ou les prises de conscience importants, le sujet peut évaluer la manière dont l'espace de transformation ouvert a été investi. Cette relecture permet d'inscrire les contenus d'une expérience immédiate dans un déploiement temporel.

Mieux, de cette manière, la lecture du journal de bord devient à son tour déclencheur d'écriture. En se rapportant à une expérience plus ancienne, cette étape concrétise un temps d'écriture en différé, dont la fonction sera de mettre en relief les effets produits ou, inversement, des effets attendus ne s'étant pas concrétisés à la hauteur de leur potentiel.

Ainsi envisagée, la grille de lecture fournie par les sept étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive permet au sujet de repérer les différents stades de son processus de transformation, d'y repérer les manques éventuels et d'envisager l'étape suivante. Cette grille apporte un outil efficace pour faire le lien entre immédiateté et différé, entre extra-quotidien et quotidien, entre subjectivité et objectivité. Elle offre à la personne les moyens d'accompagner son propre processus de transformation, d'en être un peu plus acteur et donc de se constituer un peu plus comme sujet de son existence.

Là où les écritures de soi posent un résultat, elle fournit un outil. Ce résultat vient nourrir en retour la manière de concevoir et d'envisager les consignes d'écriture utilisables en atelier et susceptibles de conduire à une écriture en différé plus spontanée et plus systématique.

## ***Un auto-accompagnement du changement***

### **Une nécessité conjoncturelle**

En observant les résultats de manière panoramique et en les mettant en lien avec les objectifs initiaux des ateliers, je suis amené à évoquer la notion d'auto-accompagnement. La notion d'accompagnement est multiforme et de déploiement récent. Selon M. Paul, ce déploiement a trait notamment au changement de statut de l'individu dans la société : « Il n'est plus conçu comme objet (à réparer), problème (à résoudre), dossier (à traiter) mais sujet actif, autonome et responsable. » (Paul, 2004, p. 306)

Le rôle de l'accompagnant résulte en grande partie de ce statut de sujet de la personne à accompagner ; il ne s'agit plus d'apporter une solution ou un soin. Ce rôle consiste à : *"accueillir et écouter l'autre ; l'aider à discerner et à délibérer ; cheminer avec sollicitude à ses côtés."* (Le Bouëdec, 2002, p. 18)

Dans le cas d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, nous avons vu qu'une partie du travail se fait sous l'égide d'un praticien ou d'un formateur, que ce processus de transformation nécessite d'être effectivement accompagné. Mais nous avons aussi posé le constat qu'une grande partie de ce travail, de la pratique qui alimente le quotidien s'effectue sans médiateur. Ceci du fait de l'intermittence des temps de formation (sous forme de séminaires répartis dans l'année) et du fait également de la dispersion géographique des participants (Hillion, 2009).

C'est alors le journal de bord qui, d'une certaine façon, endosse cette fonction. Et nous allons voir s'il remplit les fonctions de l'accompagnant telles que les suggère G. Le Bouëdec.

### **Un résultat observable**

Si l'on reprend les résultats mis en évidence par l'analyse ancrée dans les données, on retrouve nommément un rapport de proximité plus grand, mais associé à davantage de spontanéité, de neutralité et d'authenticité. L'écriture, ce faisant, réalise une mise à distance efficace de vécus intimes, mais sans arrangements ni compromis. On voit que les ateliers, en permettant un apprivoisement de l'écriture et une diminution du jugement, ont créé les conditions pour une écoute et un accueil de soi adaptés au processus de transformation tel qu'il s'envisage en psychopédagogie perceptive.

Le journal de bord, notamment dans la phase d'écriture post-immédiateté, permet d'accéder aux contenus de l'expérience, de les mettre en valeur, les distinguer et les trier, bref de les discerner. Mais nous avons vu également que les écrits produits contenaient davantage de mise en sens, que la lecture servait de socle à une écriture en différé qui interroge et observe les effets réellement produits, qui en estime la pertinence et évalue la nécessité éventuelle d'un réajustement des décisions prises et des changements mis en place. Ceci est à rapprocher de la notion de délibération évoquée par G. Le Bouëdec.

Parmi les résultats avancés au final figurent également l'émergence d'un rapport plus clair à sa vie et la diminution du jugement de soi. Les paragraphes précédents de ce chapitre évoquent bien un processus de transformation qui s'objective. Il me semble que si l'on relie ces trois données, on peut dire que l'écriture mise en place au final par les participants leur fournit les moyens de cheminer avec sollicitude à côté d'eux-mêmes.

Il me semble que ce point est accentué par l’ancrage sensible de l’écriture, qui offre alors « une distance de proximité » (Bois, 2009a ; Berger, 2009), c’est-à-dire une posture qui offre à la fois une bienveillante lucidité, une clairvoyance sans jugement. L’accueil, le discernement et la bienveillance, évoqués par Le Bouëdec, me semblent donc trois qualificatifs particulièrement appropriés pour l’écriture ainsi produite et qui, justement, me permettent d’évoquer ici la notion d’un auto-accompagnement.

Ceci me conduit à présent à aborder plus spécifiquement le croisement écriture et Sensible.

## **Écriture et Sensible**

---

Les résultats laissent effectivement apparaître plusieurs changements concernant l’écriture. Certains, corrélés aux ateliers, ont été décrits. Mais en rapprochant expérience du Sensible et écriture, j’avais aussi l’espoir de voir apparaître d’éventuels liens pouvant se tisser entre elles, sans avoir cependant d’idée précise de la nature de ces liens, de la forme qu’ils pouvaient prendre.

Je les ai regroupés ici sous la bannière *Écriture et Sensible*, recouvrant une progression dans les éléments observés, un crescendo de proximité, qui embrasse l’adéquation de l’écriture aux exigences d’une démarche ancrée dans le Sensible, puis les appuis que l’écriture prend sur le Sensible et enfin la perspective d’une écriture véritablement ‘du’ Sensible : enracinée dans le Sensible mais aussi porteuse du Sensible.

### ***Une écriture adaptée au Sensible***

Je l’ai signalé, le premier objectif des ateliers était d’abord de faire écrire. Mais mon ambition était de faire émerger chez les participants des aptitudes d’écriture adaptées à la rédaction d’un journal de bord qui soutienne et concrétise un processus de transformation en lien avec le Sensible. Parmi les évolutions observées au fil des données recueillies, certaines me semblent particulièrement répondre aux exigences d’une telle démarche.

### **Une écriture spontanée et non filtrée**

Les ateliers visaient et ont permis une sorte d’apprivoisement et de libération de l’écriture. Pour produire de la nouveauté et de la connaissance, il importe en effet que la

personne ne filtre pas ce qu'elle écrit, qu'elle ne le juge ni ne l'enferme dans un cadre rigide. Les consignes utilisées pour écrire ne se sont donc pas directement appuyées sur les contenus visés, comme par exemple les étapes fournies par le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive ; bien au contraire, j'ai plutôt cherché à utiliser des techniques de détournement, à faciliter l'écriture, à l'alléger. À faire en sorte qu'elle se laisse dérouler.

L'écriture, lorsqu'elle s'ancre dans le Sensible acquiert une autonomie très productive. Les participants ont d'ailleurs souligné que l'expérience du Sensible leur apportait davantage un état propice à l'écriture qu'un contenu à décrire. Leur ancrage dans le Sensible leur permettait de laisser l'écriture faire son travail, de se laisser écrire. Apparaît alors plus de spontanéité, d'authenticité. Une telle écriture permet alors de restituer le vécu au plus près de l'expérience.

### **Une écriture descriptive**

Cette caractéristique a déjà été mentionnée plus haut et je me contenterai ici de développer son adéquation à notre projet de journal de bord relié à l'expérience du Sensible.

Ici, l'expérience est première, elle est le moteur du changement et d'elle émerge le sens ; pour cela il faut que l'écriture adopte pleinement les critères de l'entretien post-immédiateté. Par sa neutralité, la description répond à cette exigence. Mais l'écriture descriptive ne s'applique pas uniquement aux contenus proprement dits de l'expérience, elle se prolonge, une fois maîtrisée, aux effets que celle-ci déclenche, aux sens qu'elle recèle.

Je précise une fois maîtrisée car en effet, cette maîtrise s'acquiert en plusieurs phases. À la phase de départ, l'écriture apparaît peu descriptive : elle n'expose guère ses liens à l'expérience, voire s'en affranchit ; elle paraît presque arbitraire.

Suit une phase de découverte : l'écriture s'ancre davantage dans l'expérience, s'en écarte peu ; elle acquiert sa qualité descriptive sur le terrain privilégié des contenus expérientiels.

Après quoi vient une sorte de phase de maturation, où l'écriture découvre les vertus de la description, élargit celle-ci aux effets de l'expérience, aux sens qui se livrent, aux pensées qui naissent ; à cette phase, seuls certains contenus de l'expérience sont retenus et décrits.

Enfin, vient une phase d'intégration, où la composante descriptive est suffisamment solide pour s'aventurer hors des événements de l'expérience ; elle s'affranchit alors de la description littérale pour aller directement à l'essence du vécu. Elle s'aventure dans des contenus plus subjectifs, sur des terrains moins factuels et plus pensés, mais sans pour autant se départir de cette nature descriptive.

Cette habileté de l'écriture permet ensuite de pénétrer les différents constituants de l'expérience et surtout ce qui en constitue le cœur : le sujet qui vit l'expérience.

### **Un sujet se décrivant percevant**

Ce point est probablement inhérent à la nature même de l'expérience décrite, à savoir l'expérience du Sensible, et au fait que l'écriture maintient justement son identité descriptive, mais quoi qu'il en soit, il apparaît assez clairement dans les résultats. Il se manifeste dans les contenus décrits, qui relèvent souvent de l'éprouvé, par le fait que les faits constitutifs de l'expérience ne se dissocient pas du sujet qui les vit ni de leurs effets en lui. Cela apparaît également dans l'authenticité que semble imposer ou du moins appeler cette écriture descriptive, dans sa fonction de connaissance de soi : lorsque le sujet *triche*, il le perçoit. En fait, une écriture descriptive est une écriture qui ne filtre ni ne juge les contenus qui émergent. Nous l'avons dit, une fois installée, elle s'exerce aussi bien au mouvement de la pensée qu'aux contenus de l'expérience. Ainsi, les participants ont évolué vers une écriture décrivant les différents étapes de leur rapport à l'expérience en même temps que l'expérience proprement dite. Cela contribue aussi à les installer dans une posture un peu plus en surplomb, à consolider un *je* qui observe.

Notons que cela apparaît aussi parfois dans le temps d'écriture lui-même, quand celle-ci atteste de son propre surgissement, ou quand le participant prend acte de ce qui se passe en lui pendant l'action même d'écrire.

L'écriture acquiert donc une nature descriptive adaptée à l'expérience du Sensible et à la pleine émergence du sujet vivant cet expérience. Mais cette écriture convient également au processus de transformation ancré dans l'expérience du Sensible pour une autre raison.

### **Un déploiement temporel de l'expérience et du sens**

En juxtaposant plusieurs résultats de l'analyse, on s'aperçoit en effet que les écrits obtenus au terme de l'expérience réalisée, révèlent des propriétés similaires à celles des entretiens verbaux mis en place en psychopédagogie perceptive. En effet, l'analyse témoigne d'une écriture qui livre accès aux contenus de l'expérience, à la nouveauté que celle-ci recèle, d'un lien de continuité qui s'étend au sein d'un même écrit, mais aussi d'un écrit à un autre, d'une capacité de mise en sens qui relie l'expérience au processus de transformation du sujet qui la vit et qui se prolonge, au bout du compte, par un rapport plus clair à sa vie. A cela on peut ajouter la fonction de la lecture, relevée dans les questionnaires, qui place le sujet en lien avec le devenir de la transformation enclenchée par l'expérience.

Ces différents items se regroupent, même si c'est dans un agencement moins systématisé, selon deux *modalités* de rapport à l'expérience équivalentes à celles que matérialisent et explorent l'entretien post-immédiateté et l'entretien en différé. J'observe une première temporalité regroupant : accès aux vécus les plus signifiants de l'expérience, prise en compte de leur crucialité et déploiement de leur sens immédiat ; puis une deuxième temporalité comportant : observation et accompagnement des effets sur la durée, compte-rendu des modifications mises en place et observables, conséquences et résultats des actions opérées.

Le seul type d'entretien qui n'est pas rendu possible en l'absence de médiateur est le guidage attentionnel en temps réel, car l'écriture, aussi proche fut-elle de l'expérience, est toujours écriture *a posteriori*.

Pour clore cette partie, je dirai que l'adéquation de l'écriture obtenue aux nécessités d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive constituait un des moteurs principaux de l'expérience mise en place. Cela confirme, s'il en était besoin, la pertinence de l'utilisation du journal de bord en psychopédagogie perceptive et montre l'intérêt que peut avoir une expérience d'apprivoisement de l'écriture dans cette fonction spécifique, lorsque le rapport initial de la personne à l'écriture est conflictuel ou souffrant.

En revanche, je n'avais pas anticipé les étapes marquant l'évolution vers une écriture descriptive. Par ailleurs, bien qu'ayant espéré voir le journal de bord pallier avec efficacité l'absence de médiateur, j'ai été surpris par la netteté avec laquelle se manifestaient les similitudes entre journal de bord et entretiens verbaux. Mais nous allons voir que ce ne sont pas là les seuls liens entre Sensible et écriture.

### ***Une écriture mue par le Sensible***

Si l'écriture propre au journal de bord se révèle particulièrement adaptée au processus de transformation en psychopédagogie perceptive, il apparaît aussi dans le cas présent que cette écriture n'est pas coupée du Sensible, que la mise à distance qu'elle réalise n'empêche pas la proximité à l'expérience du Sensible, ni l'influence que celle-ci peut avoir sur l'écrit. J'ai relevé quelques formes que semble revêtir cette influence.

### **Une force motrice**

Une des difficultés de l'écriture réside dans ce qu'on appelle classiquement *l'angoisse de la page blanche*. Je pensais contourner cet obstacle par une source d'inspiration accessible

et renouvelable, l'expérience du Sensible, celle-ci fournissant un point de départ concret pour l'écrit. Si ce dernier point est effectivement évoqué, il ne l'est pas de manière flagrante, les avis étant partagés sur ce sujet.

En revanche, le phénomène de facilitation est bel et bien attesté, mais il est plutôt corrélé à l'état de relation au Sensible du sujet qui écrit au moment où il écrit ; ce lien crée des conditions intérieures propices à l'écriture, le Sensible apparaissant comme un moteur de l'écrit. Ce n'est pas tant le contenu de l'expérience que l'état généré par elle qui alimente l'écriture, un état de proximité à soi-même et d'ouverture attentionnelle. Il y a alors comme une évidence qui s'avance, disponible sans qu'on la cherche, prête à se laisser dérouler sur le papier, à couler au fil de l'encre et du mouvement de la main. Il semble y avoir une immédiateté dans l'écriture qui la prémunit de la peur, car celle-ci est anticipation d'un vide potentiel. Là, aucun vide, juste un plein qui déborde et s'exprime d'emblée.

Cette tendance s'observe aussi dans les journaux de bord, où l'écriture ne semble pas nécessairement plus riche quand elle décrit spécifiquement une expérience du Sensible, mais semble se déployer avec plus d'aisance lorsque la personne qui écrit se trouve – se vit – en lien avec le Sensible, même dans la description d'un événement que rien n'annonçait extra-quotidien.

Mais cette force motrice ne se contente pas de déclencher l'écriture, elle en influence et en guide également le déploiement.

### **Une intention directionnelle**

S'il s'agit toujours, dans un journal de bord, de laisser surgir l'écriture, les participants témoignent de manière assez franche du projet immanent que semble porter l'écriture quand elle s'enracine dans une expérience du Sensible.

Ce qui était inattendu pour moi, c'est que le Sensible n'est pas seulement une force d'écriture, mais qu'il semble porter sa propre intention directionnelle, comme si l'écriture en lien avec le Sensible savait où elle allait. Plusieurs témoignages vont en ce sens ; l'écriture avance par elle-même mais ne tourne pas en rond. Elle ne se disperse pas, déroule un fil et porte un projet, comme un mouvement linéaire qui la conduit au bout de son amplitude. Elle fait un tri, choisit ses orientations, sélectionne ses étapes et atteint son propre but.

Une écriture qui se déploie seule n'est pas l'apanage du Sensible ; il existe bien des témoignages d'auteurs relatant ce type de rapport à leur écriture. Mais il transparaît ici la sensation très nette d'une auto-détermination de l'écriture, le goût rassurant d'un projet immanent, d'une séquence scripturale dont le début serait l'expérience décrite et la fin

l'enseignement délivré. Certains participants ont d'ailleurs témoigné que leur écriture antérieure ne possédait pas cette caractéristique.

Lorsqu'elle prolonge une expérience du Sensible, l'écriture y puise donc, davantage encore que du matériau, un mouvement, une animation qui vient l'alimenter et la guider. Puis, lorsque cet ancrage dans le Sensible est suffisamment profond, l'écriture peut alors révéler le Sensible autant que s'y appuyer. Cette distinction, toutefois, tient sans doute à ma manière de percevoir l'articulation Sensible/écriture. L'imprégnation de l'écriture par le Sensible est probablement progressive, sans rupture de cette sorte. Mais j'ai choisi néanmoins de scinder ces deux paragraphes pour mieux mettre en relief l'évolutivité qui les lie et les spécificités qui les distinguent.

### ***Une écriture du Sensible***

De fait, ce point reste fort délicat à objectiver et ce que j'avance ici est le fruit tout autant d'un rapport subjectif au texte que d'une analyse des contenus ambitionnant la neutralité. Toutefois, les paramètres qui fondent cette vision subjective d'une écriture du Sensible peuvent être nommés et explicités ; ils apparaissent déjà dans le paragraphe *Une écriture du Sensible ?* (dernier paragraphe du chapitre 1 de l'analyse) et je me contenterai ici de les souligner et les agencer différemment, afin de les mettre en valeur. Je présenterai ainsi les conditions permettant l'émergence d'une telle écriture, puis les critères qui la caractérisent et enfin ses effets.

### **Deux conditions nécessaires**

Les conditions nécessaires à l'émergence d'une écriture Sensible sont multiples, mais elles peuvent se rassembler selon deux grands groupes.

Le premier est bien sûr la relation au Sensible de la personne au moment où elle écrit, avec tout ce que cela comporte ; ce point a déjà été souligné plus haut (voir notamment *Une force motrice*) et il apparaît aussi directement dans les résultats, par exemple à travers le rôle que joue l'expérience du Sensible précédant immédiatement le temps d'écriture

Le second concerne la relation à l'écriture. Cela est nommé dans les questionnaires et s'observe aussi dans les journaux de bord. Pour que s'exprime pleinement la dimension sensible de l'écriture, il est nécessaire que la personne ait une certaine maîtrise de l'écriture, une certaine liberté et fluidité dans le maniement de cet outil, de sorte que celui-ci se fasse oublier, qu'il s'efface devant ce qu'il restitue. L'acte d'écrire se doit de pouvoir être le plus

spontané possible afin de pouvoir répondre avec justesse aux demandes du Sensible, sans hésitation, sans qu'une excessive réflexion vienne se glisser entre la perception et sa restitution, ni ne vienne parasiter cette dernière.

De mon point de vue, d'ailleurs, les passages imprégnés du Sensible ne se rencontrent guère en début des journaux de bord, mais bien une fois que l'écriture descriptive s'affirme comme une habileté nouvelle.

Mais à quoi reconnaît-on une écriture qui s'imprègne du Sensible ?

### **Des caractéristiques issues du Sensible**

Certains paramètres de cette écriture rappellent fortement ce que l'on pourrait dire d'une gestuelle du Sensible. Il y a d'abord une certaine densité, une présence ou une consistance plus grande dans le style et dans les contenus. Nous avons également évoqué plus haut une intention directionnelle. S'y ajoutent une plus grande liberté, où l'écriture semble s'affranchir au moins en partie de ses carcans habituels et une forme de spontanéité, de lâcher-prise, qui permet à l'écriture d'épouser les nécessités expressives du moment, de restituer avec force et transparence à la fois la réalité du contenu de vécu qu'elle décrit, ainsi que la sensation qu'il transporte. Il est question dans l'expérience du Sensible de perception d'un soi percevant et il semble que c'est cela qui se donne dans un tel moment d'écriture. On pourrait dire qu'il s'agit, de manière très pure et littérale, d'une écriture de *soi*.

L'écriture prend alors une forme étonnante, où la phrase porte dans une même formulation deux réalités différentes, par l'usage de tournures ou de vocabulaires véhiculant une double signification, pouvant se lire à la fois comme une réalité objective et comme la résonance qu'elle porte. Ainsi, les paramètres stylistiques se mettent au diapason de cet enjeu : richesse du vocabulaire, adéquation et variations du rythme habillent les contenus évoqués de la sensation qui présidait à leur émergence.

Mais il semble que certaines manifestations du Sensible soient présentes lors de l'acte même de rédaction.

### **Un accordage lors de l'écriture**

En réalité, ce point est peu développé par les participants et il aurait mérité plus d'attention dans les questionnaires. Néanmoins sont évoqués une sensation de liberté et d'expressivité, liées probablement aux caractères sensibles de l'acte d'écriture. Plus explicite, un autre point évoque la sensation d'un accordage qui se fait pendant l'acte d'écrire lui-même. L'écriture, alors, semble atteindre une qualité de restitution telle qu'elle permet à la

conscience de rejoindre l'expérience vécue, qu'elle gomme le décalage ou la séparation qui auraient pu régner entre elles.

