

**Universidade Moderna de Lisboa**

**Mestrado em Psicopedagogia Perceptiva**

**Orientador : Professor Doutor Marc Humpich**

**Co-orientador : Professor Doutor Danis Bois**

**Psychopédagogie perceptive  
et motivation immanente**

**Etude du rapport à la motivation dans un accompagnement  
à médiation corporelle d'adultes en quête de sens**

**Mestranda : Valérie Bouchet**

*Lisboa, Outubro de 2006*

## Remerciements

*Merci à tous mes amis qui m'ont accompagné et soutenu durant cette aventure,  
et qui m'ont gratifié de leur confiance inconditionnelle.*

*Merci à ma famille sans qui ce travail n'aurait pu voir le jour.*

*Merci à tous les étudiants qui m'ont fait l'honneur de se prêter au jeu de ma recherche.*

*Merci à Charles Dufour, qui touche profondément mon cœur,  
et qui m'a offert un magnifique terrain de pratique.*

*Merci au Professeur Marc Humpich pour la chaleur et la douceur de son accompagnement.*

*Merci au Professeur Danis Bois pour l'amour de l'Être qu'il m'a transmis.*

# Table des matières

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b><i>PREMIERE PARTIE    CONTEXTUALISATION PROBLEMATIQUE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE.....</i></b>	<b>4</b>
I. CONTEXTUALISATION ET ÉLÉMENTS DE LA PROBLEMATIQUE .....	5
I. 1. Pertinence personnelle.....	6
I. 2. Pertinence professionnelle.....	7
I. 3. Pertinence sociale.....	10
I. 4. Pertinence scientifique .....	12
I. 4. 1. Au sein des études sur la motivation .....	12
I. 4. 2. Au sein de la Psychopédagogie perceptive (PPP) .....	13
II. REDUCTION DE LA PROBLEMATIQUE .....	16
III. LES OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	19
<b><i>DEUXIEME PARTIE    CADRE THEORIQUE FONDEMENTS THEORIQUES ET SCIENTIFIQUES DE LA MOTIVATION .....</i></b>	<b>20</b>
<b>Définition générale de la motivation.....</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre I. La motivation en tant que processus les théories cognitives.....</b>	<b>26</b>
I. Vue générale du processus motivationnel.....	26
II. Objectifs et intentions conscientes : bases de la motivation humaine .....	28
II. 1. La théorie du positionnement d'objectif .....	28
II. 1. 1. Caractéristiques de l'objectif (ou but) : difficulté, spécificité, simplicité, acceptation .....	28
II. 1. 2. Le feed-back : indispensable à la motivation .....	29
II. 2. Impact de la nature de l'implication sur la motivation.....	30
II. 2. 1. L'implication par l'ego .....	30
II. 2. 2. L'implication pour l'activité elle-même.....	30
II. 3. But d'apprentissage et but de performance .....	31
<b>Conclusion.....</b>	<b>32</b>
<b>Chapitre II. la motivation en tant que contenu : Les théories humanistes .....</b>	<b>34</b>
I. La vision humaniste .....	34
II. Les besoins, sources de motivation humaine .....	36
II. 1. La théorie des besoins d'Abraham Maslow (1954) .....	36
II. 2. Le besoin de réalisation personnelle selon Maslow .....	37
II. 2. 1. une tension toujours active : un processus motivé par le désir de croissance.....	38
II. 3. Le besoin de compétence Robert White (1959) ou « l'effectance » .....	39
II. 4. Sentiment d'efficacité personnelle (SEP) selon Bandura.....	39
II. 5. Le besoin d'autonomie selon la théorie de l'auto-détermination .....	40
II. 5. 1. les motivations extrinsèques.....	41
II. 5. 2. la motivation intrinsèque .....	42
III. La théorie de Carl Rogers, la potentialité et la « vie pleine ».....	43
III. 1. Un regard inconditionnellement positif .....	43
III. 2. « La vie pleine » .....	44
III. 3. les conséquences d'une vie pleine : un autre rapport à l'expérience .....	44
<b>Conclusion.....</b>	<b>46</b>

**Chapitre III. la motivation en tant que fonction de relation : la théorie de Joseph Nuttin..... 48**

I. La motivation : une fonction de relation ..... 48

II. Le passage à l'acte ou l'action motivée ..... 49

    II. 1. le sujet au centre de la motivation..... 49

    II. 2. Construction du projet d'action..... 50

    II. 3. l'action réalisée ou le but atteint ..... 51

III. La motivation et les motivations ..... 51

    III. 1. La motivation : une sauvegarde de la vie de l'individu ..... 51

    III. 2. La motivation : un dynamisme dirigé vers l'auto-développement..... 53

**Conclusion..... 54**

**Chapitre IV. La motivation du point de vue du corps sensible : la motivation immanente..... 55**

I. L'immanence ..... 57

    I. 1. Définition générale de l'immanence ..... 57

    I. 2. La philosophie de l'immanence de Spinoza ..... 58

        I. 2. 1. Les 3 principes de la philosophie de l'immanence de Spinoza..... 59

        I. 2. 2. « Deus sive Natura »..... 59

        I. 2. 3. le parallélisme des attributs corps et esprit ..... 60

        I. 2. 4. Le conatus de Spinoza : l'essence même de notre être..... 61

    I. 3. Conclusion sur Spinoza et sur l'immanence ..... 62

II. La motivation immanente : le point de vue de la PPP ..... 64

    II. 1. Principes de base de la PPP..... 64

        II. 1. 1. l'unité corps-psychisme..... 64

        II. 1. 2. Place du corps dans la PPP..... 66

            1- Corps objet – Corps sujet..... 67

            2- le corps sensible ..... 69

            3- Résumé des différents statuts du corps selon Danis Bois ..... 70

    II. 2. Place de l'expérience perceptivo-cognitive en PPP ..... 71

        1- La donnée de l'expérience : intérêt et problématique ..... 71

        2- L'expérience Rogérienne : une expérience de soi dans le quotidien ..... 73

        3- L'expérience en PPP : une expérience inédite..... 74

    II. 3. perception et éprouvé : l'enjeu de la subjectivité ..... 79

    II. 4. Le mouvement interne ..... 82

    II. 5. Modèle de la motivation immanente selon Danis Bois..... 83

        II. 5. 1. La motivation immanente..... 83

        II. 5. 2. Processus de la motivation immanente ..... 85

            1- La motivation immanente et le motif d'intérêt ..... 85

            2- la mobilisation immanente..... 86

            3- la décision ..... 86

            4- la mise en action ..... 86

    II. 6. Le diagramme de modifiabilité perceptivo-cognitive ..... 89

**Synthèse du cadre théorique ..... 91**

**TROISIEME PARTIE CADRE EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE..... 95**

I. - POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ..... 97

    I. 1. Pour une approche compréhensive et interprétative..... 97

    I. 2. Une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique ..... 98

        I. 2. 1. Critères de la démarche heuristique d'inspiration phénoménologique..... 99

II. TERRAIN DE RECHERCHE..... 100

III. CONSTRUCTION D'UN CADRE D'INTERVENTION ..... 102

IV. METHODOLOGIE DE RECUEIL DES DONNEES.....	106
IV. 1. Entretien semi-directif sur la motivation.....	106
IV. 1. 1. Construction d'un guide d'entretien.....	106
IV. 1. 2. les questions proprement dites.....	107
IV. 2. Questionnaire sur le mouvement interne.....	109
IV. 3. journal de pratique d'une débutante sur un an.....	110
IV. 4. Mon journal de recherche.....	111
V. METHODES D'ANALYSE DES DONNEES.....	111
V. 1. Analyse qualitative par catégories.....	111
V. 2. Méthodologie d'analyse des témoignages de K.....	112
V. 2. 1. Méthode d'analyse des témoignages : méthodologie par catégorisation.....	112
V. 2. 2. Approfondissement du concept de la motivation immanente.....	113
V. 2. 3. Critère de la motivation extrinsèque.....	115
V. 2. 4. Critères de la motivation intrinsèque.....	116
V. 3. Méthodologie d'analyse des entretiens.....	117
V. 4. Méthodologie d'analyse des questionnaires sur le mouvement interne.....	117
VI. ANALYSE EXPLORATOIRE DES DONNEES.....	119
VII. INTERPRETATION ET EXAMEN CRITIQUE.....	121
VII. 1. Interprétation exploratoire.....	121
VII. 1. 1. Interprétation exploratoire des entretiens.....	121
VII. 1. 2. Interprétation exploratoire des témoignages de K.....	124
VII. 1. 3. Interprétation exploratoire des indicateurs internes de la motivation immanente.....	127
VII. 2. Critiques de la recherche :.....	129
VII. 2. 1. L'argumentaire théorique.....	129
VII. 2. 2. Méthodologie.....	130
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>134</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>137</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>2</b>
Annexe I. Figure 2 : Elaboration cognitive de la motivation.....	3
Annexe II. Figure 3 : La pyramide des Besoins.....	4
Annexe III. Les 4 sources d'informations du sentiment d'efficacité personnel.....	5
Annexe IV. Diagramme 1 : Vue générale du sentiment d'efficacité personnelle inspiré de la théorie de Bandura.....	6
Annexe V. Recueil des données.....	7
Annexe VI. Entretiens.....	12
Annexe VII. Grille d'Analyse des entretiens.....	51
Annexe VIII. 1 <sup>ère</sup> Analyse des entretiens.....	53
Annexe IX. Synthèse des différents types de motivations.....	59
Annexe X. Analyse par catégories des entretiens.....	61
Annexe XI. Analyse par catégories des journaux de pratique de K.....	74
Annexe XII. Analyse par catégories des indicateurs internes de la motivation immanente des entretiens et questionnaires.....	85
Annexe XIII. Présence des indicateurs internes de la motivation immanente.....	97
Annexe XIV. Journaux de pratique de K.....	98