Je dirais qu'à ce stade subjectivité et objectivation se rejoignent, que la sphère sensible et la sphère cognitive se réajustent l'une à l'autre et que c'est cet emboîtement qui génère la sensation d'accordage. L'acte d'écriture est alors vécu comme une expérience Sensible, expérience à son tour source de sensations et génératrice de sens. Toutefois, la plupart des participants se sont peu étendus sur l'acte d'écriture en lui-même.

Ce temps-là de l'expérience ne nous est accessible qu'indirectement, à travers ce que veut bien en relater son auteur, et nous ne pouvons guère le valider nous-mêmes. Pourtant, dans certains passages, nous lecteurs avons également un accès direct à la dimension sensible du texte.

### **Une résonance lors de la lecture**

À la lecture, les différentes manifestations du Sensible dans l'écriture se rassemblent d'abord en un unique paramètre : la résonance. Un lecteur attentif à l'impact du texte sur sa propre fibre sensible pénètre alors véritablement la texture de l'expérience décrite, la valeur que celle-ci prend pour celui qui l'a traversée. Il est concerné, touché par ce qu'il lit. Il vit l'expérience non seulement par le biais des mots, des contenus décrits, mais aussi par le mouvement même d'une écriture imprégnée de l'éprouvé où elle prend source.

Cette résonance, je dois bien avouer la retrouver parfois chez des auteurs qui n'ont a priori rien à voir avec la pratique du Sensible. Mais le fait qu'ils n'aient jamais fréquenté le Sensible sous la forme qui nous est familière implique-t-il pour autant qu'ils n'accèdent pas, dans des moments privilégiés de leur écriture, à une semblable qualité de relation à eux-mêmes ? Cela signifie-t-il que leur écriture ne peut y puiser un souffle et une texture qui vont être porteurs de résonance, même si, peut-être, ils n'ont pas consciemment créé les conditions pour cela.

Je dirais même que c'est souvent ce qui me touche chez un auteur : cette sensation de familiarité, cette impression d'une personne qui porte les mêmes valeurs que celles qui m'animent, tout en ayant sans doute pas identifié les mêmes moyens pour les atteindre.

Ce point reste pour l'instant en suspens ; il mériterait le déploiement d'une recherche qui lui soit spécifiquement dédiée.

On le voit, dans la relation qui s'établit entre Sensible et écriture, les apports du Sensible à l'écriture ne manquent pas et invitent à une exploration soutenue et prolongée de

cette relation. Il serait bien sûr intéressant de comparer ces apports avec ceux qui peuvent être avancés dans d'autres disciplines artistiques ; je n'ai pour ma part fait de liens qu'avec la notion d'acte performatif tel que l'évoque M. Leão et ce rapprochement ne manque effectivement pas d'intérêt.

Toutefois, dans le cadre de l'expérience qui fonde cette recherche, l'écriture s'envisage prioritairement dans l'optique d'un processus de transformation. Si j'ai pu détailler dans les paragraphes précédents de nombreux éléments qui éclairent ce point, il me semblait important d'aborder spécifiquement l'acte d'écrire comme un acte transformateur.

## **Conclusion**

---

Ma question de recherche est à la fois très ciblée puisque se référant à une situation expérimentale spécifiée – dont mon mémoire se propose de décrypter les effets – et très ouverte puisqu'elle se met en quête d'impacts de tous ordres et s'aventure simultanément sur des territoires tels que l'écriture et la transformation.

Concernant l'écriture, on peut dire que l'expérience confirme certains apports déjà référencés et décrits dans la littérature. Cependant, elle me permet également, en tant que praticien chercheur, d'observer les limites et les atouts du processus expérientiel mis en place, d'objectiver les effets d'une pédagogie expérimentale. De plus, les apports en question sont ici envisagés dans une finalité particulière et dans un contexte spécifique.

En effet, la finalité de l'expérience est l'apprivoisement de l'écriture en vue de la tenue d'un journal de bord dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive. Le contexte quant à lui se singularise notamment par le croisement de l'écriture avec l'expérience du Sensible.

De manière synthétique, on peut dire que l'objectif visé par les ateliers est globalement atteint, avec une limite concernant la stabilité du résultat sur la durée pour certains. Au-delà de cette limite quantitative, les transformations de l'écriture et du rapport à l'écriture sont patentées en termes de facilité et d'efficacité. Certains résultats se distinguent néanmoins par une relative originalité ; ainsi, à ma connaissance, la diminution du jugement de soi en dehors du contexte même de l'écrit semble avoir été peu évoqué. Par ailleurs l'écriture des participants a évolué vers une écriture plus particulièrement descriptive, avec des qualités propres.

Ensuite, bien que l'écriture soit classiquement considérée comme un outil essentiel d'une démarche visant le changement, les résultats observés permettent une vision et une compréhension plus analytiques des mécanismes permettant l'accès aux contenus de vécu et le déploiement du sens de l'expérience. La modélisation de la modifiabilité perceptivo-cognitive proposée par D. Bois offre notamment une grille de lecture pertinente du journal de bord. Enfin, les résultats observés mettent en avant le rôle actif de l'écriture en termes de transformation produite et invitent à envisager le croisement écriture/Sensible comme un terreau favorable à la mise en œuvre d'un auto-accompagnement du changement.

Un dernier secteur fort intéressant concerne précisément l'apport du Sensible à l'écriture. Leur croisement optimise l'adéquation de l'écriture aux nécessités d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, mais il propose surtout la perspective d'une écriture renouvelée, plus proche de l'expérience et du sujet qui la vit, plus authentique et plus révélatrice. Cette écriture se révèle, de mon point de vue, porteuse d'une résonance particulière, corporéisée et touchante.

# Conclusion générale

Conclure cette recherche m'incite inévitablement à me retourner, à embrasser du regard l'ensemble du parcours qui la constitue.

En premier lieu, à me souvenir des ateliers d'écriture, de ceux qui s'y sont prêtés avec tant de bonne volonté. Cette conclusion comporte une partie invisible, une partie qui leur appartient, faite du lien qu'ils ont tissé avec l'écriture et de la manière dont ils l'incarnent aujourd'hui. Mais une recherche vise précisément à rendre visible ce qui n'apparaît pas au premier abord, et sa conclusion se doit de mettre en lumière ce que cette recherche a sorti de l'anonymat, d'en souligner l'essentiel.

La première chose qui apparaît, ce sont effectivement les résultats produits, tout ce que cette recherche m'a appris en termes de contenus. Certains étaient espérés, d'autres m'ont surpris. Sans en faire, une liste exhaustive, je saisis ici l'occasion de m'approprier ces résultats, de les confronter à ce qui me motivait au moment d'entreprendre cette recherche.

Dans mon souvenir, trois objectifs persistent de ce qui m'animait si fort au début de ce parcours : en premier lieu, éclaircir ce qui constituait et sous-tendait mon travail d'atelier d'écriture, ensuite, mettre en lumière le rôle que pouvait avoir l'écriture dans un processus de transformation en psychopédagogie perceptive et, enfin, appréhender la manière dont le Sensible pouvait nourrir et renouveler l'écriture.

Sur le premier point, concernant les ateliers, je dirais qu'une grande part du projet est atteint, même si tout n'apparaît pas dans le corps du mémoire. D'abord la pédagogie expérimentale que j'utilise fonctionne ; elle opère suffisamment pour que les habiletés acquises concernant l'écriture se transfèrent et s'objectivent dans la rédaction d'un journal de bord qui s'effectue en parallèle des ateliers.

Ces changements se manifestent selon deux modalités. La première concerne le rapport à l'écriture. On peut parler ici d'un apprivoisement, voire d'une réconciliation ; l'écriture ne

fait plus peur, elle peut même donner du plaisir à celui qui la pratique. L'évolution du texte, sa générosité et le sens qu'il délivre font signe de cet apaisement.

La seconde modalité concerne l'objet même de ce mémoire, lieu, moyen et enjeu de ce travail : l'écriture elle-même. Celle-ci a gagné en fluidité, en spontanéité et en authenticité ; elle est plus descriptive, s'est adaptée aux besoins d'une démarche en psychopédagogie perceptive. Ce qui se dressait entre l'auteur et sa narration s'est aplani, ce qui entravait la matérialité du texte, l'objectivation du vécu, tout cela s'est assoupli, dilué, apaisé. L'expérience se livre plus pleine, le sens se déploie, tisse un lien plus clair entre l'expérience extra-quotidienne et le quotidien ; le journal de bord fait d'une succession de jours le fil d'une vie qui s'assume avec lucidité ; il témoigne autant qu'il participe du renouvellement de son auteur.

Au-delà de ces résultats espérés s'en dessinent d'autres, en lien avec le deuxième objectif, concernant le rôle de l'écriture dans le processus de transformation.

Certains résultats, concernant l'écriture, ne sont pas totalement neufs : l'écriture comme outil de création du changement, le non jugement de soi comme produit de cette écriture. Ils se trouvent néanmoins renforcés et renouvelés par l'interaction avec le Sensible, par l'inscription dans le processus de transformation en psychopédagogie perceptive : le non jugement s'étend ouvertement au-delà des sphères de l'écriture ; l'écriture nourrie du Sensible s'affranchit de ses automatismes, se renouvelle elle-même pour mieux servir la nouveauté de l'expérience qu'elle relate.

D'autres aspects concernent plus spécialement le processus de transformation en psychopédagogie perceptive. C'est le cas des rôles qu'endosse l'écriture dans ce processus, comme la fonction de médiateur dans une pratique sans interlocuteur extérieur ou encore le rapport particulier à l'expérience qu'elle établit – un 'je' qui s'observe vivant l'expérience avec une acuité et une distance de proximité nouvelles. Émergent aussi avec netteté dans les écrits la structure du renouvellement telle qu'elle est envisagée en psychopédagogie perceptive – à savoir les sept étapes de la modifiabilité perceptivo-cognitive – ou encore les différents stades du processus d'acquisition d'une écriture descriptive, adaptée à l'expérience du Sensible. Enfin, dans le croisement écriture/Sensible, se fait jour la potentialité d'un auto-accompagnement du changement.

Le dernier des trois objectifs de départ évoqués, à savoir la manière dont le Sensible imprègne et renouvelle l'écriture, m'apparaissait potentiellement le plus pourvoyeur de

nouveauté. Mais cette nouveauté-là, du fait de sa subjectivité, me semblait alors délicate à cerner ; c'est pourquoi je n'avais pas inscrit cet objectif en priorité dans mon projet. Néanmoins, là aussi, certains résultats attirent mon attention : le Sensible comme moteur intrinsèque de l'écriture, presque indépendamment de l'expérience elle-même, ainsi que la notion d'intention directionnelle. L'écriture paraît en effet avoir une intention propre, un projet qui est tout entier contenu dans son impulsion, qui se déploie selon une certaine séquence, jusqu'à son aboutissement. Ce n'est pas tant l'autonomie de l'écriture qui est singulière (ce point est décrit par les romanciers par exemple) que la vigueur de son projet et sa séquence, la manière dont elle habite son propre dessein.

Existe-t-il alors une *écriture du Sensible* ? Il semble que oui, même s'il m'est difficile de la définir. Interface entre la sphère sensible et la sphère cognitive, l'écriture actualise leur relation, les accorde au cours de l'acte d'écriture. Le produit de cet acte – le texte – porte certains atours du Sensible, donnant à sentir autant qu'à comprendre. Il offre à la lecture une résonance particulière, sorte de sensation d'emboîtement, de justesse, accompagnée d'une émotion subtile mais prégnante. Cette résonance, cependant, ne s'objective pas dans les données ; je ne peux l'étayer pour l'instant que par mon éprouvé à la lecture.

Toutefois, ce que j'aperçois au terme de ce processus de recherche ne se cantonne pas aux résultats obtenus. On pourrait dire que les résultats visibles ont trait aux contenus de la recherche : l'écriture, le journal de bord, le processus de transformation... Mais j'aperçois aussi une frange de résultats moins visibles, qui concernent mon propre rapport à ma pensée. Cette recherche fut l'occasion de repérer la discrète fréquence des *a priori* qui émaillaient ma pensée et mon discours. Et s'ils n'ont pas disparu, j'en suis cependant moins dupe.

Elle fut aussi l'occasion de m'articuler avec d'autres pensées, m'incitant à me situer, c'est-à-dire à m'approprier mes idées comme étant miennes, à être capable de les argumenter comme telles et de ce fait à y être moins attaché.

Un des premiers champs où se manifeste cette prise de recul concerne les modalités mêmes de cette recherche. Une fois arrivé, je vois plus clairement ce que j'aurais pu faire autrement et peut-être mieux. Par exemple, je constate que mes questionnaires n'ont pas été assez rodés et ne sont pas suffisamment explicites.

Par ailleurs, bien que j'ai essayé d'être vigilant sur ce point, il persiste une ambiguïté dans mon protocole. En effet, la question posée vise simplement à rendre compte de ce que peut révéler une expérience d'atelier d'écriture. Or, en réalité, si la question est assez neutre et

ouverte, les objectifs, eux, étaient beaucoup plus ciblés et inductifs. Il y a une sorte de contradiction entre la neutralité de la question et la complexité d'une situation expérimentale qui englobe autant de paramètres et de liens (entre écriture, pédagogie des ateliers, Sensible, psychopédagogie perceptive, journal de bord et processus de transformation !).

Cette ambiguïté s'est d'ailleurs traduite par une hésitation prolongée à me situer sur ce plan au cours du traitement des données, par une difficulté à atteindre une neutralité suffisante dans l'analyse, par l'éclipse de certains aspects du protocole, comme la pédagogie des ateliers d'écriture. Mais ces manques ou ces choix constituent également des perspectives.

Au terme de ce parcours, le praticien-chercheur que je suis se retrouve en effet devant une bifurcation. L'une de ces orientations concerne le chercheur. Il me semble que demeure un immense espace d'exploration concernant la notion d'écriture sensible ou d'écriture du Sensible. Les observations obtenues ici en définissent suffisamment les contours pour valider sa réalité et certains de ses attributs. Mais ces réponses dessinent les bases d'un questionnement plutôt que les traits d'une réponse, elles portent le germe d'un projet doctoral.

Le Sensible s'avance comme un lieu magnifique et prometteur d'ancrage de l'écriture ; il me plairait d'en explorer les articulations avec la recherche – une écriture de recherche du Sensible ? Ou une écriture sensible de la recherche ? – d'observer si et comment une telle écriture peut produire de la connaissance.

L'autre orientation concerne le praticien que je suis. Les ateliers d'écriture et les résultats obtenus dans cette recherche jettent les bases de modalités pratiques d'appropriation de l'écriture et d'utilisation du journal de bord en psychopédagogie perceptive. Ce travail se prolongera donc par la mise en forme d'une pédagogie d'appropriation de l'écriture, utilisable par d'autres, et d'une méthodologie d'utilisation du journal de bord dans le cadre d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive.

Toutefois, cette bifurcation s'exprime dans la conceptualisation de ces deux projets plutôt que dans leur devenir, car c'est bien en tant que praticien *et* chercheur que je les envisage. Il est en effet un résultat de recherche des plus discrets et pourtant des plus tangibles à mes yeux, c'est la force nouvelle de ce qui relie et renouvelle les différents pôles de mes activités : le trait d'union qui me constitue praticien-chercheur.

# Bibliographie

- Ardoino, J. (2002). Éditorial. L'écriture : s'autoriser entre soi et autres. *Pratiques de formation — Analyses, Écriture et formation*. (44), p. 5-12
- Austry, D. & Berger, E. (2010). Le chercheur du Sensible. Sa posture entre implication et distanciation. *Réciprocités : Exploration des concepts du paradigme du Sensible*. (4).  
www.cerap.org
- Barbier, R. (2004). Le journal d'itinérance aujourd'hui. *Chemins de formation au fil du temps : Carnets de bord*. (7), p. 18-25
- Barré-de-Miniac, C. (2000). *Le rapport à l'écriture. Aspects théoriques et didactiques*. Villeneuve d'Ascq : Presses Universitaires du Septentrion
- Barré-de-Miniac, C. (2001). Écriture. In *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation*. Paris : Nathan Université, (336-339)
- Berger, E. (2005). *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* dans, *Pratique de formation, corps et formation*, université de Paris 8, coordonné par C. Delory-Momberger, p. 51- 64
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry s/Seine : point d'appui
- Berger, E. & Bois, D. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités* N° 1, (23-32)
- Berger, E. (2008). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication. In M.-C. Josso, M. Humpich, D. Bois (sous la dir. de) : *Sujet sensible et renouvellement du moi – les propositions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry s/Seine : Point d'Appui
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Université Paris VIII, thèse de doctorat (non publiée)

- Bergounioux, P. (2002). *Aimer la grammaire et tout comprendre en 50 pages*. Paris : Nathan
- Bideaud, J., Houdé, O., Pedinielli, J.-L. (2001 ; 1<sup>ère</sup> éd. 1993). *L'homme en développement*. Paris, PUF
- Billeter, J. - F. (2006). *Leçons sur Tchouang-Tseu*. Paris : Éditions Allia
- Bobin, C. (2003). *La lumière du monde*. Paris : Folio
- 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, Université de Séville (non publié).
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry s/Seine : Point d'Appui
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Université de Séville, thèse de doctorat (non publiée)
- Bois, D. (2009a). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines. In D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich : *Sujet sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry s/Seine : Point d'Appui
- Bois, D. (2009b). *Bases d'épistémologie du Sensible*. Support de cours de master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités* n°1, (6-22)
- Bon, F. (2000). *Tous les mots sont adultes. Méthode pour l'atelier d'écriture*. Paris : Fayard
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Lisbonne : UML, mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive (non publié)
- Ernaux, A. (2003). *L'écriture comme un couteau. Entretien avec Frédéric-Yves Jeannet*. Paris : Stock
- Eudes, N. (2005). *Les ateliers d'écriture. L'effet des faits*. Mémoire de maîtrise en sciences de l'éducation, Université Paris 8
- Fayol, M. (1990). La production de textes écrits. Introduction à l'approche cognitive. *Éducation permanente. Les adultes et l'écriture*, (102), 21-30.

- Feldman, J. (2002). Objectivité et subjectivité en science. Quelques aperçus. *Revue européenne des sciences sociales*, tome XL, N° 124, p. 85-130
- Gendlin, E. T. (1964). *Une théorie du changement de la personnalité*. <http://www.focusing.org/une-theorie.html> 27/01/2006
- Guibert, R. (2003). *Former des écrivains*. Villeneuve d'Ascq : Presses Universitaires du Septentrion
- Guillaumin, p. (2004). *Besoin d'écrire. Désir de (se) dire*. Lyon : Chronique Sociale
- Hamann, A. (1993). Les origines et les fondements de l'abandon corporel. In A. Hamann, G. Deshaies, C. Dubé, R. Pelletier, F. Richard & G. Rioux, *L'abandon corporel : Au risque d'être soi*. Montréal : Stanké
- Hess, R. (1998). *La pratique du journal, l'enquête au quotidien*. Paris : Anthropos
- Hillion, J. (2006). *Passer à l'action. Manuel à l'usage de ceux qui ont des idées géniales et ne les réalisent jamais*. Paris : Eyrolles
- Hillion, J. (2009). Écriture et expérience du Sensible : un dispositif d'auto-accompagnement en formation de somato-psychopédagogie. *Accompagnement en éducation et formation : regards songuliers et pratiques plurielles. TransFormations*. (2), 99-100
- Horney, K. (1978). *L'auto-analyse*. Paris : Stock
- Humpich, J. (2007). *Psychopédagogie perceptive et expérience de l'implication*. Lisbonne, UML, mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive (non publié)
- Josso, M.-C. (1991a). L'expérience formatrice : un concept en construction. In B. Courtois et G. Pineau, *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La documentation française (191-199)
- Josso, M.-C. (1991b). *Cheminer vers soi*. Lausanne : Editions L'Age d'Homme
- Josso, M.-C. (2000). *La formation au cœur des récits de vie*. Paris : L'Harmattan
- Kohn, R. , C. (2003). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. In Mackiewicz M.-P. , *Praticien et chercheur : parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan, (15-38)
- Kohn, R. , C. (1985-1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production des connaissances. *Bulletin de psychologie*. XXXIX (377), (817-826)

- Kourilsky, F. (2008). *Du désir au plaisir de changer. Le coaching du changement*. Paris : Dunod
- Lainé, A. (2000). L'histoire de vie, un processus de "métaformation". *Les histoires de vie, Théories et Pratiques. Éducation permanente*. (142), 29-43
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne*. Paris, Desclée de Brouwer
- Lani-Bayle, M. (2000). Formation de mon histoire avec les histoires de vie. In M.-C. Josso, *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : L'Harmattan (151-172)
- Laplane, D. (2000). *La pensée d'outre-mots. La pensée sans langage et la relation pensée-langage*. Paris : Institut d'édition Sanofi-Synthélabo
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Lisbonne, UML, mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive (non publié)
- Lassave, P. (2003). Sciences sociales/littérature : la fin des hostilités ? *Sciences Humaines*, (134), 22-25.
- Lavelle, L. (2005). *La parole et l'écriture*. Paris : Félin poche
- Leão, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : point d'appui
- Le Bouëdec, G., (2002). La démarche d'accompagnement, un signe des temps. *Education permanente, L'accompagnement dans tous ses états*, N° 153, p. 13-19
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*. Lisbonne, UML, mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive (non publié)
- Le Grand, J.-L. (2000). *Implexité : implication et complexité*. Paris : Université Paris 8 [en ligne] <http://www.fp.univ-paris8.fr/recherches/JLLeGrandimplexite.html>
- Lejeune, P. (1975). *Le pacte autobiographique*. Paris : Seuil
- Lejeune, P. (2005). *Signes de vie. Le pacte autobiographique 2*. Paris : Éditions du Seuil
- Lemonnier-Delpy, M.-F. & Viollet, C. (2007). Genèses de l'écriture de soi. In F. Simonet-Tenant, *Le propre de l'écriture de soi*. Paris : Téraèdre, (31-42)
- Lentin, L. (1999). *Apprendre à penser, parler, lire, écrire*. Paris : ESF
- Lourau, R. (1988). *Le journal de recherche. Matériaux d'une théorie de l'implication*. Paris : Méridiens Klincksieck

- Maricourt, T. (2009). *Aux marches du savoir : les ateliers d'écriture*. Amiens : Édition Licorne
- Moëlo, H. (1994). Cette écriture dont nous ne sommes pas les héros. Contours et limites de l'écriture de terrain. *Chemins de formation au fil du temps : Carnets de bord*. (7), p. 53-58
- Monseu, N. (2009). Écrire et décrire. Situations et enjeux. In J. Leclercq et N. Monseu, *Phénoménologies littéraires de l'écriture de soi*. Éditions Universitaires de Dijon, (15-20)
- Oulipo. (1988). *Atlas de littérature potentielle*. Paris : Gallimard (Folio essais)
- Pachet, P. (2001). *Les baromètres de l'âme. Naissance du journal intime*. Paris : Hachette Littératures
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur
- Paré, A. (2003). *Le Journal. Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec : Les presses de l'Université Laval
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement : une posture spécifique*. Paris : L'Harmattan
- Peneff, J. (1990). *La méthode biographique*. Paris : Armand Colin Éditeur
- Picard, G. (2006). *Tout le monde devrait écrire*. Paris : José Corti
- Pimet, O. & Boniface, C. (2000). *Atelier d'écriture : mode d'emploi. Guide pratique de l'animateur*. Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur
- Pineau, G. & Le Grand, J.-L. (2002). *Les histoires de vie*. Paris : PUF
- Pratiques de formation – Analyses (2002). *Écriture et formation*. Paris : Formation permanente – Université de Paris VIII
- Ricoeur, p. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil (Points)
- Rilke, R. M. (2002). *Lettres à un jeune poète*. Paris : Librairie Générale Française (le livre de poche)
- Roche A., Guiguet A. & Voltz N. (1989). *L'atelier d'écriture. Éléments pour la rédaction du texte littéraire*. Paris : Dunod.
- Rogers, C. (1998 ; éd. orig. 1961). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod

- Semprun, G. (1994). *L'écriture ou la vie*. Paris : Gallimard.
- Simonet-Tenant, F. (dir.)(2007). *Le propre de l'écriture de soi*. Paris : Téraèdre, 179 p.
- Soudé, C. (2004). L'atelier d'écriture et le journal de bord. *Chemins de formation au fil du temps : Carnets de bord*. (8), p. 81-87
- Strauss, A., Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative – techniques et procédures de développement de la théorisation enracinée*. Fribourg : Academic Press Fribourg
- Todorov, T. (2007). *La littérature en péril*. Paris : Flammarion
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF,
- Villeneuve, M. (2007). *Des pas sur la page. L'écriture comme chemin*. Canada : Éditions Fides
- Weil, S. (1962). *La pesanteur et la grâce*. Paris : Union Générale d'Éditions (10/18)
- Zambrano, M. (2007). *La confession, genre littéraire*. Grenoble : Millon

# Annexes

# Questionnaires

## 1 Questionnaire Chloé

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.

*J'écris toujours, pas plus, c'est irrégulier, parfois tous les jours (voir plusieurs fois par jours!!) parfois rien pendant une semaine*

Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?

*j'écris toujours mon journal, ce qui a changé c'est que ce n'est plus seulement un journal de bord mais un mix entre journal de bord et journal intime, c'est à dire que je n'écris pas toujours après une intro ou du mvmt, même si souvent j'écris après une intro: je peux parler d'autre chose que de ce qui s'est passé dans l'introspection.*

Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?

*Je valide plus ce que j'écris, j'y suis plus attentive, j'ai compris que la relecture est essentielle, qu'une grande part du travail est là, ça m'a obligé donc à m'écouter à me regarder, peut-être à m'accepter un peu plus...*

Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?

*Non ce n'est pas plus facile, c'est justement une question qui m'intéresse et j'en fait un peu l'expérience en ce moment, j'écris parfois à partir du sensible (et pas forcément à propos de l'expérience vécue)*

*et parfois non... je me dit qu'à la relecture, je verrai peut-être une différence entre les 2, mais je n'ai pas encore assez de matériel. En tous cas souvent ce n'est pas simple d'écrire après une expérience du sensible*

*à cause de la pression que je peux me mettre.*

Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-vous quand vous écrivez dans ce cas ?

*je crois que je ne sais pas tout le temps dire si je suis en lien avec le sensible, il y a de rares moments forts ou c'est une évidence, mais le reste du temps c'est plutôt flou*

Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?

45 *je ne crois pas que ça ai changé mon rapport aux expériences du sensible.Je suis juste*  
46 *encore plus consciente que l'écriture est essentielle pour pouvoir avancer.j'en suis*  
47 *certaine.*

48  
49

50 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque  
51 chose ? Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que  
52 vous souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?

53  
54  
55

56 Bonjour Jacques

57 ça fait 2 fois que je repond et que je perd les reponses,je ne sais pas comment j eme  
58 debrouille.

59 Donc,j'ai ecris les reponses sur un papier...et je vais les recopier çï-dessous....pourquoi  
60 faire simple.....

61

62 *1\_j'ecris toujours,pas plus,c'est irregulier,parfois tous les jours(voir plusieurs fois par*  
63 *jours!!)parfois rien pendant une semaine*

64

65 *2\_je ne pense pas de changement de style.Le journal de bord est devenu un peu*  
66 *journal intime,ça varie au gré des humeurs*

67

68 *3\_Oui j'ai plus de consideration pour ce que j'ecris,j'ai tjrs un peu de mal à me*  
69 *relire,à me regarder en face,mais je suis consciente de la valeur que peut-avoir mon*  
70 *journal dans mon apprentissage.*

71

72 *4\_Je me met un peu la pression si je prend une experience du sensible comme point de*  
73 *depart,souvent l'écriture n'est pas facile,mais parfois c'est vraiment interessant.*

74

75 *5\_Je ne crois pas que j'ecrive d'avantage,je suis plus posée,plus calme et ça se*  
76 *voit(avec les yeux)dans mon écriture.Je devrais plus m'observer pour repondre à cette*  
77 *question*

78

79 *6\_Je ne sais pas trop.Je suis en tous cas encore plus consciente de l'interet de*  
80 *l'écriture*

81

82 *7\_J'ai adoré les exercices sous forme de jeux avec une contrainte,ça m'a apporté bcp*  
83 *de plaisir et une liberté et spontanéité que j'ai du mal à trouver dans ma vie(sauf peut-*  
84 *etre en peinture)*

85 *J'ai aussi beaucoup apprécié la chaleur et l'ecoute du groupe.*

## Questionnaire Gaëlle

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50

Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.

**Réponse :** *oui je continue à écrire mon journal. Je reste dans une logique de 2 à 3 fois par semaine. Ce qui a changé sur le plan quantitatif c'est que j'en ai un vrai besoin, comme un rituel. Mais surtout un besoin de comprendre ce qui m'arrive dans le déroulement de ce que je vis. Aussi je me fixe un objectif pour ma journée à venir. Je prends responsabilité dans ce qui déroule en moi dans mon activité quotidienne. Et puis j'écris tout ce que je dois faire dans ma journée, aussi je laisse beaucoup moins de place à l'imprévu et à la résistance qui en découle.*

Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?

**Réponse :**  *dans le style, je ne crois pas ou du moins rien « d'extraordinaire ». Pour le contenu, peut être un peu plus étoffé, moins de résistance à écrire.*

Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?

**Réponse :** *Oui je dirais que j'ai du plaisir à être acteur, le côté voyeurisme de l'écriture me fais moins peur. Je me mets en scène plus facilement.*

Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?

**Réponse :** *oui je pars toujours du point de départ du sensible ou de ce que j'ai appris dans mon IS, à partir d'un objectif fixé, sinon j'ai l'impression que ma vie se déroule sans moi.*

Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-vous quand vous écrivez dans ce cas ?

**Réponse :** *Oui, ce que j'observe comme différence, c'est plus de neutralité. Mon écriture me permet de prolonger un déroulement de mon vécu corporel qui me donne un ancrage de ma réalité sans interprétation ni fuite. Le sentiment que j'ai alors de moi est un profond sentiment d'existence.*

Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?

**Réponse :** *Les ateliers d'écriture m'ont permis de moins me censurer, d'être plus authentique et plus juste avec moi-même. Mes contradictions m'aident quand elles apparaissent écrites.*

51 *Le plus audacieux reste à découvrir le sens qui se déploie de ma parole écrite, de relire qui*  
52 *est derrière « cette œuvre ».*

53

54

55 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?  
56 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous  
57 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?

58

59 **Réponse :** *Cette expérience d'atelier a été très intéressante pour diverses raisons :*

60 *Tout d'abord c'était la 1ere fois que j'effectuais ce travail.*

61 *Puis le groupe a été un catalyseur me permettant d'accepter que j'avais une représentation à*  
62 *mon écriture et que je n'étais pas seule à vivre cela.*

63 *En ce qui concerne les exercices, ils furent divers et progressifs, au de-là du fait que parfois*  
64 *je les comprenais à l'envers, cela est resté joyeux et bonne enfant.*

65 *Je regrette de ne pas avoir eu un entretien avec l'animateur, cela m'aurait permis de tisser*  
66 *un lien indispensable pour créer en dialogue identique à celui avec la mouvement interne afin*  
67 *de consolider en parallèle la relation.*

68

69

**Questionnaire Inès** (participation à 4 ateliers)

- 1  
2  
3  
4 Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt  
5 plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.  
6 *Oui j'écris toujours mon journal et plus souvent qu'avant, je maintiens un rythme de 3 fois*  
7 *par semaine sans que ce soit contraignant. J'écris des « textes » plus longs, je développe plus*  
8 *facilement.*  
9  
10  
11 Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?  
12 *Malgré le fait de savoir être lue (et contrairement à avant d'être lue) je ne censure plus mes*  
13 *mots. L'atelier m'a permis de prendre conscience de mon style télégraphique. J'ai compris*  
14 *que la justesse des mots utilisés peut ne pas être suffisante pour décrire tout ce que j'ai à dire.*  
15 *Il est nécessaire de faire un effort pour développer ces quelques mots et pour ainsi découvrir*  
16 *un nouveau sens à mes « éprouvés. J'utilise la reformulation (réécriture) que nous avons*  
17 *pratiquée en atelier et qui permet le déploiement du contenu.*  
18  
19  
20 Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?  
21 *J'écris plus facilement ce qui me passe par la tête car j'ai envie de développer pour y trouver*  
22 *du sens. J'accorde plus d'intérêt à l'écriture car j'apprends, (avec l'aide des « consignes »,*  
23 *des techniques) à trouver le sens caché de ce que j'éprouve et par là même à dédramatiser*  
24 *certaines pensées. Ecrire me permet d'être plus authentique car en développant, je ne peux*  
25 *pas me raconter d'histoires, c'est écrit noir sur blanc et ce peut-être relu chaque jour. Si ça*  
26 *ne colle pas à ma « vérité » je m'en aperçois lors d'une relecture et je peux en tirer du sens.*  
27  
28  
29 Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience  
30 du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela  
31 change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?  
32 *Depuis la fin de mes participations à l'atelier, je n'écris pas plus facilement en prenant une*  
33 *expérience du sensible comme référence. J'ai du mal à m'appliquer les consignes que nous*  
34 *avons utilisées pour l'introspection. J'ai bien appréciée celle ou l'on utilise le « vous » mais*  
35 *je ne l'ai pas à ce jour réutilisée.*  
36  
37  
38 Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du  
39 corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-  
40 vous quand vous écrivez dans ce cas ?  
41 *Ma 1<sup>ère</sup> réponse est de dire que lorsque j'écris dans mon journal de bord, je pense être*  
42 *toujours en lien avec le Sensible du corps, le Sensible me donne envie d'écrire. Comme une*  
43 *évidence de devoir témoigner de la présence du mouvement, de sa douce force et de ses effets*  
44 *en moi au fil du temps, des changements dont il est à l'origine.*  
45 *Lorsque j'écris sans être en lien avec le Sensible c'est pour « imprimer » une information*  
46 *dont j'aimerais me souvenir, l'écrire de peur de l'oublier, ce n'est pas la même écriture. Je*  
47 *me sens moins concernée.*  
48  
49

50 Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos  
51 expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?  
52 *J'observe une plus grande ouverture d'esprit. Ecrire une expérience du Sensible c'est*  
53 *délivrer un vécu et le rendre disponible à la lecture. Bien qu'il ne soit pas destiné à un*  
54 *« public » c'est quand même donner une forme « matérielle » à un éprouvé. S'ouvrir, offrir*  
55 *son Sensible, et par là même dans une forme de réciprocité parfois « virtuelle » c'est*  
56 *accueillir de l'autre, comme l'autre accueille de moi. Dans le quotidien ça se traduit pour*  
57 *moi par une meilleure écoute et par une aisance à décrire certains ressentis.*  
58 *Pendant les ateliers, il y a eu un réel partage, des singularités qui se livrent un peu malgré*  
59 *elles par le biais des consignes. Ces exercices furent des bras tendus pour que chacun mesure*  
60 *la difficulté ou bien la facilité à « s'exposer » et que chacun puisse remarquer au sein du*  
61 *groupe les effets que ça produit (de s'exposer) sans être mis en difficulté. Je remarque que la*  
62 *« réaction » du groupe à la lecture n'est jamais celle que j'attends. Le seul fait d'écrire*  
63 *donne une valeur à mon sensible, il le rend communicable et par là même susceptible d'être*  
64 *intéressant.*  
65  
66 *J'ai compris qu'écrire depuis mon Sensible c'est ouvrir un espace où le contenu d'une*  
67 *expérience peut se déployer infiniment et prendre la forme de mots qui donnent du sens à un*  
68 *moment donné ou qui donneront du sens le moment venu. Ecrire de son sensible c'est décliner*  
69 *dans le temps ce que nous sommes en train de devenir.*  
70  
71  
72 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?  
73 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous  
74 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?  
75 *J'ai assisté à seulement 4 ateliers et j'ai beaucoup apprécié. Je me suis confrontée à mes*  
76 *difficultés d'écriture pour le développement d'expériences sensibles. Les consignes et*  
77 *exercices de style sont vraiment appropriés pour encourager à des descriptions difficiles.*  
78

## Questionnaire Josette

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50

Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.

*Oui, j'écris toujours dans mon journal, plutôt plus qu'avant l'atelier (et surtout différemment!), mais j'écris moins que pendant l'atelier ! Ce qui a changé, c'est que je me sens plus en lien avec mon journal ! L'atelier m'a permise de créer un lien avec l'écriture de mon journal, et ce lien existe toujours, même s'il est moins régulier ! Et c'est un lien que je ne veux pas perdre !*

Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?

*Je reconnais assez clairement de « quel lieu je pars » pour écrire : est ce que je suis dans le sensible ou pas ! Et je ne le suis pas toujours ! Et le résultat n'est pas le même ! L'implication dans l'acte d'écrire non plus ! Je dirai que, être dans le sensible, m'implique plus, et m'apporte plus ! Mais que ce n'est pas toujours facile de me mettre dans le sensible !!!*

*Dans le sensible, le contenu est plus profond et moins anecdotique, et il révèle un sens souvent autre, que celui que je pense écrire ! Et donc j'apprends quelque chose en me relisant (parfois !), dans le sens de recevoir une autre lecture du contenu ! Il se révèle parfois autre chose !*

Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?

*Oui et non ! J'y donne plus d'importance, un enjeu plus grand ! J'ose un peu plus rencontrer mon intime dans l'écriture ! Je réalise que le « Je » qui pense, le « je » qui écris, et le « je » qui s'exprime oralement, c'est toujours moi, mais c'est autre chose qui se donne ! Ces différentes formes d'expressions ne nourrissent pas les mêmes parties de mon être ! Il y a un engagement plus fort dans l'écriture, c'est un engagement avant tout vis-à-vis de moi-même, un engagement que je découvre, qui m'apprends, que j'apprivoise doucement !...*

Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?

*En écrivant à partir d'une expérience du sensible, le déploiement est plus large et vaste ! Il ne se limite pas à la réalité des faits ! Encore faut il prendre le temps de déployer l'écriture... Etrangement, après une expérience du sensible, soit :*

- *Je me sens si bien que je n'ai pas envie d'écrire ! Je ne sais que dire, je me sens bien, et j'ai envie de le vivre plus que de l'écrire !... je sais je sais, écrire c'est aussi vivre !...*
- *Des résistances ce sont révélées et sont donc moteur d'un temps d'écriture pour tenter de comprendre le sens de ces résistances !*

*Ce dont je me rends compte présentement, c'est que l'écriture n'est toujours pas un partenaire de vie au quotidien, et qu'il me faut faire un effort réel...que je ne fais pas assez souvent !*

51  
52 Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du  
53 corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-  
54 vous quand vous écrivez dans ce cas ?  
55 *Cette question est presque similaire à celle juste au-dessus ! Que dire de plus... Avec le*  
56 *sensible, la pensée est plus limpide, plus légère dans le sens qu'il me semble être en lien avec*  
57 *le « je » qui observe, donc je me sens impliquée avec plus de distance, moins d'identification,*  
58 *et du coup plus authentique car cela ne passe pas par la raison, et par toutes les*  
59 *représentations qui limite le cheminement de la pensée !*  
60 *Avec le sensible, je sens que je m'exprime en lien avec ma globalité, et du lieu de ma*  
61 *globalité!*  
62  
63 Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos  
64 expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?  
65 *Il me semble être plus souvent en lien avec le sensible, et façon plus consciente ! De sentir*  
66 *quand je n'y suis pas, et qu'il serait préférable d'y être ! Donc de pouvoir m'y mettre, et*  
67 *recevoir ainsi un autre point de vu de la situation ! Quand je suis dans le sensible, j'ai moins*  
68 *peur, plus confiance, ma spontanéité s'exprime plus librement et fluidement, je n'ai pas*  
69 *besoin de « forcer » et de « me forcer » ! Tout devient plus évident !!!*  
70  
71 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?  
72 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous  
73 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?  
74 *J'ai appris de ces ateliers, sur l'écriture, sur mon rapport à l'écriture, et j'ai expérimenté*  
75 *l'évolution de mon rapport ! Et le plaisir de m'ouvrir à de la nouveauté : dans le sens de faire*  
76 *une activité régulière, autre que de l'entraînement physique ou de la formation, et qui me*  
77 *nourrisse autrement ! Cela fait des années que je n'avais pas entrepris cela !... Et j'ai bien*  
78 *envie d'inclure cette donnée dans ma vie ! Cela éveille un sens d'engagement de moi à moi !*  
79 *Alors que je vie essentiellement l'engagement de moi à ma profession, en plus instable !!!*  
80 *Aborder d'autres choses, certainement ! Mais quoi ??? Je découvre !!!*  
81  
82  
83  
84  
85 **MERCI JACQUES !**  
86  
87  
88  
89  
90

## Questionnaire Kiefer

- 1  
2  
3  
4  
5 Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt  
6 plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.  
7  
8 *Non je n'ai pas écrit dans mon journal, je dirais que je n'ai pas consacré de temps pour moi.*  
9 *J'en aurais consacré, j'aurais sans doute écrit.*  
10 *J'ai du mal à me lancer, à m'octroyer un temps pour moi que ce soit en gestuel, introspection*  
11 *sensorielle et à fortiori, de ce fait, dans l'écriture.*  
12 *J'ai une forte inertie qui m'en empêche et pourtant une fois lancé j'éprouve de la facilité à le*  
13 *faire et même du plaisir à le faire.*  
14 *Par contre j'ai écrit systématiquement quand j'ai traité quelqu'un.*  
15  
16  
17 Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?  
18  
19 *Je ne sais pas si mon écriture à changer en soi ni sur le style ni sur les contenus. A la limite je*  
20 *ne trouve pas cela important. Ce qui a changé c'est mon rapport à mon écriture. J'arrive à en*  
21 *apprécier du plaisir à le faire, une fois lancé. Avant je considérais l'écriture comme étant une*  
22 *corvée.*  
23  
24 *Je trouve beaucoup plus le sens qui se dégage de mon écriture. Je dirais même que je suis*  
25 *plus proche de mon écriture, qu'elle est plus incarnée, alors que fondamentalement le style et*  
26 *les contenus non pas changés énormément. Je me juge beaucoup moins dans cette écriture.*  
27  
28  
29 Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?  
30  
31 *Cf. paragraphe précédent.*  
32  
33  
34 Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience  
35 du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela  
36 change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?  
37  
38 *Pour l'instant je ne l'ai jamais fait autrement qu'en prenant une expérience du sensible*  
39 *comme point de départ. Je pense que sinon je n'aurais pas cette écriture sensible et du coup,*  
40 *à première vu, je n'en vois pas l'intérêt. J'imagine cependant que d'écrire une pensée*  
41 *émergente qui vient m'interpeler dans une situation quotidienne peut être porteuse de sens.*  
42 *Surtout si cette pensée est en résonance avec une prise de conscience précédente et que je*  
43 *l'éprouve dans la situation présente.*  
44  
45  
46 Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du  
47 corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-  
48 vous quand vous écrivez dans ce cas ?  
49

50 *Comme je le dis précédemment, j'écris que lorsque je suis en lien avec le sensible. Sinon c'est*  
51 *que je fais un courrier à l'administration. D'ailleurs à ce propos j'ai peut être plus de*  
52 *facilités à enchaîner mes phrases dans ce type de courrier. J'ai peut être gagné en fluidité. Je*  
53 *me perds moins dans des phrases alambiquées à rallonges.*  
54  
55  
56 Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos  
57 expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?  
58  
59 *Je pense que j'ai plus une quête de sens dans mon expérience sensible. Peut être aussi une*  
60 *plus grande clairvoyance de ma vie que j'avais perdue ces dernières années.*  
61  
62  
63 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?  
64 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous  
65 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?  
66  
67 *Je pense qu'il ne m'a rien manqué, à part l'atelier, car je pense qu'il me faut encore*  
68 *beaucoup de codifié avant d'envisager le libre. Là, je fais un parallèle complet avec mon*  
69 *expérience de la gestuelle où avant de vraiment faire du libre j'ai dû m'appuyer sur le codifié*  
70 *pour trouver cette liberté. Je dirais que c'est même dans le codifié que je trouve ma plus*  
71 *grande liberté. Il en est de même dans l'écriture.*  
72  
73  
74 *Encore un grand merci à toi Jacques, j'ai pu saisir ta passion pour l'écriture et ton*  
75 *enthousiasme à partager ces moments. Je pense que tu transmets cette passion et cela m'a*  
76 *porté et motivé à chaque atelier d'écriture.*  
77 *J'ai également une pensée pour chaque personne de ce groupe et je les en remercie. Ce*  
78 *groupe a été formidable de dynamisme et d'harmonie dans l'écriture et le partage.*  
79 *Ecrire c'est aussi partager ou peut être même devrais dire c'est avant tout partager.*  
80  
81

## Questionnaire Marie

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50

Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.