# INTRODUCTION

Le sujet de la motivation peut apparaître simple au prime abord. Il n'existe pas une seule journée où ce terme n'apparaît pas, que ce soit dans les médias télévisés, dans les journaux, dans le domaine de l'éducation, dans le domaine sportif ou encore dans le domaine du management... Fabien Fenouillet, un spécialiste de la motivation, nous donne son sentiment quant à ce sujet. Pour lui, le terme motivation « recèle une part de mystère qui l'empêche de totalement sortir de l'ombre. La motivation est employée pour masquer un vide. Cette utilisation par défaut en fait un terme vague, fuyant le regard qui croyait facilement le saisir. Un grand blanc et une terminologie assez floue et ambiguë ne manquent jamais de suivre la question : pouvez vous me dire ce qu'est la motivation ? »<sup>1</sup>

Pour certains la motivation apparaît naturelle, sans effort, portée par une soif, un besoin d'apprendre, de découvrir qui semble innée. Pour d'autres elle demande un effort, c'est une question de volonté. Il n'est pas rare d'entendre cette remarque : « il suffit de le vouloir pour y arriver », ou encore lorsqu'une personne tente d'arrêter de fumer « avec un peu de volonté, on y arrive ». Mais qu'entend-on par vouloir ? La motivation serait-elle mue par notre bon vouloir ? Lorsqu'on s'interroge sur la motivation de nombreux autres questionnements émergent. La motivation serait-elle un processus qui s'enrichit et se nourrit au cours de nos expériences, ou bien s'apprend-elle, s'éduque-t-elle ? Serait-ce une donnée inscrite en soi, telle une faculté innée qui nous serait distribuée (de façon hasardeuse ou héréditaire) à la naissance ? Pourrait-on être motivé à vie ? ou pire être démotivé à vie ? Et qu'en est-il de ces personnes qui au cours de leur vie perdent la motivation ? Cela veut-il dire que la motivation est susceptible de disparaître ou bien par extension de ré-apparaître ? Existe-t-il des clés de ce mécanisme mystérieux ?

Nous voyons déjà poindre par ces questionnements la complexité du concept de motivation, ainsi que la raison de la multitude d'approches tentant de clarifier ce concept. Il n'existe pas un concept de

---

<sup>1</sup> FENOUILLET F., *La motivation*, Dunod, 2003, p. 1

motivation mais de nombreuses théories motivationnelles. Il n'existe pas une seule vérité sur la motivation, mais une multitude de réflexions, d'approches décrivant un domaine particulier, une orientation spécifique, un angle d'« attaque » privilégié nous offrant une vue particulière sur la motivation.

Derrière le terme de la motivation se cachent tous les ressorts qui poussent les individus à agir, à penser, à exister mais aussi l'espoir de comprendre les mécanismes qui font que certaines personnes réussissent et s'engagent dans leur vie alors que d'autres, mus par la meilleure volonté du monde, échouent. L'enjeu est de taille, « comprendre le sens des comportements d'un sujet, c'est comprendre le sujet lui-même. »<sup>2</sup> Pour R.Vallerand et E.Thill deux spécialistes de la motivation : « l'étude de la motivation est l'un des domaines les plus fascinants et les plus complexes de la psychologie. Ce thème se révèle captivant parce que les êtres humains veulent savoir pourquoi ils se conduisent comme ils le font et quels sont les processus qui règlent leurs actes ainsi que ceux d'autrui. »<sup>3</sup>

La motivation est au coeur de la conduite humaine, au centre de la dynamique d'apprentissage ; sans motivation pas d'apprentissage ou du moins pas d'apprentissage heureux porté par les convictions et générateur de détermination. Le problème pédagogique de la motivation à apprendre nous met face au besoin fondamental que l'homme doit contacter pour retrouver le goût d'apprendre : apprendre un savoir, mais aussi apprendre de l'expérience, et apprendre de sa vie.