*Je continue à écrire, clairement plus qu'avant la série d'ateliers, mais tout de même moins que pendant la période des ateliers. Néanmoins il s'en dégage une certaine continuité. Avant il s'agissait de poussées d'écriture, très ponctuelles, jamais suivies. J'avais l'impression de produire des écrits totalement isolés, ce qui m rendait difficile de m'en servir. Maintenant les moments d'écriture je ne les ressens plus de la même manière. Je dirais que même quand le temps entre deux écrits est un peu long parfois, les écrits s'inscrivent plus dans une continuité, dans un processus global de mon écriture.*

Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?

*Je réfléchis moins avant d'écrire. Je me lance plus directement dans l'écriture, la découvrant au fil de ce que j'écris. Avant je mettais du temps (et de la réflexion) à commencer à écrire. Il s'agissait plutôt d'une intention de formuler une pensée volontairement. Maintenant j'ai souvent la sensation qu'en me mettant à écrire je laisse les pensées se formuler. Cela donne effectivement une sorte de fil à ce que j'écris, la plupart du temps, ce qui n'était pas du tout le cas auparavant.*

*Mes écrits se sont enrichis de l'expression de dimensions différentes de moi. La mise en mot de cela me fait moins peur.*

*Une mise en mot d'un sujet entraîne un processus, c'est à dire parfois une manière limitée d'exprimer quelque chose peut entraîner un avancement dans un prochain écrit – si ce premier écrit n'avait pas eu lieu, l'avancement n'aurait peut-être pas eu lieu non plus.*

Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?

*Avant mon écriture était très ponctuelle et poussive – un acte un peu de « force » à sortir sur papier ce que j'avais sur le cœur ou dans la tête. Depuis cette série d'ateliers j'ai la sensation que ce rapport de « force » s'est détendu. Écrire peut être maintenant un moment privilégié, et même je prends plaisir à écrire.*

*Cela ne veut pas dire que j'arrive tous les jours et très régulièrement à écrire. Mais même mon rapport à ça a changé. Je suis plus indulgente avec moi-même. Avant j'avais une sorte de culpabilité de ne pas écrire, parce que je savais que cela serait positif pour moi. Maintenant je sais toujours qu'il serait bien d'écrire plus, mais je vois que j'écris déjà plus qu'avant, et j'ai la sensation que je vais y revenir, même quand quelque temps s'écoule entre deux moments d'écriture.*

Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?

*Je crois que je n'écris pas forcément plus en quantité, quand il s'agit d'un sujet lié à une expérience du Sensible. Mais le fait de vivre une expérience du Sensible avant d'écrire peut*

51 *m'aider à retrouver le lien avec le Sensible dans certains moments. Aussi, un vécu du*  
52 *Sensible me donne matière à écrire et une manière d'écrire qui me semblent pouvoir être*  
53 *riches et qui m'assurent d'être au plus près de ce que je suis, ce qui n'est pas toujours le cas,*  
54 *quand j'écris sur des sujets « quotidiens ».*  
55  
56  
57 *Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du*  
58 *corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-*  
59 *vous quand vous écrivez dans ce cas ?*  
60  
61 *C'est certain que le vécu dans une expérience du Sensible du corps donne un choix infini de*  
62 *choses « à écrire ». L'écriture permet de mieux les saisir, les « trier », savoir les exprimer.*  
63 *Je remarque que le « choix » se fait tout seul. Même si mentalement je penche vers une*  
64 *certaine donnée de l'expérience, ce n'est pas obligatoirement celle-ci qui va s'imposer dans*  
65 *mon écriture. Quand j'écris sans une pratique du Sensible, le mental et un côté volontaire de*  
66 *ce que je pense vouloir écrire s'en mêlent beaucoup plus.*  
67 *Je me sens plus proche de moi, plus juste et en accord avec moi, quand j'écris après une*  
68 *expérience du Sensible. Je pourrais peut-être dire que je m'écris, tandis que sans cet état, il y*  
69 *a des jours que j'écris sur moi. J'avoue que je ne m'étais pas encore posé cette question, et je*  
70 *me dis à l'instant que cela pourrait être intéressant de « comparer », de relever la cohérence*  
71 *ou l'incohérence entre les écrits avec ou sans expérience du Sensible auparavant. J'imagine*  
72 *que cela peut aussi donner des informations de ce qui manque, de vers ce qu'il est bon*  
73 *d'aller.*  
74 *Du fait que je me sens plus proche de moi dans l'écriture du Sensible, je vois ces mots qui se*  
75 *dessinent sur le papier comme des témoins concrets de ce qui se passe dans moi. Ils le*  
76 *valident par leur simple présence, sans jugement. Ceci est un point délicat pour moi. Je ne*  
77 *suis pas du tout encore au bout de ce processus, mais j'ai remarqué que, quand je suis en lien*  
78 *avec le Sensible, il n'y a pas lieu de juger. Si des jugements apparaissent tout de même dans*  
79 *mes écrits, c'est parce que je me suis éloignée de mon Sensible, et qu'une autre « instance » a*  
80 *pris le dessus, celle des représentations, des conventions, des habitudes. Étant dans le*  
81 *Sensible, que je le reconnais comme mon fond, comme moi, le jugement de moi-même devient*  
82 *inutile.*  
83  
84  
85 *Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos*  
86 *expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?*  
87  
88 *Le fait d'essayer à rendre concrètement lisible sur le papier des vécus du Sensible, précise et*  
89 *rend concret ce vécu. Je me suis rendue compte que parfois j'ai beaucoup de sensations ou de*  
90 *vécus pendant une pratique, mais je ne sais pas faire le tri ou le choix de ce qui est important,*  
91 *à un point d'avoir - après la pratique - l'impression que je n'ai rien vécu. Pour m'en sortir de*  
92 *cette situation, l'écriture est un outil puissant. En écrivant les vécus sont mis en relief, les*  
93 *choses importantes à ce moment-là se dégagent, une analyse peut se proposer. C'est*  
94 *l'écriture qui fait son travail. En soignant mon rapport à l'écriture, je soigne du coup mon*  
95 *rapport aux expériences du Sensible.*  
96 *Pour moi, un travail important sur la valorisation de mes écrits (et donc de moi-même) s'est*  
97 *dégagé des ateliers d'écriture. Cela m'a amené à m'interroger sur l'auto-jugement, sur le*  
98 *rapport d'appréciation de moi-même, et en lien direct sur la manière dont je me perçois.*  
99 *L'écriture guidée m'a aidé à faire les premiers pas dans ce terrain, mais le sujet a pris*  
100 *immédiatement une dimension qui dépasse l'écriture. Néanmoins j'ai la sensation que c'est*

101 *grâce à l'écriture que cette démarche s'est mise en mouvement. C'est un processus toujours*  
102 *en cours - j'ai l'impression que la diminution progressive de l'auto-jugement augmente*  
103 *proportionnellement une claire-voyance et une capacité d'analyse de moi-même, plus juste et*  
104 *très utile. J'ai été surprise quelle influence, quel effet un « exercice » comme l'écriture, et*  
105 *aussi le changement de mon rapport à cet « exercice » peut avoir sur ma vie.*

106

107

108 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?  
109 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous  
110 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?

111

112 *Les exercices « formels », le détournement de l'attention ont été très bénéfiques et efficaces*  
113 *pour moi, permettant de prendre et voir un problème par un nouveau biais.*

114 *Je crois que j'aurais besoin de travailler encore plus sur le fait de tirer du sens d'une*  
115 *expérience par l'écriture.*

116 *J'ai l'impression qu'une régularité et la fréquence d'un atelier au moins tous les 15 jours me*  
117 *semblent efficaces, en tout cas pendant une certaine période. Cela permet une intensité dans*  
118 *le contact avec l'écriture, avec le guidage de la personne qui les propose, avec les impulsions*  
119 *qu'elle donne.*

120

121

122

## Questionnaire Roberta

- 1  
2  
3  
4 Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal ? Écrivez-vous plutôt  
5 plus qu'avant ou non ? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.  
6 *J'écris dans mon journal mais très irrégulièrement. Je n'ai pas réussi à conserver la cadence.*  
7 *D'autre part, je n'écris pas à la suite d'une expérience extra-quotidienne sauf en stage ou*  
8 *quand je me fais traiter (une fois par semaine). J'écris quand j'en ressens l'envie, assez*  
9 *épisodiquement. J'écris donc moins que pendant l'atelier.*  
10  
11  
12 Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus) ? Lesquels ?  
13 *J'observe clairement un changement quant au contenu : je décris beaucoup plus mon vécu.*  
14 *J'évite un maximum de réfléchir dessus ou de tirer une conclusion hâtive sans avoir de*  
15 *matériaux bruts comme support. Mon style a, lui aussi, changé mais c'est moins flagrant. J'ai*  
16 *pu repérer des tics d'écriture que je m'oblige à supprimer afin de me découvrir autrement.*  
17 *J'écrivais beaucoup de phrases courtes et j'ai pu constater qu'elles sont un peu plus longues*  
18 *qu'avant.*  
19  
20  
21 Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture ? Lesquels ?  
22 *Jusqu'à aujourd'hui, l'écriture était une manière pour moi d'exprimer mon ressenti. Je me*  
23 *suis rendue compte que ce n'était pas complètement vrai car je restais, soit dans mes*  
24 *problématiques, soit dans mon système d'écriture, soit dans une réflexion stérile car issue de*  
25 *mes représentations. L'écriture aujourd'hui est devenue aussi un moyen de décrire un vécu,*  
26 *d'en laisser une trace et de constituer un matériau sur lequel je peux revenir, réfléchir, que je*  
27 *peux évaluer dans le temps. J'ai donc un rapport plus léger. Mon journal de bord n'est plus*  
28 *une poubelle dans laquelle je vide mon mal-être. C'est devenu un partenaire dans mon*  
29 *processus de transformation.*  
30  
31 Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience  
32 du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence ? Qu'est-ce que cela  
33 change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture ?  
34 *Non, je n'écris pas davantage car je ne prends pas d'expérience du Sensible comme*  
35 *référence. J'écris juste après l'expérience donc en lien avec mon Sensible mais pas au sujet*  
36 *d'une expérience extra-quotidienne a posteriori. Il me faut me sentir en lien avec le Sensible*  
37 *du corps et souvent ce lien est réveillé par une pratique.*  
38  
39  
40  
41 Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du  
42 corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique) ? Quelles différences observez-  
43 vous quand vous écrivez dans ce cas ?  
44 *Je n'écris pas davantage suite à une expérience du Sensible mais j'écris systématiquement et*  
45 *mon écriture n'est pas la même, ce qui n'est pas le cas dans ma vie quotidienne. En dehors*  
46 *d'une expérience extra-quotidienne, mon écriture est plus liée à un événement, une émotion*  
47 *qui me déclenchent une envie d'écrire. Dans ce cas-là, il y a peu de description. Il s'agit*  
48 *plutôt d'une réflexion sur mon état d'âme du moment. Après une expérience du Sensible, mon*  
49 *écriture est dorénavant beaucoup plus descriptive. Ce n'était pas le cas avant.*  
50 *Malheureusement, au vu de la pauvreté de ma pratique personnelle, j'écris peu et je le*

51 regrette. Je n'arrive pas à prendre de rendez-vous quotidien avec le Sensible pour écrire  
52 ensuite.

53

54

55 Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos  
56 expériences du Sensible ? Dans votre démarche en général ?

57 *Le fait de savoir que je vais écrire sur mon vécu amplifie mon attention pendant l'expérience.*

58 *J'ai l'impression que ça m'aide à mémoriser ce qui s'est passé. En revanche, cette attention*

59 *soutenue est à double tranchant car elle passe vite du statut d'attention à celui de*

60 *concentration ! D'autre part, les ateliers m'ont permis de prendre encore plus la mesure de*

61 *l'intérêt du journal de bord, je me sens plus impliquée encore. Cela m'a donné envie de*

62 *pratiquer encore plus pour écrire et en explorer le contenu. Je m'en servais déjà beaucoup*

63 *mais depuis l'atelier j'invite systématiquement mes patients à en tenir un. C'est un contrat*

64 *que je passe avec eux sur lequel je déroge difficilement.*

65

66

67 Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers ? Vous a-t-il manqué quelque chose ?

68 Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous

69 souhaiteriez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés ?

70 *J'ai pris beaucoup de plaisir à faire cet atelier, d'autant que ton approche est à la fois*

71 *pertinente et profonde tout en restant légère et ludique. Si cela était possible, c'est un travail*

72 *que j'aimerais suivre idéalement tout le temps et une fois par semaine comme un rendez-vous*

73 *exploratoire. Cet atelier m'a semblé court et j'aurais aimé approfondir chaque étape. S'il se*

74 *prolongeait, j'aimerais avoir un bref retour sur mes écrits à chaque fois afin de pouvoir*

75 *réfléchir et travailler dessus entre chaque séance. La durée de l'atelier m'a révélé des*

76 *imperçus et surtout une manière d'écrire dans laquelle je suis emprisonnée, mais je n'ai pas*

77 *eu le temps d'expérimenter autre chose et de me corriger. Je le fais seule mais très vite je me*

78 *sens bloquée.*

79

## Questionnaire Xuan

- 1  
2  
3  
4 Deux mois après la fin des ateliers, écrivez-vous toujours votre journal? Écrivez-vous plutôt  
5 plus qu'avant ou non? Précisez ce qui a changé sur un plan quantitatif.  
6 *Non, pour être honnête je n'écris pas plus qu'avant... et ce qui a changé n'est pas d'ailleurs*  
7 *d'ordre quantitatif mais plutôt dans le sens que l'écriture commence à prendre pour moi: une*  
8 *vrai source d'information qui met clairement en évidence, « noir sur blanc», mon état*  
9 *présent.*  
10  
11  
12 Observez-vous des changements dans votre écriture (style, contenus)? Lesquels ?  
13 *Je ne sais pas si j'appellerai ça un changement de «style», mais en tout cas dès que l'attention*  
14 *est tournée vers le contenu, par exemple d' une description le plus près possible au vécu d*  
15 *'une expérience , j'ai pu constater une autre texture d'écriture, beaucoup plus fluide.*  
16  
17  
18 Observez-vous des changements dans votre rapport à l'écriture? Lesquels?  
19 *J'ai l'impression d'avoir apprivoisé une bête sauvage! J'exagère un peu...!*  
20 *En fait c'est mon regard envers l'écriture qui s'est assoupli, adouci... je suis moins tendue*  
21 *quand j'écris donc il y a aussi plus de plaisir .*  
22  
23  
24 Dans votre journal, écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous prenez une expérience  
25 du Sensible (introspection, mouvement traitement...) comme référence? Qu'est-ce que cela  
26 change pour vous de prendre une expérience du Sensible comme point de départ d'écriture?  
27 *J'écris sans doute plus facilement à partir d'une expérience du sensible ; c'est un appui*  
28 *concret pour moi, un point de référence sur lequel je peux laisser dérouler les mots en suivant*  
29 *les cheminements du mouvement interne.*  
30 *Je ne doit rien inventer ou imaginer...mais rester collée au plus près à ma réalité interne, mon*  
31 *éprouvé et laisser exprimer sa résonance par les mots.*  
32  
33  
34 Écrivez-vous davantage ou plus facilement si vous vous sentez en lien avec le Sensible du  
35 corps (ou si vous venez de rétablir ce lien par une pratique)? Quelles différences observez-  
36 vous quand vous écrivez dans ce cas?  
37 *Oui, c'est sûrement le cas de figure qui me correspond le plus et donc qui me sollicite le plus*  
38 *à écrire...*  
39 *Plus je suis près, en contact, en relation avec le sensible de mon corps, plus ce que j'écris*  
40 *respect une cohérence de mon vécu et de ce que je suis... L'un enrichit l'autre dans une*  
41 *échange permanente et ce dialogue ne fait que simplifier la tâche, en donnant plus de fluidité*  
42 *à la mise en mots.*  
43  
44  
45 Depuis les ateliers d'écriture, quels changements observez-vous dans votre rapport à vos  
46 expériences du Sensible? Dans votre démarche en général?  
47 *Ce que ces ateliers ont mit en évidence c'est, d'un coté ma problématique dans mon rapport à*  
48 *l'écriture et envers l'écriture en général et de l'autre, comment et par quels moyens je*  
49 *pouvais lui donner une place, sa place au sein de l'expérience du sensible pour qu'elle puisse*  
50 *s'exprimer pleinement et de façon cohérente.*

51 *Cette expérience a changé non seulement ma relation conflictuelle à l'écriture en constatant*  
52 *que je pouvais écrire sans jugement et en confiance à partir de ce lieu de moi à l'abri de tout*  
53 *ça, mais elle m'a aidé à clarifier et valider mes acquis comme aussi mes limites en posant des*  
54 *mots dessus.*  
55  
56  
57 *Avez-vous des remarques sur cette expérience d'ateliers? Vous a-t-il manqué quelque chose?*  
58 *Dans l'éventualité d'une prolongation de l'expérience, y a-t-il des aspects que vous*  
59 *souhaitez particulièrement voir abordés, précisés ou prolongés?*  
60 *Dans l'éventualité d'une prolongation des ateliers, je souhaiterais commencer les écrits*  
61 *d'abord à partir d'une expérience du sensible, (introspection ou mouvement).*  
62 *Pour moi cette phase des ateliers a été déterminante!...pour des personnes comme moi qui ont*  
63 *une difficulté à s'exprimer à travers l'écriture, le fait de créer un lien direct, un pont entre son*  
64 *ressenti et l'acte de l'écriture, donne un nouveau appui, montre une autre voie d'accès à ce*  
65 *qui nous semblait jusqu'à la inaccessible... et ça , ce n'est pas rien!*



# Journal de bord de Kiefer

Journal de Kiefer

1 *Lundi 12 mai 2008*

2

3 *Pratique gestuelle 1<sup>er</sup> degré et première partie du 2<sup>ème</sup> degré.*

4

5 *Vécu de sensible :*

6 *Sensation de chaleur, diffusion en profondeur et dans l'étendue. Sensation de*

7 *circulation.*

8 *Amène une détente générale mais révèle aussi les zones tendues.*

9 *Je me sens accordé alors qu'avant l'exercice ce n'était pas mon sentiment.*

10 *Sensation de l'occiput mobile.*

11

12 *Connaissance :*

13 *A travers de la détente je peux percevoir les zones tendues. Il y a un contraste*

14 *entre les tensions de stress et celles installées.*

15 *Très vite je me suis senti accordé. Comme une intelligence du corps. Mais j'en*

16 *étais coupé. Esprit / corps liés à l'occiput mobile ?*

17 *Je me sens global après l'exercice. Plus présent à moi.*

18 *Je suis souvent coupé de moi.*

19

20 *Ecriture :*

21 *J'ai posé des points simplement. Je me suis posé des questions dans mon*

22 *ressenti, mon sensible. J'ai fait des parallèles à ma vie. Je vais voir ce que cela*

23 *me révèle les prochaines fois. Je réverifierais si la mobilité/immobilité de*

24 *l'occiput est une cause de coupure corps/esprit.*

25

26 *Mardi 13 mai 2008*

27

28 *Pratique gestuelle 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> degré jusqu'au tour complet.*

29

30 *Vécu du sensible :*

31 *Je suis accablé de chaleur et ayant mal dormi cette nuit, je me sens fatigué.*

32 *Je commence par des mouvements un peu rapide jusqu'à l'arrivée d'une vague*

33 *de chaleur se propageant en moi lors du début de la respiration. Je me sens*

34 *alors différent, comme dans un autre état. Mes sensations deviennent mieux*

35 *focalisées, je me sens plus global. Très vite, je sens mon occiput comme en*

36 *point d'appui et un peu douloureux.*

37 *Je continue et au bout d'un moment la chaleur revient. Elle est désagréable.*

38 *J'ai l'impression que le mouvement en moi se fait mais je manque de jus et du*

39 *coup je le prends comme un signe. Je persiste un peu et m'arrête avant de finir*

40 *le deuxième degré.*

41

42 *Connaissance :*

43 *Je retrouve mon occiput bloqué par des tensions dans le cou et cela me fatigue*

44 *et est accru quand je suis fatigué. C'est comme un cercle vicieux. Je pense*

45 *faire demain un mouvement avec cou et colonne vertébrale sur chaise pour*

46 *libérer les tensions.*

47

48 *Ecriture :*

49 *Aujourd'hui j'ai posé un projet pour demain.*

50 *23 juin 2008 : Projet non respecté mais fait autrement.*

- 51 *Jeudi 5 juin 2008 : Accordage gestuel*  
52  
53 *Vécu du sensible :*  
54 *J'ai senti au bout de plusieurs transversalités que je me sentais moins fatigué.*  
55 *Plus de silence, de globalité, de présence à moi.*  
56 *Mal au genou et jambe gauche comme privée de sang, sorte de fourmillement.*  
57 *Sensation de silence et d'harmonie.*  
58  
59 *Connaissance :*  
60 *A chaque fois que je fais de la gestuelle, je recontacte le sensible et je me sens*  
61 *moins fatigué. Je peux en conclure que de me couper du sensible me mets dans*  
62 *un état fatigant.*  
63  
64 *Ecriture :*  
65 *Le fait de re-témoigner de ma fatigue et de sa dissipation me permet de faire le*  
66 *lien entre le fait d'être coupé de moi et la fatigue.*  
67  
68  
69 *Vendredi 6 juin 2008 : Introspection sensorielle.*  
70  
71 *Vécu du sensible :*  
72 *Silence interne. Bruit dehors gênant puis silence interne plus prégnant que le*  
73 *bruit. Cela ne me dérange plus.*  
74 *Mouvement interne, chaleur, globalité, douceur.*  
75 *Je n'ai pas ce noyau décrit puis je le sens au niveau du nombril un peu au*  
76 *dessus.*  
77 *Ma position assise est inconfortable et je quitte un peu l'introspection puis*  
78 *retour à la proposition.*  
79  
80 *Connaissance :*  
81 *Je peux perdre ma neutralité active en me focalisant sur mon inconfort ou une*  
82 *tension. Cela peut prendre toute mon attention. Dans la vie aussi il peut y avoir*  
83 *des problèmes qui me prennent toute mon attention.*  
84  
85 *Ecriture :*  
86 *Je pose les choses à plat et je fais le lien entre mon vécu du moment et ma vie.*  
87  
88 *Samedi 7 juin 2008 : Introspection sensorielle.*  
89  
90 *Vécu du sensible :*  
91 *Silence instantané. « Chercher l'humanité » ne résonne pas en moi et me mets*  
92 *dans un état de réflexion. Comment chercher l'humanité en moi puisque je le*  
93 *suis déjà, comment l'être plus ?*  
94 *Ouverture du thorax vers l'extérieur, extension.*  
95 *Pas de luminosité au début.*  
96 *Présence, enracinement, globalité.*  
97 *Lien qui est venu. Contact avec la forme, peau contre peau : douceur, amour,*  
98 *légèreté.*  
99 *Vision du lac en Finlande, avec mon frère. Vision par mon cœur et ma tête.*

100 *Forêt, vision d'un arbre en forêt, tronc feuillage et lumière à travers le*  
101 *feuillage. Vision venue des viscères et du dos.*  
102 *Attention de ma matière comme un chien en arrêt.*  
103 *On demande de faire un son. Jennifer siffle et une énorme vague de chaleur me*  
104 *traverse, mouvement interne dans le thorax, la tête allant vers l'extérieur. J'ai*  
105 *alors des visions de couleurs en mouvements, bleu, vert, rouge, jaune.*  
106 *Ondulatoire.*  
107 *Il me vient alors un souffle sortie des tripes, sorte de libération d'énergie et*  
108 *cela forme un tunnel dans le champ de ma vision coloré. J'ai l'impression*  
109 *d'être dans une hutte à sudation par ce sifflement.*  
110 *Je me sens en paix et avec une formidable énergie.*  
111  
112 *Connaissance :*  
113 *Ma vision, le son m'ont fait penser à d'autres moment vécu dans ma vie. Le*  
114 *lien entre ce que j'ai vécu maintenant et à ces moments sont mon état, de ma*  
115 *matière, de plénitude et formidable moment où je me sens exister. C'est ma*  
116 *place la plus juste dans le monde, dans ma vie.*  
117  
118 *Ecriture :*  
119 *Il est bon de marquer d'une pierre blanche ce moment là afin qu'il reste gravé*  
120 *dans ma matière comme un but ou plutôt un rappel de la bonne façon de vivre.*  
121  
122  
123 *Dimanche 8 juin 2008 : Introspection sensorielle.*  
124  
125 *Contenu de vécu :*  
126 *Bien ancré et silence immédiat. Je sens que dès le début je suis bien sur la*  
127 *chaise et qu'elle ne va pas me gêner. Je sens du volume en moi et une cage*  
128 *thoracique gonflée surtout vers l'arrière où je prends ma place.*  
129 *Marc donne des consignes, je sais où il en est mais je suis plus loin et passe la*  
130 *consigne. Puis il parle du moment où la consigne est suivi ou pas et si on se*  
131 *trouve dans l'habitude ou pas. Aujourd'hui j'ai que de la nouveauté et par*  
132 *conséquent je garde mes propres consignes. En plus mes idées vaquent où je*  
133 *suis en situation pour exprimer la colère que je ressens vis-à-vis de la*  
134 *formation. Je sens les effets de la colère et je goute ceux-ci et de ce fait elle se*  
135 *dissipe plus vite. Je reprends les consignes de Marc, je me sens grand (je*  
136 *relâche l'attention, selon la consigne et je prends conscience que je garde la*  
137 *même qualité de présence et de disponibilité) j'ai une image de moi entourée*  
138 *de nature en montagne et un cri de rapace résonne dans les airs et me porte. Je*  
139 *me sens moi entièrement dans mon existence et mon authenticité et c'est là que*  
140 *Marc parle de Nous et de notre corps qui est nous. Je suis d'accord et je le vis.*  
141 *Il parle de l'oiseau et il est là et je suis présent à tout, rien ne trouble.*  
142  
143 *Connaissance :*  
144 *Je m'aperçois que je parle de une cage thoracique et non de ma cage*  
145 *thoracique dans ce que je viens d'écrire comme s'il n'y avait pas d'accordage.*  
146 *Pourtant j'ai bien senti ma cage thoracique mais cette ouverture si grande et*  
147 *nouvelle est peut être un potentiel inconnu à moi et du coup je ne l'ai pas*  
148 *intégré dans mon écriture. Mais le sensible à parlé.*

149 *Je m'aperçois que dans mes introspections sensorielles, j'avais des habitus de*  
150 *comportement qui me permettait d'avoir des facilités d'accès au sensible mais*  
151 *la contre partie était que je ne voyais pas la nouveauté et de plus je ne*  
152 *comprenais pas pourquoi je n'avais plus de nouveauté.*  
153 *Par ce protocole je me suis fait mes propres introspections sensorielle pendant*  
154 *les introspections sensorielle et piochait les consignes si jugée pertinente. Ce*  
155 *qui m'amenait de la nouveauté mais me laissait en parti dans l'habitus.*  
156 *Aujourd'hui, j'ai écouté les consignes sans pour autant les respecter tant que*  
157 *j'étais dans la nouveauté qui se présentait à moi. Surtout quand ce qui était*  
158 *décrit, je venais de le vivre une dizaine de secondes avant. Par contre je me*  
159 *suis appuyé sur celles-ci quand je sentais que je risquais de tomber dans*  
160 *l'habitus où juste pour voir l'effet de ce point d'appui.*  
161 *Le fait de goûter ma colère a été pour moi la façon la plus juste d'authenticité*  
162 *avec moi. Le fait de ne pas l'exprimer et de prendre sur moi dans ma vie me*  
163 *coupe du sensible et me bouffe. Le fait de la goûter dans toute sa dimension l'a*  
164 *dissipée rapidement. Il est clair pour moi que de laisser les choses se faire*  
165 *plutôt que de les empêcher est premièrement plus authentique et secondement*  
166 *permet de faire sortir le sentiment ou la situation rapidement et ainsi de ne pas*  
167 *ruminer dessus.*  
168  
169 *Ecriture :*  
170 *Ecrire cela me permet de poser des faits conscience et d'en tirer des faits de*  
171 *connaissance et souvent derrière des prises de conscience. Je ne me pose pas*  
172 *encore des cadres de passage à l'action. Mais déjà si cela m'interpelle dans*  
173 *ma vie alors peut être je les mettrais en action à ce moment là.*  
174  
175  
176 *Lundi 23 juin 2008 : Pratique gestuelle 1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> degré et 1<sup>ère</sup> partie du*  
177 *3<sup>ème</sup> degré.*  
178  
179 *Vécu du sensible :*  
180 *J'ai suivi la vidéo du 3<sup>ème</sup> degré. Je me suis senti à l'aise malgré la rapidité du*  
181 *geste dans la vidéo. Je préfère la lenteur d'habitude. Mais en fait la lenteur*  
182 *c'est installée au fur et à mesure. J'ai senti au bout du premier degré une*  
183 *sensation de globalité et, surprenant, une aisance et une légèreté dans le geste*  
184 *alors que je n'en ai pas fait depuis longtemps.*  
185 *Après coup, je me sens en mouvement et des vagues de chaleur se propagent en*  
186 *moi.*  
187 *Je me sens solide, plein de puissance. Je note tout de même une faiblesse dans*  
188 *la souplesse des mes ischio-jambiers et dans la force dans mes muscles*  
189 *abdominaux.*  
190  
191 *Connaissance :*  
192 *Malgré le fait que je ne me suis pas mis dans les conditions journalière*  
193 *d'exercice pour rester dans le sensible et malgré le fait que je m'en coupe par*  
194 *l'attention, je m'aperçois que j'ai une attention en veille permanente qui me lie*  
195 *au sensible, me fait agir dans le sensible. Au final je n'en suis pas si coupé que*  
196 *cela.*  
197  
198 *Ecriture :*

199 *J'ai fait attention de ne pas tomber dans mon habitude de regard dans ma*  
200 *gestuelle et aussi dans mon écriture mais vu que j'ai été interrompu entre la*  
201 *gestuelle et mon écrit j'ai perdu ce petit plus qui était de la trouvaille, de la*  
202 *nouveauté dans mon rapport à moi. Dommage. Peut être demain.*  
203  
204  
205  
206 *Mercredi 23 juillet 2008 : Pratique gestuelle accordage transversalités, 1<sup>er</sup>*  
207 *degré respiration, envol et interlude.*  
208  
209 *Contenu de vécu :*  
210 *J'ai commencé l'accordage par un dé bridage car la lenteur ne venait pas elle*  
211 *était forcée. Une fois la lenteur installée, j'ai commencé à sentir du mouvement*  
212 *et l'envie de faire la respiration, besoin de haut/bas pour mes jambes.*  
213 *En le faisant, j'ai senti le bénéfice de faire des circularités avec mes vertèbres.*  
214 *J'ai continué avec l'envol qui a fini d'accorder mes bras. Je me sens moins*  
215 *fatigué, délassé. Plus en contact avec moi. Je sens de la chaleur et du*  
216 *mouvement dans mes jambes, mon thorax, mes bras, mon cou, c'est agréable,*  
217 *je me sens de nouveau.*  
218 *Pendant les transversalités quand la lenteur s'installait, j'ai fermé les yeux et*  
219 *j'ai senti que je tournais un peu sur la droite dans la transversalité gauche. Au*  
220 *début de la transversalité droite j'ai une difficulté à aller vers la droite comme*  
221 *si le mouvement repartait dans l'autre sens. Puis j'ai senti que je m'accordais*  
222 *ce qui m'a amené au 1<sup>er</sup> degré.*  
223  
224 *Connaissance :*  
225 *Un peu de gestuelle permet très rapidement de connaître ma demande*  
226 *silencieuse. Je m'aperçois que c'est un outil que je peux appliquer dans la*  
227 *gestuelle que je fais faire notamment en interrogeant la personne pour*  
228 *connaître son mouvement subjectif ressenti par rapport à celui que je vois.*  
229 *Aujourd'hui en posant mon attention à ce qui me surprenait dans mon ressenti*  
230 *que j'ai pu « m'accorder rapidement » et constater mon accordage.*  
231  
232 *Écriture :*  
233 *Il ne m'apparaît rien de bien nouveau, mais je constate une facilité d'analyse*  
234 *qui arrive lors de l'écriture. Mon écriture montre mon dé accordage du début*  
235 *par ma description mais aussi par l'expression de ma distanciation avec moi*  
236 *qui disparaît par la suite en parlant de moi, même si la description manque à*  
237 *ce moment là.*

# Journal de bord de Marie

1 **JOURNAL DE BORD - Marie**

2

3

4

5 **15 avril 2008**

6 *Après avoir reçu un traitement manuel:*

7

8 *J'ai fait l'expérience de différentes nouvelles choses: j'ai senti un lien, un*  
9 *renvoi dans mes genoux pendant le traitement des viscères. Avant la partie*  
10 *viscérale m'a fait prendre conscience de tout mon tronc, mais jamais encore*  
11 *mes jambes, et cela m'a surpris. Pendant le traitement du coeur une pensée*  
12 *m'est venue, une pensée issue d'un sentiment un peu vague – il me semblait que*  
13 *chaque nouveau mouvement pourrait représenter une nouvelle possibilité ...*  
14 *possibilité pour quoi? Je ne saisis pas le sens concret.*

15 *J'ai ressenti aussi une propagation, une connexion entre point d'appui et*  
16 *départ du mouvement (sur une prise du thorax) d'une manière nouvelle. Je*  
17 *pouvais toujours discerner des étapes, mais jamais j'avais eu autant la*  
18 *sensation que les deux pouvaient n'en faire qu'un ...*

19 *A la fin du traitement ma thérapeute m'a parlé de mon coeur: elle a dit qu'elle*  
20 *ne le sentais pas serré, mais tenu, retenu, aussi que ce n'est pas qu'un coeur*  
21 *qui est là pour être en relation avec les autres, mais qui est également là pour*  
22 *moi ... J'ai été touchée par ce retour. Cela me renvoie au fait que je ne*  
23 *m'autorise pas à certaines choses, que mon coeur est disponibles pour*  
24 *d'autres, mais des fois je me néglige. Comme si je ne m'autorisais pas à*  
25 *profiter moi aussi de mon coeur, de mes émotions, de mon amour. Peut-être*  
26 *c'est ainsi parce que j'ai peur de m'autoriser certaines émotions.*

27

28

29

30 **16 avril 2008**

31 *Après une pratique de mouvement gestuel du codifié:*

32

33 *Travaillant le début du 3ème degré, j'ai du mal à trouver un rythme pendant*  
34 *un moment, et je sens que je manque de stabilité. Les mouvements avant-*  
35 *arrière sont saccadés, pas fluides. J'essaie une deuxième fois. C'est toujours*  
36 *assez déstabilisant, et je ne trouve toujours pas de rythmique. Alors je décide*  
37 *de faire quelques aller-retours de mouvements de base avant-arrière en*  
38 *glissant dans mes chevilles. Puis il me vient l'envie de faire un morceau du*  
39 *codifié de l'accordage plutôt que le biorythme. Vers la fin de cet exercice se*  
40 *donne un rythme très fort, des séquences claires. Puis s'ajoute une divergence*  
41 *sur la latéralité droite, une convergence vers la gauche. Je me sens très*  
42 *„liquide“ d'un coup. Je recommence à faire le début du 3ème degré. Cette*  
43 *liquidité me donne d'abord une sensation de fragilité, puis petit à petit la*  
44 *fluidité prend le dessus, et mon mouvement devient très glissant et clair dans*  
45 *les trajets. J'ai la sensation que je pourrais continuer dans cette qualité, quoi*  
46 *qu'il arrive. Et je me rends compte qu'il s'en dégage un sentiment de force!*  
47 *(sans être forte dans un sens musculaire pour une fois ...)*

48 *En réfléchissant au processus de cet entraînement : je suis passé par un*  
49 *mouvement structuré pour arriver à une qualité de rythmique aujourd'hui (je*  
50 *n'avais jamais essayé cela). La phrase „La forme fait oublier de contenu“ me*

51 *revient (de l'atelier d'écriture de lundi passé). Est-ce mon intention première*  
52 *qui a fait que la rythmicité et divergence / convergence du BRS s'est révélée,*  
53 *même dans un mouvement d'accordage?*  
54 *Et le goût de ça? C'est très agréable et doux de se sentir forte dans la fluidité,*  
55 *sans rentrer dans une activité musculaire forcée ... Ca porte aussi une*  
56 *sensation d'être prête à tout !*

57

58

59

60 **17 avril 2008**

61 *Après un cours de „danse & mouvement sensoriel“:*

62

63 *Le travail de préparation et celui sur les mouvements de base a été*  
64 *extraordinaire pour moi: j'ai senti s'installer une réelle confiance. Une*  
65 *confiance en mes appuis des pieds que je n'avais pas senti auparavant à ce*  
66 *point. Et cette confiance a persisté à être présente, même quand l'exercice*  
67 *évoluait en ajoutant des „difficultés“, par exemple des divergences et*  
68 *convergences dans les mouvements. Je me sentais – j'étais ! – stable sans*  
69 *beaucoup d'effort. Je remarquais que je pouvais perdre la stabilité dans des*  
70 *moments où je recommençais un travail plus volontaire, où je cherchais à faire*  
71 *autre chose en plus que de me laisser glisser dans les directions qui se*  
72 *présentaient. Mais en même temps ces moments déstabilisants ne*  
73 *m'empêchaient pas de revenir à cette confiance d'être posée entièrement dans*  
74 *le sol, de haut en bas, avec tout de moi.*

75 *Aussi je me sentais imprégnée de cette respiration divergente et convergente.*  
76 *Dans le mouvement libre je me suis surprise à trouver des impulsions qui ne*  
77 *me viennent pas facilement d'habitude (ou que je ne capte pas d'habitude).*  
78 *J'avais tellement de plaisir à découvrir les mouvements qui se dévoilaient que*  
79 *je ne voulais plus m'arrêter – aussitôt que j'ai fait une „pause“, j'avais envie*  
80 *de recommencer.*

81 *Puis il y a eu le travail sur l'intégration de la tête dans les mouvements de la*  
82 *colonne. Au début je me focalisais un peu sur la tête, j'oubliais „le reste“ ...*  
83 *mais après quelque temps le lien s'est fait, et une chaleur forte a envahi mon*  
84 *cou. Je remarquais aussi que je ne me coupais pas de mes sensations en*  
85 *ouvrant les yeux, ni quand je travaillais avec un partenaire.*

86 *Je ressens ce travail comme très nourrissant, remplissant. De perdurer dans*  
87 *les divergences et convergences libres est très dynamisant, me procure un*  
88 *bien-être, et une confiance d'aller de l'avant!*

89

90

91

92 **20 avril 2008**

93

94 *Je me reconnais: j'ai tenu à écrire pendant 3 jours, puis à nouveau 2 jours*  
95 *„d'absence“. Voilà que j'essaie de tenir plus loin. Mais effectivement ce n'est*  
96 *pas facile ces jours-ci. Un mélange entre „ne pas savoir quoi écrire“, „ne pas*  
97 *avoir envie d'écrire“ et „ne pas avoir le temps d'écrire“ m'en empêche.*  
98 *Quelle sorte d'évitement est-ce? Est-ce qu'il me manque de la constance, une*  
99 *capacité à la continuité? Ou est-ce peut-être l'idée que je me fais d'une*  
100 *constance qui me met dans cet état de „laisser traîner“ certaines choses?*

101 *Dans ma tête je sais qu'il ne faudrait pas que je juge ces „inconstances“, mais*  
102 *que je me les permette, mais ce n'est pas ce que je fais. Il „faudrait“ également*  
103 *que je valorise par l'écriture même les choses qui ne me semblent pas assez*  
104 *intéressantes ou valables d'écrire. L'indication d'écrire sur „rien“ me*  
105 *travaille ... Je crois que je ne sais pas trop ce que cela veut dire. Pour l'instant*  
106 *j'ai la sensation de ne pas être prête à ça en quelque sorte ... Mais ne serait-ce*  
107 *pas interroger mon rapport au „rien“? Qu'est-ce que c'est, le „rien“? Est-ce*  
108 *qu'à travers le „rien“ je ne découvrirais pas une partie de mon rapport à moi?*

109  
110  
111

112 **22 avril 2008**

113

114 *Ca dure, la difficulté de m'y mettre. Alors voilà un essai d'écrire juste pour*  
115 *écrire. Je n'ai pas d'intention particulière. Je relis alors juste les dernières*  
116 *phrases écrites: mon rapport au „rien“, mon rapport à moi? – Qu'est-ce que*  
117 *c'est, le „rien“? ... Le vide, le „rien“, je ne le relie pas à une absence, mais à*  
118 *une réduction à l'essentiel. Auparavant mon idée de ce „rien“ était*  
119 *accompagnée d'une petite angoisse, angoisse de quelque chose probablement*  
120 *désagréable, voire insupportable? Mais ce serait déjà plus que „rien“ ... Je*  
121 *relie à la notion de „rien“ quelque chose qui nécessite rien, parce que c'est*  
122 *l'expression de l'essentiel. Au fait ce serait extraordinaire pour moi, car j'ai*  
123 *tendance à en „faire“ trop“, à souvent „broder autour“ des choses ... En*  
124 *m'observant, maintenant j'arrive à reconnaître – je crois – quand je suis dans*  
125 *le „trop“. Ca arrive encore bien trop souvent ...*

126 *Puis je me rends compte à l'instant que dans ma tête je me pose la question, si*  
127 *c'est bien comme ça que je devrais écrire ... et voilà que j'essaie encore de me*  
128 *censurer, d'être, de me mettre dans un schéma que je pense être „le bon“, ou*  
129 *du moins de chercher la sensation probablement bien rassurante d'être dans*  
130 *un de ces schémas ... pourtant: est-ce vraiment moi ?*

131

132

133

134 **23 avril 2008**

135

136 *Après un traitement que j'ai donné, je m'interroge sur la symétrie. La notion*  
137 *de la symétrie entre mes deux mains, entre les sensations dans les deux mains*  
138 *au point d'appui. Je me rends compte que mis à part en formation, quand on*  
139 *nous a demandé de poser l'attention dessus, je ne m'en suis pas tellement*  
140 *occupé. – Ce n'est peut-être pas la bonne manière de dire ce que je veux dire.*  
141 *– Je m'en suis occupée, mais différemment qu'aujourd'hui. Pendant les*  
142 *traitements je comparais les différents paramètres qui peuvent apparaître dans*  
143 *mes deux mains. Je pouvais constater des différences (donc au fait des*  
144 *asymétries), mais j'ai toujours porté l'attention sur l'asymétrie, pas sur la*  
145 *symétrie, ou l'absence de symétrie. Enfin j'essaie de dire que je trouve que*  
146 *porter l'attention sur une sensation d'asymétrie que je constate n'est pas la*  
147 *même chose que d'être dans une intention de symétrie, même si elle n'est pas*  
148 *encore établie. C'est comme le verre à moitié plein ou vide. Du coup j'avais*  
149 *l'impression que je pouvais avoir accès à plus de globalité. Examiner un*  
150 *„point“ en comparaison avec un autre n'est pas la même chose que de les*

151 examiner simultanément dans leur symétrie. J'ai la sensation de pouvoir  
152 „voir“ plus largement, plus globalement. Et cela a aussi un effet sur mon  
153 mouvement en tant que thérapeute, qui me semblait également plus global. Ce  
154 sont peut-être des points de vue à „utiliser“ selon le cas, selon un travail plutôt  
155 analytique et détaillé, ou bien plutôt global ... ?

156

157

158

159 **24 avril 2008**

160 *Après un cours de „danse & mouvement sensoriel“:*

161

162 *Aujourd'hui nous avons fait un exercice à deux: reveiller l'espace dans le*  
163 *corps, observer les distances entre les différentes parties du corps, puis le*  
164 *mouvement qu'elles ont, l'une par rapport à l'autre etc. Le tout avec une*  
165 *attention sur l'ancrage au sol. Ensemble avec mon partenaire je fais un voyage*  
166 *en mouvement surprenant! L'ancrage qui se présente au début (étant dans très*  
167 *peu de mouvements que mon partenaire induit) ne diminue pas, quand je mets*  
168 *en mouvement le haut du corps, et plus surprenant encore, quand je commence*  
169 *à bouger les pieds, elle ne s'en va pas non plus! C'est une joie! Il en découle*  
170 *des élans, des impulsions rapides et soudaines, lesquels je n'ai jamais osé*  
171 *laisser s'exprimer. Pour une fois j'utilise le mot „oser“ pas dans son sens lié*  
172 *au (auto-) jugement, mais par rapport à une peur. J'ai presque la sensation*  
173 *d'avoir tâtonner jusque là dans l'expression du mouvement libre, en partie par*  
174 *l'absence d'une vraie confiance dans mes appuis, mon ancrage au sol, quand*  
175 *je bouge. En écrivant ça, je me dis que peut-être cela a quand même un*  
176 *rapport à l'auto-jugement quelque part ... En tout cas si cette confiance-là est*  
177 *présente, je n'ai pas besoin de me juger. La fameuse confiance: dans un*  
178 *précédent cours j'avais déjà touché à quelque chose de cet ordre, sans savoir*  
179 *l'identifier à un tel point. Aussi il y a 15 jours environ, après avoir reçu un*  
180 *traitement, j'avais ressenti un état de confiance, une confiance qui vient de*  
181 *mon intérieur, qui vient de mon corps, de quelque part au fond de moi.*  
182 *Auparavant je connaissais surtout la confiance que je me créais en me*  
183 *rassurant mentalement ... mais elle n'a pas le même goût, cette confiance-là.*  
184 *Maintenant c'est vraiment un goût de joie qui accompagne la confiance qui me*  
185 *dit que tout ira bien!*

186 *Un autre exercice: en groupes de 3 personnes, l'idée est de rentrer en*  
187 *résonance avec ses partenaires tout en restant dans son ancrage. C'est là que*  
188 *je me rends compte du travail qu'il y a encore à faire. Il me semble que je ne*  
189 *quitte pas mon ancrage, et en même temps j'arrive à avoir une écoute aigüe de*  
190 *mes partenaires. Mais: de nouveau je retiens mes élans, je „filtre“ les*  
191 *impulsions pour rester à l'écoute. Peur de perdre l'écoute des autres? Ou de*  
192 *perdre l'écoute de moi-même tout en restant attentive aux autres? En tout cas*  
193 *je remarque que ma disponibilité pour les autres prime sur l'expression de mes*  
194 *propres élans. Et pendant que j'observe les autres groupes (après avoir fait*  
195 *l'expérience), cela vient me frapper: voilà exactement ce qui se passe dans ma*  
196 *vie, ce qui m'occupe au niveau relationnel – ma disponibilité pour l'autre*  
197 *prend le dessus sur l'expression de mes propres élans.*

198 *Et cette confiance? Serait-elle une clé là dedans? Elle pourrait peut-être se*  
199 *répandre tellement dans moi que mes élans prennent leur place naturellement.*  
200 *Mais je dois aussi lui faire une place ...*

A

201 *Je repars avec tout ça dans mes „bagages“, et un peu plus tard j'ai une*  
202 *nouvelle prise de conscience par rapport à un vécu dans le dernier traitement*  
203 *(reçu il y a 8 jours environ): j'avais noté que je ne me sentais pas symétrique*  
204 *en m'allongeant sur la table. C'était gênant au début, et au fur et à mesure du*  
205 *traitement cette sensation a changé: je ne me sentais pas forcément*  
206 *symétrique, mais ce n'était plus un problème. L'acceptation du décalage dans*  
207 *mon corps me permettait un nouveau point de vue.*  
208 *Et là aussi quelque chose s'est emboîté dans ma tête: ces dernières semaines je*  
209 *souffrais pas mal de discussions avec mon compagnon qui révélaient des*  
210 *décâlage entre nous, des doutes. Du coup j'étais dans un état pas clair,*  
211 *fluctuant, tiraillé, asymétrique ... Aussi la relation me semblait asymétrique. Je*  
212 *prends conscience que depuis cette expérience d'acceptation de l'asymétrie,*  
213 *j'ai la sensation d'accepter aussi mieux le décalage que je peux ressentir avec*  
214 *mon ami en ce moment. Le vécu corporel a fait effet sur ma façon de penser. Et*  
215 *ce lien est devenu évident et clair d'un seul coup.*

216  
217  
218

219 **4 mai 2008**

220  
221 *J'essaie de rester devant le carnet, mais impossible d'écrire ...*  
222  
223  
224

225 **6 mai 2008**

226 *Introspection, seule, dans une chambre d'hôtel:*

227

228 *Sans beaucoup de „pré-méditation“, je m'installe pour cette méditation.*

229 *Je parcours mes appuis, et soudainement je sens une vague entrer par mon*  
230 *bassin, et j'ai la sensation que cela me donne accès à un silence intérieur. Une*  
231 *chaleur se répand à partir du bassin sur le thorax d'abord, puis les bras et les*  
232 *jambes, jusqu'aux pieds et aux mains. Le cou y est intégré, par contre pas trop*  
233 *la tête pour le moment. Quand je pose mon attention sur la luminosité, elle est*  
234 *violette, changeante, et à un moment elle commence à avoir la forme d'un flux,*  
235 *une cascade qui se déverse dans mon intérieur par les yeux. Au premier*  
236 *instant, j'en ai un peu peur, puis au fait je trouve cela d'une grande beauté! ...*  
237 *jusqu'à ce que ce flux lent atteint ma clavicule droite, endroit où j'ai mal*  
238 *depuis 10 jours (à l'articulation sterno-claviculaire), quand je bouge le bras.*  
239 *Je sens ma clavicule descendre, puis elle remonte, ensemble avec le flux, qui*  
240 *vient soulever, étirer, écarter aussi le fond de mon palais buccal. Ce n'est pas*  
241 *très agréable, mais j'arrive à laisser passer ce moment. Puis je sens comme les*  
242 *parois de tout mon oesophage se dilatent, et son intérieur en fait de même. Je*  
243 *me sens confrontée par cette sensation, et ma respiration augmente. Pourquoi?*  
244 *Puis il y a un moment où je me calme, et je retrouve une stabilité forte.*

245  
246  
247

248 **12 mai 2008**

249 *Après une introspection seule, chez moi:*

250

251 *Je n'arrive pas bien à saisir l'élément le plus important de cette introspection.*  
252 *J'ai d'emblée une forte sensation de chaleur qui part de mes mains, remonte*  
253 *mes bras, inonde mon thorax, la tête, puis plus tard mes jambes. J'ai beaucoup*  
254 *de flux visuels convergents devant mes yeux, les couleurs changeantes, autant*  
255 *que l'animation. A un moment ce flux convergent rentre dans moi. Aussi il se*  
256 *présente un puit, un „gouffre“ ouvert dans ma profondeur (que je situe dans*  
257 *mon thorax). C'est à ce moment-là que je me sens animée partout. Quelques*  
258 *tensions (colôn descendant, articulation coxo-fémorale) s'accroissent, puis se*  
259 *résolvent ... Globalement je me sens bercée dans des vagues dont je fais partie.*  
260 *Cette sensation d'être unie à mon mouvement est très rassurant et*  
261 *reconfortant.*  
262 *Je tente de „poser une question“ pendant l'introspection, procédé que je*  
263 *n'arrive pas bien à utiliser jusque là. D'ailleurs également cette fois-ci je pose*  
264 *la question, et je ne saisis pas ce qui se passe avec cette question. Peut-être*  
265 *j'attends trop „une réponse“. C'est probablement l'idée que j'ai de cette*  
266 *démarche, qui m'empêche d'accéder à quelque chose comme une réponse.*  
267 *Même si je n'ai pas eu de „résultat“ concret à ce niveau, je suis contente*  
268 *d'avoir essayé, car j'en ressentais le besoin, mais j'avais mis de côté ce genre*  
269 *d'essai, par peur de rester encore insatisfaite. Au moins j'arrive à accepter le*  
270 *fait de ne pas avoir saisi ce qui en résulte. Et voilà peut-être la chose la plus*  
271 *importante dans cette introspection ...*

272

273

274

275 **13 mai 2008**

276 *Après une séance de thérapie manuelle reçue:*

277

278 *Ce qui me vient c'est: ça en vaut la peine que je me regarde, que je m'occupe*  
279 *de moi, dans le sens de me valoriser assez pour me dire que c'est valable de*  
280 *me regarder. L'auto-jugement est souvent présent, mais tout de même il y a le*  
281 *progrès que je le repère, que je m'y confronte, que je l'observe.*

282 *J'ai l'impression qu'avant je pouvais m'occuper de moi, même sans sensation*  
283 *particulière, par exemple sans gêne ou refus, mais plutôt d'une façon*  
284 *„détachée“. Non, „détachée“ n'est peut-être pas le bon mot, je dirais plutôt*  
285 *que je ne valorisais pas ce dont je m'occupais, je n'avais pas de „plaisir“ à le*  
286 *faire, ou sans aller jusqu'au „plaisir“, en tout ça je n'avais pas de goût lié à*  
287 *cela. C'était peut-être plutôt de l'ordre „il faut que je m'occupe de moi, il faut*  
288 *que je travaille sur moi, que je creuse, etc.“ Presque comme si c'était une*  
289 *tâche imposée, presque comme s'il ne s'agissait pas de moi? Pas à ce point: il*  
290 *s'agissait de moi, mais peut-être pas de ma profondeur. En tout cas j'ai la*  
291 *sensation que le fait de ne pas me valoriser, de me juger, censurer, surveiller,*  
292 *de ne pas me valider globalement, crée une sorte d'éloignement de moi. Si je*  
293 *ne me trouve pas „valable“, de moi à moi, une partie de moi se distancie d'une*  
294 *autre partie de moi. C'est dans les moments où j'arrive à me valider que ces*  
295 *„deux parties“ sont en accord, sont accordées, de moi à moi. Après tout, c'est*  
296 *peut-être aussi l'idée ne pas tellement avoir envie d'aller vers ce que je n'aime*  
297 *pas trop ...*

298 *Et je remarque que quand je dis „oui“ à moi, à ce que je suis, quelque chose*  
299 *dans moi s'ouvre, s'anime, se répand, prend une place nouvelle, prend sa*  
300 *place.*

301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350

**16 mai 2008**

*Introspection en groupe, guidée par Jacques:*

*Au départ je sens des mouvements entrants et sortants, un après l'autre, si on peut dire cela comme ça ... des aller-retours en tout cas. Au bout d'un moment, j'ai comme une petite angoisse, parce que j'ai l'impression que cela s'est arrêté, mais un peu plus tard je me rends compte que j'ai la sensation que les deux mouvements se font en même temps. Au départ, la sensation de suspension, résultante d'un mouvement entrant et d'un mouvement sortant simultanés, est troublante, puis je remarque que cette suspension me stabilise, comme si j'étais suspendue entre les deux flux, voyageant sur les deux flux en même temps. Cela me procure un équilibre, soutenu par la continuité du flux de mouvement. Par la suite apparaissent de nouveau des mouvements de convergence et divergence, qui portent une nouvelle sensation pour moi, l'intégration des bout des membres, mains et pieds. Une globalité, une unité s'en dégage.*

**Toujours le 16 mai 2008**

*À la suite de l'introspection j'ai un rendez-vous pour un éventuel futur travail:*

*Ce genre de rendez-vous me procurait auparavant beaucoup de stress: une tension, traduction de l'enjeu d'un nouveau travail, aussi du fait de me sentir „examinée“ à ce propos, l'inconnu d'une rencontre nouvelle également. La plupart du temps, ces tensions m'empêchaient d'être authentique, ainsi que de bien saisir toutes les données et de réagir en fonction.*  
*Cette fois j'étais assez décontractée en arrivant, et dans l'espace-temps d'une petite heure, j'ai eu la sensation de pouvoir assister à une évolution à l'intérieur de moi. Maintenant, après cet entretien, je me dis que ce que j'ai vécu pendant l'entretien rejoint peut-être en quelque sorte ce dont Jacques parlait après l'introspection, le fait de pouvoir vivre et observer une expérience en même temps. Pendant l'introspection je n'avais pas eu accès à cet état. Mais j'ai peut-être eu un goût de ça pendant mon entretien qui suivait.*  
*La personne que je rencontrais parlait beaucoup pour m'exposer son projet, ses envies, son fonctionnement. En écoutant ce qu'elle disait et comment elle disait les choses, j'étais disponible non seulement pour écouter les paroles, mais en temps réel m'apparaisaient les effets que ses paroles (ou la manière dont elles étaient dites) avaient dans moi. C'était un état très unifiant (ou unifié?), et le fait de le vivre en conscience en temps réel, comme si je pouvais en plus m'observer à le vivre, a été encore plus unifiant. Ce qui m'a étonné, c'est que cela s'est passé avec une grande évidence et un naturel qui ne m'empêchait pas d'interagir avec la personne en même temps, d'être très présente à ce qu'elle disait. J'aurais pu penser qu'autant de „messages intérieurs“ pourraient détourner mon attention. Cela m'était déjà arrivé de pouvoir percevoir en temps réel les effets que me procure une expérience (une*

351 chose dite ou une action faite) en même temps que de la vivre, mais jamais  
352 pendant autant de temps et avec une telle continuité mon écoute était accordée  
353 avec ma pensée observante qui se révélait à partir de ces effets.  
354 J'y remarque la puissance de l'introspection sur l'aiguisement des instruments  
355 attentionnels. Elle crée également une justesse et authenticité dans le rapport à  
356 l'autre, rapport qui aurait pu être faussé dans mon cas par un tas de tensions  
357 et appréhensions.

358

359

360

361 **19 mai 2008**

362 *Après une introspection seule:*

363

364 *Il y a deux choses inhabituelles: d'une part j'arrive très vite à me stabiliser*  
365 *malgré le bruit de la rue et du bâtiment, tandis que normalement sous ces*  
366 *conditions – seule et dans une ambiance de bruit - cela peut prendre un peu de*  
367 *temps. Souvent je dois „travailler“ pour trouver un moyen d'accepter le bruit*  
368 *sans en être dérangée.*

369 *La deuxième chose est que je ressens une présence à moi étalée de manière*  
370 *très égale sur tout mon corps. Je dirais que „d'habitude“ les morceaux se*  
371 *rassemblent petit à petit, en gardant souvent une prédominance quelque part.*

372 *Puis j'ai fait un voyage: j'ai eu pas mal de moments dans lesquels je me suis*  
373 *„absentée“ dans ma pensée. Mais ce qui était nouveau, c'est que je ne m'en*  
374 *suis pas voulu. Aussi je n'avais pas à lutter pour revenir à poser mon attention*  
375 *sur l'animation dans moi, devant mes yeux (après ces „absences“). Je*  
376 *„revenais“ naturellement, sans effort, avant de „repartir“ encore dans*  
377 *différentes autres pensées ...*

378 *Puis vers la fin il m'est venu une pensée particulière: quel luxe et quel bonheur*  
379 *de pouvoir faire ce genre d'introspection, de pouvoir passer un moment en ma*  
380 *„compagnie“, un moment à m'occuper de moi, de ce qui m'anime, de ce qui*  
381 *me fait exister!*

382 *Pratiquement en même temps que cette pensée, j'ai été baignée dans un flux*  
383 *violet, étoilé, qui m'a beaucoup surpris par sa beauté, et par le fait de ne pas*  
384 *du tout avoir posé mon attention sur ce genre de phénomène.*

385 *Dans cette introspection j'ai particulièrement eu la sensation de ne rien avoir*  
386 *„fait“ et „provoqué“ ...*

387

388

389

390 **21 mai 2008**

391

392 *J'ai envie d'écrire aujourd'hui. C'est nouveau. J'avoue que jusqu'alors, dans*  
393 *les dernières semaines, je considérais l'écriture comme une tâche à accomplir,*  
394 *pour mon bien évidemment. A l'instant c'est un besoin venant de mon*  
395 *intérieur, une envie de m'exprimer qui m'y pousse.*

396 *Je me souviens à l'instant que la dernière fois que j'ai écrit, quelques heures*  
397 *plus tard, il m'a paru que le fait d'écrire, je l'avais vécu un peu comme une*  
398 *introspection. Non seulement j'ai écrit sur une introspection, mais j'ai*  
399 *l'impression que le fait d'écrire après m'a fait l'effet d'une introspection. Ou*  
400 *je ne sais pas, si je pourrais dire aussi que c'est comme une sorte de point*

401 *d'appui, de sorte que l'écriture elle-même me travaille, qu'elle devient une*  
402 *sollicitation. Je crois que je n'ai jamais pensé à ça auparavant, et surtout je ne*  
403 *l'avais jamais vécu. Je ne sais pas, si un jour à la relecture cela me paraîtra*  
404 *encore de cette manière, mais j'ai senti un accordage se faire. Par contre je*  
405 *n'avais pas accès à ça en temps réel. C'est venu après. Désormais je ferai*  
406 *attention à la possibilité d'un tel état venant de l'écriture. Jamais je n'aurais*  
407 *pu imaginer ça! D'habitude c'est une telle contrainte que cela m'était*  
408 *impossible de relier l'action d'écrire avec un état en rapport avec mon*  
409 *sensible. Ecrire, ça suspend les attentes, en tout cas si je ne réfléchis pas avant*  
410 *à ce que je vais écrire. C'est aussi laisser apparaître des choses (comme dans*  
411 *une introspection), et laisser se faire un travail (comme au point d'appui). Le*  
412 *jour où ce point d'appui sera efficace, l'évolution dans mon écriture*  
413 *m'atteindra et m'apparaîtra probablement ...*

414

415

416

417 **25 mai 2008**

418

419 *J'ai passé un peu de temps à observer, à rencontrer quelques personnes que je*  
420 *ne connaissais pas, étant invitée par une amie à l'accompagner avec un petit*  
421 *groupe de personnes de sa connaissance. Je m'observe aussi moi-même à*  
422 *évoluer dans une situation „d'inconnu“, et ce qui se passe entre les autres et*  
423 *moi-même.*

424 *Je remarque que j'ai tout de même un repère fort et présent qui est cette amie.*  
425 *Après peu de temps je suis amenée à discuter d'abord beaucoup avec une des*  
426 *personnes. Dans un premier temps elle me parle principalement de son travail,*  
427 *puis d'un coup, au cours de la conversation, ses enfants „apparaissent“, et il*  
428 *me semble qu'elle est beaucoup plus touchée à en parler. Son visage est plus*  
429 *détendu, ses yeux vivants, sa voix plus différenciée, son choix de mot plus*  
430 *exigeant, dans le sens qu'elle pèse parfois ses mots, comme pour être sûre*  
431 *d'utiliser les bons. Pendant que je remarque cela, je trouve aussi un*  
432 *changement dans moi. Je suis touchée par ce qu'elle raconte, mon attention est*  
433 *éveillée, je ressens une empathie, pourtant je ne connais pas plus ses enfants*  
434 *que son travail. Le fait d'être touchée réveille un intérêt, intérêt qui favorise*  
435 *cet échange, échange qui crée un lien, lien qui me touche etc. ... nous sommes*  
436 *en pleine réciprocité actuante.*

437 *Une autre personne: au début elle ne me parle presque pas, mis à part un*  
438 *„bonjour“ inévitable. Elle me regarde pourtant beaucoup, comme en*  
439 *recherche d'un contact. A un moment j'ai l'occasion de l'aborder. Ce n'est pas*  
440 *évident pour moi, car mon „naturel“ est plutôt du genre à laisser venir les*  
441 *autres vers moi que d'aller les chercher. Mais j'ai reçu cet „appel“ de sa part,*  
442 *alors je tente l'expérience. Certes, il est possible aussi que je ne m'y prends pas*  
443 *bien. J'essaie de créer une communication, mais cette personne a l'air de*  
444 *vouloir „s'échapper“, c'est à dire à chaque fois qu'elle est mise en jeu par*  
445 *notre conversation, elle commence à me parler d'autres personnes, d'autres*  
446 *choses, mais pas d'elle. Pour moi j'ai l'impression de succomber à une*  
447 *conversation décousue qui va dans plein de directions, mais nul part vraiment.*  
448 *Je ne trouve pas le moyen d'orienter, c'est sans doute pas non plus mon rôle*  
449 *là-dedans, à ce moment-là. C'est vrai que je ne ressens pas d'enjeu particulier*

o

450 à cette rencontre, néanmoins je me dis qu'elle me laisse un petit goût de  
451 frustration, ou plutôt de „l'inachevé“ ...  
452 Je suis fascinée par la multitude de données qui rentrent en jeu, quand deux  
453 personnes se rencontrent. A quoi ça tient qu'un vrai lien se crée ou non, que  
454 cela soit une première rencontre ou pas ... ? Je suppose que le sensible,  
455 conscientisé ou non (si on peut tout de même l'appeler comme ça), y a une  
456 place primordiale. Probablement toute l'histoire des personnes s'en mêle,  
457 ainsi que leurs représentations, leurs projets, leur état du moment etc. Il me  
458 semble aussi qu'une rencontre s'inscrit dans le temps, au moins dans le  
459 présent – dans l'immédiateté – et parfois avec un effet qui perdure plus ou  
460 moins longtemps par le fait qu'il soit plus ou moins impliquant. Il y a  
461 probablement toujours un effet, que cette rencontre soit prolongée ou pas, sauf  
462 que des fois il est difficile de s'en rendre compte. Aussi il peut arriver que je  
463 n'accorde pas assez d'importance à certains échanges, pourtant sans doute  
464 qu'il y a toujours quelque chose à apprendre, un message à saisir, ne serait-ce  
465 que mon propre rapport à la rencontre.

466  
467

468

469 **27 mai 2008**

470

471 En visite chez mes parents pour quelques jours, ma mère me montre un tout  
472 petit cahier, fabriqué maison par moi-même à l'âge de 7 ans à peine, dans  
473 lequel j'ai ECRIT (!) des „poèmes“. Je suis drôlement touchée, doublement  
474 touchée: Ma mère ne sais rien du travail sur l'écriture que je fais en ce  
475 moment, et c'est encore un de ces „hasards“ incroyables qu'elle l'ait retrouvé  
476 récemment, et qu'elle me le montre MAINTENANT. Elle me confie en même  
477 temps que, quand j'étais petite, j'écrivais beaucoup, avec intensité et pendant  
478 des heures ... Je trouve cela incroyable que cela m'arrive maintenant!

479 Aussi c'est un choc de me relire, me relire après presque 30 ans. Comment  
480 dire? J'avais une sensation très étrange de me reconnaître, de reconnaître la  
481 sensation du plaisir de certains jeux de mots qui sont constamment présents  
482 dans ces poèmes, de retrouver le goût des sujets qui me tenaient à coeur à ce  
483 moment, de la manière de voir les choses. C'est bien moi tout cela, même si  
484 beaucoup de temps est passé, beaucoup de vie ... J'ai grandi et avancé, mais  
485 aujourd'hui je me sens tout de même près de mon moi à 7 ans, probablement  
486 plus qu'il y a quelques années encore. Et en même temps je suis capable de lire  
487 ce petit cahier, comme si ce n'étais pas moi qui l'avais écrit. Non, ce n'est pas  
488 tout à fait juste. J'ai déjà dit que je me reconnais et que je sais que c'est bien  
489 moi qui l'ait écrit, mais cela me frappe que je ne porte pas de jugement  
490 négatif! – Chose qui n'arrive quasiment jamais, quand je relis des choses que  
491 j'ai écrit. Pourquoi maintenant? Le fait d'avoir été enfant, quand j'écrivais,  
492 est-ce que cela m'amène à être plus indulgente? Est-ce que ce sont les 30 ans  
493 écoulés? Ou tout simplement le fait que j'étais authentique comme enfant, et du  
494 coup mon écriture n'est pas à juger? Je sens bien aujourd'hui, qu'à l'époque  
495 je ne me jugeais pas. Cela se voit que je ne me posais pas la question que ce  
496 que j'écrivais pouvait ne pas être „bien“, tout en étant très impliquée, vu le  
497 soin que j'ai porté à cette petite oeuvre, ce cahier ... visiblement le coeur y  
498 était. C'était une écriture confiante et directe, et faite pour être lue (puisque les  
499 poèmes et le petit cahier étaient destinés à être offerts à mes parents).

500 *Et aujourd'hui, en face de ce petit cahier, non seulement je ne me juge pas de*  
501 *manière négative, mais même au contraire: je prends un plaisir réel et*  
502 *incroyable de lire ces poèmes d'une grande simplicité, ludiques, innocents, en*  
503 *grande partie „absurdes“, certainement pas d'une énorme valeur littéraire,*  
504 *mais écrits avec une telle conviction et évidence!! J'en avais les larmes aux*  
505 *yeux. Des larmes venant d'un mélange de regret (?) d'avoir oublié cette*  
506 *simplicité en moi pendant pas mal d'années, et de plaisir, de rire, de bonheur.*  
507 *Et j'ai surtout eu une émotion d'avoir l'occasion de me redécouvrir par la*  
508 *lecture de quelque chose qui m'est propre. Cela m'approche encore de ce que*  
509 *je suis, et surtout cela m'apprend à me regarder avec „indulgence“. J'oserais*  
510 *presque dire que je me sens un peu fière ...*

511

512

513

514 **28 mai 2008**

515

516 *Je crois que le fait de ne pas me valider, ne pas me valoriser, ce n'est pas*  
517 *uniquement une question de „ne pas y arriver“, mais aussi „d'oser y arriver“,*  
518 *„m'autoriser d'y arriver“ ... Je m'interroge sur ma capacité, ou plutôt sur ma*  
519 *peur d'acquiescer une capacité oubliée, inconnue, déstabilisante, qui me*  
520 *placerait dans une nouvelle situation par rapport à moi-même, et aussi par*  
521 *rapport aux autres. Probablement un tas de fonctionnements devraient*  
522 *s'adapter, si un jour quelque chose en moi „décidait“ d'oser accepter ce défi.*

523 *Si je me valorise, c'est principalement par le regard des autres, par l'extérieur.*  
524 *Peut-être que je ressens le fait de m'accorder une certaine valeur comme une*  
525 *sorte de responsabilité à assumer? Et voilà, cela revient au galop: ... être à la*  
526 *hauteur de la valeur que je m'accorderais ... en regard des autres ...*

527 *Pourtant, peut-être que cette valeur n'a pas besoin d'être une „hauteur“, ni un*  
528 *mérite, ni une sorte de „quantité“, ni même une „qualité“. Je remarque que le*  
529 *mot „valeur“ suscite chez moi la pression d'une attente qui m'immobilise*  
530 *instantanément. Mais j'ai du mal à trouver une autre définition de cette*  
531 *„valeur“ ... Ce serait peut-être une sorte d'accord pour exister que je me*  
532 *donnerais à moi-même? Ou une bienveillance, une attention que je m'offre?*  
533 *Une place que je me laisse investir, un espace plutôt! – Un espace pour exister,*  
534 *rempli d'attention bienveillante que je m'accorde, que je me permets d'investir*  
535 *... – Ce que je viens écrire ressemble drôlement à ce que je pourrais dire d'une*  
536 *expérience du mouvement interne ...*

537

538

539

540 **29 mai 2008**

541 *Après une séance de traitement manuel reçu:*

542

543 *Le travail sur la circulation des jambes est énorme pour moi. J'ai la sensation*  
544 *d'en avoir eu tellement besoin, de cette attention, de cette douceur mobilisante*  
545 *dans mes jambes! Ce sont surtout les convergences qui se révèlent être*  
546 *extrêmement „bons“ – la sensation d'accumuler de la force, de pouvoir*  
547 *prendre appui. Aussi ces aller-retours rythmiques et constants sont tellement*  
548 *rassurants. Même quand le rebond d'un aller vers son retour est long parfois,*  
549 *quelque chose me rassure et me dit que cela rebondira! Et en plus elle est très*

550 *étonnante, cette sensation d'avoir des jambes malléables, souples jusque dans*  
551 *les os, libres dans les articulations, de la pâte à modeler ...*  
552 *Cet état de fond triste est toujours présent, mais j'ai la sensation qu'il ne me*  
553 *ratrappe pas de la même manière qu'avant le traitement. Je n'arrive pas*  
554 *vraiment bien à saisir de quelle manière ... c'est comme si cette tonalité était*  
555 *plus intégrée dans moi, dans ma matière, mais en même temps elle surgissait*  
556 *de là avant aussi.*  
557 *Puis le sang et l'identité: j'avais une idée, même une sensation de l'identité*  
558 *dans moi qui était plutôt structurelle, osseuse, „colonne-vertébrale”. Une*  
559 *nouvelle notion a pris place: celle d'une identité sanguine. Ce qui circule dans*  
560 *moi est effectivement aussi moi, est identitaire. J'aime beaucoup l'idée de cette*  
561 *identité circulante, cela me donne une sensation libre, adaptable, riche, comme*  
562 *si elle me donnerait une multitude de possibilités. Je me dis que les échanges,*  
563 *la communication interne, le transport d'information de moi à moi (et aussi*  
564 *aux autres) passe beaucoup par les liquides et ses circulations, et que je SUIS*  
565 *tout cela!*  
566 *Je remarque en écrivant que cela ne remplace pas l'ancien vécu d'une identité*  
567 *ressenti comme assez dessinée, structurée, articulée. Cette expérience de la*  
568 *liquidité en lien avec l'identité fait plutôt ajouter de nouvelles données, une*  
569 *nouvelle couche, qui peut co-exister avec l'ancienne.*  
570 *C'est beau de pouvoir me considérer aussi de façon circulante, partout à la*  
571 *fois, en constant mouvement ou en tout cas avec une possibilité de mouvement,*  
572 *porteur d'information. L'essence liquide de moi-même. Comme si les liquides*  
573 *du corps était une „huile essentielle” de l'être humain, le liquide de vie, le*  
574 *„jus de l'identité”! ☺*

575  
576  
577

578 **30 mai 2008**

579 *Après une introspection en groupe, dirigée par Jacques:*

580

581 *C'est une introspection avec peu d'informations, mais le peu est important*  
582 *pour moi. L'une est une nouveauté, c'est de sentir l'évolutivité de*  
583 *l'introspection d'une manière extrêmement progressive. Je perçois plutôt des*  
584 *paliers de progression habituellement. J'ai la sensation d'avoir vécu un*  
585 *„remplissage” goutte par goutte, que ma présence s'est renforcée très*  
586 *doucement et progressivement et que j'ai pu en suivre l'évolution pas à pas.*  
587 *Peut-être que la continuité est toujours là (et l'était même auparavant), sauf*  
588 *qu'elle était imperceptible pour moi jusque là. Ma manière de percevoir n'était*  
589 *probablement pas adaptée pour capter tout le déroulement de cette*  
590 *progressivité, douce et ressourçante. Je me dis aussi qu'il doit se passer une*  
591 *multitude de choses auxquelles je n'ai pas accès! Cela m'embête (voire*  
592 *m'énerve!), parce que comme d'habitude je voudrais tout à la fois, mais cela*  
593 *me rend curieuse aussi, et me donne envie d'élargir mes manières de percevoir*  
594 *encore et encore.*

595 *Un autre vécu, vers la fin de l'introspection, c'est un abaissement lent, mais*  
596 *franc, de mes deux clavicules. Ce mouvement, je le ressens comme un*  
597 *relâchement important pour moi. C'est une zone sensible. Le mouvement*  
598 *dégage mon cou, mon pharynx, toute la ceinture scapulaire. Mon thorax*  
599 *s'ouvre par la suite. J'ai la sensation d'avoir enfin de la place! C'est très*

600 agréable. En même temps il me vient une image: j'ai l'impression d'avoir eu  
601 mes clavicules aux niveau de yeux auparavant, et elles m'ont empêché de  
602 VOIR en quelque sorte. Leur abaissement me dégage donc la vue. J'ai la  
603 sensation que je peux sortir la tête d'une situation d'encombrement devant  
604 moi. Je ne sais pas encore qu'est-ce qui pourra se ressoudre, mais repars avec  
605 l'agréable sensation et perspective de pouvoir – au moins pour quelques  
606 heures – voir clair!

607

608

609

610 **2 juin 2008**

611 *Pendant un long voyage en l'avion ...*

612

613 *Finalement impossible d'écrire ...*

614

615

616

617 **5 juin 2008**

618 *Après une pratique de mouvement gestuel, seule:*

619

620 *Enfin j'ai trouvé un moyen: les derniers jours, en raison de ce voyage, je n'ai*  
621 *pas réussi à pratiquer d'une façon consistante, à me retrouver de cette*  
622 *manière. Trop de fatigue, trop de décalage (horaire et culturel) – j'avais*  
623 *essayé quelques fois de faire une introspection, mais sans succès, je somnais*  
624 *dans le sommeil ... J'avais essayé de faire du mouvement, mais je ne tenais pas*  
625 *5 minutes. Je me sentais dispersée.*

626 *Aujourd'hui j'ai choisi d'essayer de faire du mouvement dans la salle de bain*  
627 *(minuscule) de la chambre d'hôtel. Il s'avère que c'est ce qui me fallait: un*  
628 *espace „contraignant“ ... Être dans un espace limité, au fait „trop petit“, me*  
629 *permet à me mettre en lien avec moi, à converger en quelque sorte, aussi à me*  
630 *reduire à ce qui est le plus nécessaire dans mon mouvement. Je ne cherche pas*  
631 *l'amplitude, mais la présence au mouvement, la consistance, aussi la présence*  
632 *aux impulsions. Cela a beaucoup de goût pour moi, et m'apporte un bien-être*  
633 *profond – j'ai le ventre délié, je suis un peu défatiguée, et me sens disponible*  
634 *dans mes pensées, comme si j'avais enfin pu atterrir!*

635

636 *Quelques heures plus tard:*

637 *Après avoir marché un peu en ville (comme hier ou avant-hier), je remarque*  
638 *que depuis ce matin, depuis la pratique de mouvement, je reçois les*  
639 *impressions différemment. L'agitation, le bruit constant, le flux interminable*  
640 *des gens, innombrables, tout cela est toujours là, mais cela m'agace moins que*  
641 *hier ou avant-hier. J'ai la sensation d'avoir enfin accepté d'être là, dans une*  
642 *culture à mille lieu de la mienne. Dans cette situation de perte de repères, la*  
643 *fatigue n'aide pas à réduire le temps d'adaptation à recevoir toutes ces*  
644 *nouvelles informations de l'extérieur. J'ai aussi l'impression que la gestion*  
645 *intérieure des contraintes (décalage horaire, manque de sommeil, changement*  
646 *de nourriture et d'environnement etc.) prend le pas sur l'ouverture au monde*  
647 *extérieur, monopolise presque l'activité, aussi bien physiologique que*  
648 *psychologique.*

649 *Je me suis déjà rendue compte de l'impact de l'hygiène de vie sur mon*  
650 *adaptabilité à plusieurs reprises. Vue les conditions poussées de ma situation*  
651 *actuelle, cela est vraiment flagrant. Est-ce que c'est possible de prévenir*  
652 *encore plus ce genre de situation? J'ai essayé de faire attention, mais je pense*  
653 *que prendre davantage soin de mon état avant le départ s'imposerait.*  
654 *Tiens, tiens, ici il est 16h, donc 10h en France ... une grande pensée à tout le*  
655 *monde au stage SPP qui a lieu à partir d'aujourd'hui, et lequel je rate ... pour*  
656 *d'autres aventures ... J'aime penser que je n'en suis pas absente, mais que je*  
657 *suis ailleurs cette fois-ci ...*

658  
659

660

661 **7 juin 2008**

662

663 *Les problèmes de circulation dans mes jambes persistent. C'est difficile de*  
664 *travailler la danse comme ça. Non seulement c'est inconfortable, cela*  
665 *implique aussi la sensation de ne pas pouvoir faire ce que je voudrais (ou*  
666 *devrais?) avec mes jambes. Et cette sensation est surtout accompagnée d'une*  
667 *peur, une peur d'avoir „perdue“ une capacité, aussi une appréhension*  
668 *d'aggraver les choses qui se passent dans mes jambes. Je suis dans un état*  
669 *d'attention extrême, à constamment essayer de soulager, surveiller, protéger,*  
670 *rendre efficace un travail de jambes limité.*

671 *Au spectacle, pendant que je dansais, j'étais submergée par une émotion: j'ai*  
672 *réalisé que je peux danser ce spectacle „autrement“! Cette émotion était*  
673 *comme une énorme vague qui est venue sur moi, et j'en avais les larmes aux*  
674 *yeux. Je me rends compte que cela fait très longtemps que je „demande“ à mes*  
675 *jambes de faire leur travail d'une certaine manière, avec visiblement trop*  
676 *d'effort, trop d'activité, trop de volonté ... dans ce spectacle et sans doute aussi*  
677 *dans d'autres ... Et un jour (ce soir au spectacle) je réalise – parce que ces*  
678 *jambes crient „au secours“ – que finalement ce n'était pas vraiment nécessaire,*  
679 *en tout cas pour pas mal de choses (évidemment cela ne fonctionne pas pour*  
680 *tout). J'ai la sensation que c'est lié à une considération de mes jambes,*  
681 *manière de les traiter un peu négligeante, non pas négligeante tout de même,*  
682 *mais qui ne valorise pas assez leur charge et leur travail. Je me suis toujours*  
683 *souciée de mes jambes pour l'échauffement, l'étirement après l'effort etc., mais*  
684 *dans l'action de la danse même, dans mon travail, je ne leur accordais plus*  
685 *cette place. Elles font leur travail un peu toutes seules, au maximum de leurs*  
686 *possibilités, et c'est „normal“ pour moi. En plus j'ai l'impression d'avoir pris*  
687 *une habitude de fonctionner avec une activité musculaire élevée dans les*  
688 *jambes.*

689 *Je pourrais dire que je fais confiance à mes jambes, une confiance un peu*  
690 *aveugle, sans me poser des questions, dans le sens qu'elles ne m'ont jamais*  
691 *„abandonné“, toujours fidèles au service, petites combattantes qui me portent*  
692 *dans l'espace, dans la danse et dans la vie!*

693 *Et voilà que je m'en veux de pas avoir été consciente de ça plus tôt ... l'auto-*  
694 *jugement est au rendez-vous.*

695 *Ce qui s'est présenté dans ma dernière séance de traitement manuel (sur les*  
696 *jambes) prend un sens pour moi: ces soucis de circulation dans les jambes*  
697 *m'amènent à considérer autrement cette partie de moi. C'est énorme pour moi.*  
698 *Le travail des jambes dans la danse est important (comme tout le reste). Il me*

699 *semble être une base sur laquelle je me pose, aussi le moyen de rentrer en*  
700 *contact avec le sol, et le rapport à l'espace et l'approche des autres.*  
701 *J'apprends à être plus indulgente avec mes jambes (avec moi ...), à les*  
702 *soulager quand c'est possible, à entièrement renouveler mes sensations des*  
703 *jambes, internes et en activité.*

704

705

706

707 **13 juin 2008**

708 *Sur un bateau, après une pratique de mouvement gestuel („respiration“):*

709

710 *J'ai la sensation de respirer ce qui m'entoure, la mer, les rochers qui changent*  
711 *constamment au fil du passage du bateau. Quel repos se dégage de ce paysage,*  
712 *riche et simple en même temps, et tellement immense! A travers mon*  
713 *mouvement je respire ce repos, cette immensité, je les fais circuler dans moi.*  
714 *C'est un mouvement qui va me nourrir!*

715

716

717

718 **17 juin 2008**

719 *Après une séance de traitement manuel reçu:*

720

721 *Je suis une éponge. Mais jambes peuvent se déformer d'une manière que je ne*  
722 *connaissais pas. Cela me fait drôle, car par ce constat leur solidité, leur*  
723 *stabilité sont remises en question d'une certaine manière. Mais: cela apporte*  
724 *aussi une adaptabilité, une flexibilité ... Puis il se produit une chose semblable*  
725 *avec mon crâne. C'est une grosse éponge! Je réalise que cela n'a pas*  
726 *d'importance de m'attacher à une forme pour avoir la sensation de solidité. Il*  
727 *s'agit plutôt d'une consistance, de la matière qui constitue cette forme, et*  
728 *même (peut-être surtout!) dans la malléabilité je peux trouver une solidité. Je*  
729 *relie cela à une tendance que j'ai, de me rassurer en cherchant à me tenir à*  
730 *des repères (intérieurs ou extérieurs), à des idées de choses, au „comment cela*  
731 *devrait être“, donc à une représentation d'une forme de quelque chose ...*  
732 *D'une certaine manière cela rejoint encore mon histoire de jugement de moi-*  
733 *même. Peut-être c'est à cause d'un manque de confiance en ma consistance,*  
734 *j'ai tendance à m'attacher à des repères appris pour „vérifier“ d'être „comme*  
735 *il le faut“, et surtout de me juger, si jamais ce n'est pas le cas! Au lieu de*  
736 *laisser vivre cette consistance, de me laisser vivre dans ma matière, me laisser*  
737 *être en mouvement sans me figer dans une forme, qui – en plus – n'est même*  
738 *pas à moi la plupart du temps.*

739 *Puis il me vient un prolongement de la réflexion sur le fond triste, tonalité qui*  
740 *avait changé dans moi après la dernière séance. „Triste“ n'était plus le bon*  
741 *mot. Je ne sais pas trop comment appeler cette tonalité, je ressens tout de*  
742 *même une fragilité émotionnelle, mais ce n'était pas de la tristesse.*

743 *Puis j'avais écrit que cette tonalité était plus intégrée dans moi – raison de*  
744 *penser que du coup elle serait encore plus présente, elle pourrait même être*  
745 *encore plus désagréable d'une telle manière. Mais au contraire – elle est*  
746 *effectivement présente partout dans moi, mais elle est aussi répartie partout,*  
747 *du coup plus équilibrée, et elle prend la place qu'elle a besoin de prendre en*

748 *ce moment, au lieu de rester enfouie, enfermée, ignorée et non-exprimée,*  
749 *quelque part au fond de moi ...*

750

751

752

753 **4 juillet 2008**

754 *Après une journée de stage de mouvement gestuel:*

755

756 *J'ai appris le „crépuscule“ aujourd'hui. Ce qui me frappe dans la pratique de*  
757 *cette séquence, c'est que j'ai la sensation de faire des mouvements de*  
758 *„fondation“. Il y a quelque chose d'extrêmement „basique“ – dans le bon sens*  
759 *du terme – dans cet enchaînement. J'ai vécu ces mouvements, ces aller-retours*  
760 *haut-bas avec une telle puissance, et si je réfléchis d'où elle vient, je crois que*  
761 *c'est grâce à la manière directe et simple, mais tout de même riche, avec*  
762 *laquelle on passe d'une posture à l'autre. Le mot puissance m'est venu*  
763 *particulièrement au moment où – en posture de piston bas – j'ai joint mes*  
764 *pulpes de doigts devant mon bassin. J'avais la sensation qu'à cet instant s'est*  
765 *enclenché un ancrage monumental dans moi. Globalement, tout au long de*  
766 *cette séquence, j'avais l'impression de parcourir un chemin de vie ...*  
767 *probablement le mien, ou peut-être celui de tous les êtres humains ... Grâce à*  
768 *cela, grâce aussi à ces aller-retours incessants – le haut-bas associé à l'avant-*  
769 *arrière, cette sorte de „dualité“ forte – j'ai été amenée à une sensation d'être*  
770 *en contact avec la vie dans son sens universel, la Vie avec un grand V, qui*  
771 *monte et qui descend, qui avance et qui recule, que j'embrasse entièrement,*  
772 *que je ramasse avec soin, et que j'amène plus loin ... et quelle beauté, ce*  
773 *moment où je m'incline devant elle ... la Vie!*

774

775

776

777 **5 juillet 2008**

778 *Encore une pratique de mouvement gestuel sur le „crépuscule“, cette fois à 2:*

779

780 *J'ai reçu d'une manière très directe l'humanité de Sophie, ma partenaire. Le*  
781 *fait d'être face à face m'invite à revenir à l'essentiel de moi-même pour*  
782 *recevoir l'essentiel de l'autre. Ainsi la voie de communication est extrêmement*  
783 *directe et simple, forte en intensité. Tout le superflu passe en arrière-plan, et*  
784 *ce qui se révèle est le profondément humain en moi et en l'autre, celui de tout*  
785 *le monde. Sophie rayonnait, m'a renvoyé cette sensation-là, et j'étais touchée*  
786 *par le fait que cet essence d'humanité, partagée, avec toute la fragilité qu'elle*  
787 *porte aussi, à un goût de „force“, force que je ne me laisse entrevoir chez moi-*  
788 *même que dans des conditions ou situations particulières ...*

789 *PS: Une petite mention spéciale à mes deux jambes pour leur capacité à*  
790 *s'écouter mutuellement, à travailler ensemble, à se renvoyer de la stabilité,*  
791 *l'une à l'autre, à prendre le relais, quand l'autre est en situation fragile.*

792

793

794

795 **6 juillet 2008**

796 *Introspection en groupe (stage de mouvement):*

797

798 *Cette stabilité, sans rien, pas d'autres sensations, pensées, rien que d'être*  
799 *stable, rien que d'être. C'est énorme. C'est de là que je viens, c'est là que*  
800 *j'émerge. Tout se rencontre, tout se connecte là, tout s'annule même dans ce*  
801 *lieu, juste pour laisser place à ce que je suis, à ce que je deviens probablement.*  
802 *La présence à moi a pris un nouveau sens: ce n'est plus être présente à tout de*  
803 *moi, mais juste d'être présente à ce que je suis. C'est très bon, et amplifié par*  
804 *un groupe qui soutient cela!*

805  
806  
807

808 **12 juillet 2008**

809 *Après une pratique de mouvement gestuel:*

810

811 *C'est la sensation de l'impulsion de départ d'un mouvement qui a attrapé mon*  
812 *attention. Au fait c'est un élan incroyable. Quand je sens dans mon intérieur*  
813 *que tout se rassemble, tout se prépare, tout s'oriente en fonction de ce qui va*  
814 *se passer, pour ensuite se déployer dans une même direction (ou dans une*  
815 *même cohérence de mouvement), c'est une sensation très encourageante. Je*  
816 *sais à ce moment-là que l'action est à portée de main, que je suis en train de*  
817 *devenir l'action, ou que l'action est en train de s'intégrer dans moi. Je*  
818 *remplacerais peut-être bien le mot „action“ par „mise en activité“ ... „action“*  
819 *a une connotation tellement volontaire, chose qui n'a pas lieu à ce moment-là.*  
820 *Ce n'est pas que je suis amenée à faire quelque chose sans le vouloir, mais*  
821 *c'est comme si toute ma matière veut faire ce mouvement, et non pas une*  
822 *commande mentale. C'est également ma matière, mes cellules je dirais, qui*  
823 *choisissent les directions dans lesquelles elles veulent se déployer. Et c'est*  
824 *étonnant pour moi que même si différentes parties de moi vont dans des*  
825 *directions différentes (comme dans une divergence ou convergence par*  
826 *exemple), je peux quand même ressentir un élan commun de départ du*  
827 *mouvement, un élan unifié, car ces directions différentes sont au service d'un*  
828 *système cohérent. Quand c'est le cas, il apparaît une clarté de mouvement*  
829 *énorme! Aussi juste avant cet élan de départ, à la sortie de la posture, il y a ce*  
830 *moment que je ressens comme un rassemblement, comme une convergence*  
831 *préparatoire pour un élan divergent, quoi que le mouvement deviendra par la*  
832 *suite ... Pouvoir percevoir ce moment d'élan est extraordinaire, car il me met*  
833 *en lien avec ce qui me met en mouvement, en activité, aussi avec ce qui*  
834 *m'oriente. Lors qu'il y a un choix à faire, je peut me mettre dans ce lieu pour*  
835 *capter un élan. Ce genre de perception peut devenir important dans des*  
836 *situations de prise de décision ...*

837  
838  
839

# Journal de bord Xuan

1 **JOURNAL DE BORD – Xuan**

2

3 **15 Avril '08**

4 **INTROSPECTION**

5 *Une phrase: « laisser faire, laisse-toi faire »... c'est une question de confiance,*  
6 *mon rapport à la confiance ; la confiance envers moi-même et celle dans les*  
7 *autres.*

8 *Je m'aperçoit qu'il y à un déséquilibre entre les deux. Beaucoup de confiance*  
9 *venant de l'extérieur et pas assez en moi.*

10

11

12 **17 Avril '08**

13 **INTROSPECTION**

14 *Mon corps prend la forme d'un ballon qui peu à peu grandit en volume... il y a*  
15 *là dedans une énorme douceur.*

16 *C'est un lieu ou je me sens accueilli et je suis à la fois dedans et autour du*  
17 *volume. Je me sens protégée et à l'abri... je peut être accueillie par moi-même!*

18

19

20 **18 Avril '08**

21 **INTROSPECTION**

22 *Difficile de mettre les pensées en mouvement... elles semblent être coincées*  
23 *quelque parts dans ma tête...*

24 *ça m'étonne pas... d'ailleurs j'ai une belle migraine qui s'est installée depuis*  
25 *mon réveil.*

26 *Impossible de continuer aujourd'hui...*

27

28

29 **22 Avril '08**

30 **INTROSPECTION**

31 *« La spontanéité et la contrainte »*

32 *Avec ou sans effort ? facile, difficile ?*

33 *Ouvert, limité, sans limites?*

34 *Une coexistence peut être envisageable ?*

35 *Je m'aperçoit que je cherche toujours un lien entre les choses,*

36 *un sens, même si apparemment incohérent ou contrastant.*

37

38

39 **28 Avril '08**

40 *INTRO*

41 *Accepter, accueillir une perte de repères,*

42 *un changement du lieu d'où j'observe,*

43 *mon regard d'abord envers moi-même...*

44 *C'est assez troublant d'être dans cette état*

45 *où je ne voit pas clairement encore,*

46 *où l'eau secoué est trouble.*

47 *Je laisse déposer le sable... là, il va trouver sa place*

48 *son appui sur le fond et je me pose avec...*

49 *c'est un magnifique point d'appui*

50 *je me met à l'écoute, curieuse , pour être disponible*

51 *au bon endroit, pour jaillir dans un élan,*

52 *me propulser dans le pas d'après...*

53

54

55 **5 Mai '08**

56 *MVT SUR CHAISE*

57 *Les mouvements de base linéaires se présentent comme une nécessité de*

58 *repartir*

59 *des fondements, des bases !*

60 *Je me sens comme une plante assoiffée qui puise ses forces dans ses racines.*

61 *Dans mon corps je rentre en contact avec ce mouvement essentiel dans la*

62 *moelle...*

63 *Petite tension au niveau du plexus solaire en convergence.*

64

65

66 **13 Mai '08**

67 *INTROSPECTION + MVT.*

68 *J'ai du mal à trouver le temps, l'espace, l'envie d'écrire...*

69 *Je me met énormément de pression et justement ça me bloque complètement, ça*

- ? -

70 *me coupe de moi-même!*  
71 *Aujourd'hui j'ai quand même envie de recommencer, de recommencer à y croire*  
72 *... je peux avoir confiance en moi et surtout au mouvement interne qui opère en*  
73 *moi malgré mes moments d'absence.*  
74 *C'est autour de la tête et des cervicales que ça se passe...*  
75 *J'ai l'impression d'être une poupée manipulée par un enfant et qu'il la torde et*  
76 *tourne en essayant d'emboîter la tête au cou...!*  
77 *Après un long point d'appui, toute la colonne entre dans une immense verticalité*  
78 *haute, infinie... toutes mes vertèbres respire librement!*  
79 *C'est que maintenant que je m'aperçois qu'elles été entassées. Beaucoup de*  
80 *plaisir dans cette respiration vertébrale!*

81

82

83 **20 Mai '08**

84 *INTROSPECTION*

85 *Pour la première fois, j'ai vécu un point d'appui particulièrement doux et*  
86 *profond ... c'est à dire avec une nouvelle sensation de rentrer à l'intérieur, au*  
87 *cours du mouvement, être complètement emboîtée avec le point d'appui et pas*  
88 *qu'à l'extérieur entrain de l'observer mais pleinement les 2 à la fois.*

89 *Plus j'étais dedans, plus je vivais en temps réel les différents phases du point*  
90 *d'appui sans l'anxiété que j'ai parfois de ne pas sentir le moment de la*  
91 *modulation, l'instant de l'impulsion...*

92 *En étant dedans, avec le P.A. , tout se déroulait tranquillement et spontanément*  
93 *avec beaucoup de douceur!*

94 *« plus on s'engage, plus on est libre »*

95

96

97 **26 Mai '08**

98 *INTROSPECTION*

99 *Je fait en sorte que toutes les conditions pour une bonne réussite de*  
100 *l'introspection soit mise en place: un lieu calme et silencieux, je déploie*  
101 *progressivement le «protocole»... je prends le temps de me déposer, d' être*  
102 *disponible, d'écouter le silence, sentir le mouvement... mais voilà que l'élément*  
103 *le plus important risque d'être absent... le rapport, ma relation à tout ça!*

104 *Mon corps, le silence, la luminosité, le mouvement... et moi, je suis ou ? Il y a*  
105 *une espèce de distance, une prudence, une peur de s'engager, enfin je ne sais*  
106 *pas quoi précisément peut être ma présence n'est pas complètement là ? En tout*  
107 *cas, pendant que j'écris, j'essaye de reparcourir à l'intérieur de moi les étapes*  
108 *... je me souviens en particulier, d'un lien entre le temporel (l'oreille interne?) et*

109 *une pointe aiguë au petit bassin... j'ai mal au coeur.*  
110 *Je saute sûrement des étapes mais ce qui émerge dans l'immédiat, c'est une*  
111 *phrase :*  
112 *« se valider est être capable de remercier soi-même »*  
113 *C'est peut être ça que j'ai du mal à faire, me complimenter d'être là, de tenter,*  
114 *d'essayer quand même malgré mes difficultés et même parfois de ne pas y*  
115 *arriver... parce que, même si il n'y a pas de cohérence apparente, il se peut qu'il*  
116 *y en a une que je ne vois pas encore...*

117

118

119 **2 Juin '08**

120 *INTROSPECTION + MVT. LIBRE SUR CHAISE*

121 *Très longue introspection... bouleversant. Je me suis senti brassée par le*  
122 *mouvement et surprise par ses orientations inattendues !*

123 *Le regard aujourd'hui est encore en résistance... quant au reste du corps, il se*  
124 *dépose assez facilement.*

125 *Malgré les efforts de poser mes yeux sans vouloir voir ou vouloir regarder, j'ai*  
126 *enfin acceptée mon état de tension à ce niveau là... Un lâcher prise de « il faut*  
127 *que » de justesse et d'accepter tout simplement sans jugement cette tension du*  
128 *regard.*

129 *Presque automatiquement je sens un relâchement tonique radical... l'horizon*  
130 *s'ouvre, s'étend, une expansion infini, apaisant... comme une explosion à la fois*  
131 *dense et légère, rayonnante et panoramique.*

132 *Mon champ perceptif s'est ouvert, éclaté comme une bouteille congelée qu'au*  
133 *contact de la chaleur, libère son contenu.*

134 *Je réalise que mon regard me retient, ne m'autorise pas en fait d'aller jusqu'au*  
135 *bout des choses ou de me tromper non plus, en me gardant dans une sorte de*  
136 *justes ~~o~~ ntraignant ~~g~~ e t s u r t o u s t a n b a v u r e s ! . . . à*  
137 *méditer !*

138

139

140 **4 Juin '08**

141 *INTRO*

142 *Beaucoup de lumière, d'animation.*

143 *J'aperçois une plus grande stabilité sur le côté gauche mais je ne me juge pas.*

144 *Mon regard, mes yeux sont présents aussi mais je les laisse exister... ça, c'est*  
145 *moi aussi, cette tension, une présence et ça ne me gêne plus comme avant!*

146 *Un grand couloir bleu s'ouvre devant moi, infiniment long, je ne vois pas le*

147 *bout et ça ne m'inquiète pas non plus. Tout est si paisible, sans stress et en*  
148 *même temps il y a une immense puissance dans cet état... quelque chose de plus*  
149 *grand que moi, d'universelle. Ce grand mouvement qui s'est ouvert devant moi,*  
150 *reviens maintenant vers moi et me traverse comme une énorme vague. Je suis*  
151 *agréablement surprise d'être restée à ma place, à la fois stable et malléable*  
152 *malgré sa puissance! Je me suis laissée traverser, pénétrer par ce mouvement...*  
153 *une sorte d'adaptation stabilisant... qui laisse un goût salé océanique et*  
154 *rafraîchissant!*

155

156

157 **12 Juin '08**

158 *INTRO + MVT*

159 *...C'est un long voyage intérieur, profond jusqu'à la moelle... Des grandes*  
160 *vagues me traversent et brassent tout mon corps, ma matière comme une pâte.*  
161 *Pourtant, ma colonne ne se laisse pas mouvoir, au moins pas complètement... je*  
162 *ne sais pas si c'est mon jugement, mon interprétation mais ma colonne*  
163 *vertébrale est aujourd'hui bien stable mais me semble qu'elle manque de*  
164 *souplesse, d'adaptation. La stabilité n'ai pas une fixité ou quelque chose qui ne*  
165 *bouge pas mais plutôt un ancrage solide mais flexible et adaptable. J'écoute la*  
166 *résonance de tout ça et là maintenant, pendant que j'écris, je réalise qu'en ce*  
167 *moment de ma vie, j'ai surtout besoin de stabilité, d'ancrage, de me reconstruire*  
168 *à partir de fondements stables mais sans oublier une certaine souplesse et*  
169 *flexibilité envers moi-même.*

170

171

172 **19 Juin '08**

173 *INTRO*

174 *Il y a des jours comme aujourd'hui où le bruit à l'extérieur est envahissant et*  
175 *semble prendre toute la place... Je sens que mon corps est prêt, dans ses appuis,*  
176 *à l'écoute... peut être trop à l'écoute de ce qui est en dehors de moi. Je me rends*  
177 *compte que pour rentrer en contact avec mon ressenti, au moins aujourd'hui,*  
178 *j'ai vraiment besoin de conditions idéales telles que le silence presque absolu,*  
179 *du temps devant moi pour ne pas être pressée et avoir une disponibilité mentale*  
180 *au service de ma perception... ce n'est pas rien comme préalable! Même très*  
181 *exigeant, je n'arrive pas là dans l'immédiat, c'est peut être moi qui n'est pas*  
182 *disponible...*

183

184

185 **25 Juin '08**

186 *INTRO*

187 *J'ai l'impression que une éternité soit passée depuis le dernier écrit... le temps se*  
188 *déroule, avance par son chemin et moi, je me sens dépasser par lui, je n'arrive*  
189 *pas à me caler à son rythme. Mon rythme est en effet et a toujours été plus lent,*  
190 *en décalage par rapport au temps des autres ou tout simplement au temps tout*  
191 *court.*

192 *Je me surprend entraîné d'écrire sur mon rythme et le temps alors que*  
193 *l'introspection n'était pas du tout ça!*

194 *En fait ça m'a pris très longtemps avant de rentrer vraiment en contact avec*  
195 *mon état intérieur... (je repère un lien avec la temporalité)...*

196 *Une image émerge : un grand plongeur d'abord dans l'eau claire et*  
197 *transparente et ensuite de plus en plus sombre... le haut de mon corps se met*  
198 *facilement en mouvement, il est plus sensible, connu, reconnu, exploré... le bas*  
199 *est encore plein de mystère avec toutes ses zones d'ombre... Que me révélera-t-il*  
200 *?*

201

202

203 **2 Juillet '08**

204 **INTROSPECTION**

205 *Je démarre encore une fois la journée déjà fatiguée et justement, pour éviter de*  
206 *me laisser emporter par le tourbillon des tâches quotidiennes, je me pose ou*  
207 *plutôt je m'impose une pause... extra quotidienne!*

208 *Je me donne donc tout le temps nécessaire pour me rencontrer dans le*  
209 *sensible... pas évident! Je fais un effort monstrueux pour « rester » malgré mes*  
210 *distractions, mes décrochements, mes pensées parasites qui m'accompagnent*  
211 *fidèles le long du voyage... mais jusqu'à un certain point... un certain lieu où je*  
212 *suis en fait à l'abri... c'est ici, dans ce lieu de moi, dans cet état particulier qu'il*  
213 *me semble que le temps s'arrête, et tout semble plus clair, où mes pensées sont*  
214 *enfin en relation avec mes états de corps.*

215 *Je vois mon ventre, je le sens à nouveau présent et une pensée me vient à*  
216 *l'esprit : Ma créativité... elle a été en fait enterrée, endormie pendant un certain*  
217 *temps, mais ce n'est pas parce que elle a été mise de côté qu'elle doit être*  
218 *définitivement occultée !*

219 *Je pense à mon histoire, à mon parcours et à ma vie actuelle et je me dis que je*  
220 *pourrais déjà commencer là, par enrichir mes séances avec une touche*  
221 *d'inspiration, de créativité ! Puiser encore plus dans les moindres recoins*  
222 *inexplorés de mon corps, repérer ses élans, ses impulsions surprenantes qui*  
223 *pourrons sûrement s'adapter à chaque situation, expérience ou personne.*

224