Nous voyons ici que la motivation ne touche pas seulement le domaine de l'apprentissage des savoirs, mais elle touche aussi au domaine des besoins et de la santé. La motivation porte en elle le pouvoir de rendre actif ceux qui la portent et favorise leur bon épanouissement. Nous nous apercevons aussi que la motivation dépend des besoins, ou que des besoins dépendent la motivation. Une théorisation bien connue et soutenue par Maslow (1934) à travers sa pyramide des besoins, il fait le lien entre nécessités et besoins de la motivation. Notons toutefois, que la finalité de cette pyramide est tournée vers l'ascension de l'homme c'est-à-dire vers l'auto-réalisation qui devient ici un besoin fondamental de réalisation de soi.

---

<sup>2</sup> NUTTIN J., *Théorie de la motivation humaine*, puf, 1980, p. 126

<sup>3</sup> R.VALLERAND, E.E.THILL, *Introduction à la psychologie de la motivation*, Editions Etudes Vivantes, 1993, V

Nous nous proposons dans ce travail de circonscrire notre recherche sur ce besoin de réalisation de soi et de mettre de côté les autres besoins qui ont fait l'objet d'articles et de livres nombreux. A travers sa pyramide Maslow évoque très bien la situation actuelle de l'homme placé dans son environnement, dans sa quête de reconnaissance en tant qu'individu existant méritant d'être reconnu ou d'être vu, en tant que recherche d'une affirmation de soi par soi-même et en soi-même.

Aujourd'hui, plus que jamais, l'homme est placé à gérer une crise existentielle dans un monde en pleine mutation, une transition qui n'est pas sans défi et qui nécessite pour la réussir une démarche de transformation de l'environnement politique, socio culturel ou professionnel.

PREMIERE PARTIE

CONTEXTUALISATION

PROBLEMATIQUE

ET

OBJECTIFS DE RECHERCHE

# I. CONTEXTUALISATION ET ÉLÉMENTS DE LA PROBLEMATIQUE

Dans le cadre de ma formation en psychopédagogie perceptive, j'ai été amenée à vivre une expérience qui m'a touchée et profondément questionnée. Lors d'une pratique qui visait à développer mon rapport à un éprouvé corporel, j'ai été amenée à faire la découverte d'une force immanente en moi qui m'a mise en relation avec un fort sentiment d'existence. Cette force qui me mobilisait et qui m'a été offerte de vivre se manifestait dès lors que s'installait un rapport sensoriel entre moi et le sensible de mon corps. Ce que je percevais à l'intérieur de moi me nourrissait, me touchait par sa présence douce et ajustée et en même temps m'animait d'une force que je ne connaissais pas. Une force douce et puissante se révélait à moi dès lors que j'y posais une attention « attentionnée », et dès lors que ma matière devenait perméable et disponible à cette force. Cette force mobilisait mon corps à s'animer, et lui offrait un support pour rentrer dans l'action de façon équilibrée.

Le rapport intime avec cette force interne me permettait de découvrir sans danger, dans une grande qualité de douceur, une part de moi que je ne connaissais pas. Je me découvrais en train de ressentir, de penser, d'agir, capable d'une meilleure clarté dans mon rapport à moi, mais aussi capable d'une meilleure perception de mes modes comportementaux. Cela influençait mes choix dans mes actions vis-à-vis de moi-même, de l'extérieur et vis-à-vis des autres. Cette force interne m'apprenait, tout en m'offrant en même temps l'opportunité de découvrir de nouvelles potentialités, de nouvelles ressources en moi, qui jusqu'alors ne s'exprimaient pas. Elle m'offrait l'envie d'être encore plus présente, encore plus consciente, l'envie d'expérimenter ces nouveautés, de vivre en accord avec cette présence qui m'animait et touchait au plus profond de mon corps ; l'envie d'être là tout simplement.

Ce fut pour moi une découverte qui a complètement changé le rapport à mon corps, et mon rapport à la vie elle-même. Je ne percevais plus mon corps comme une machine que j'entretenais au mieux de sa forme et de sa santé, mais comme ma vie, intelligente et sensible, force de conscience et d'existence.

## ***I. 1. Pertinence personnelle***

Cette découverte m'a profondément interpellée et beaucoup questionnée : quelle était donc cette force de nature immanente, cette motivation profonde qu'il m'a été donné de vivre ?

Cette rencontre avec cette force interne n'est pas venue pour moi dès le début d'un travail sur mon corps mais a demandé quelques années. Provenant d'un milieu sportif, le rapport que j'avais avec mon corps était de l'ordre de la performance, de l'effort physique. Les seules sensations que je percevais à l'intérieur de moi étaient, lors de l'effort, la chaleur due à la sollicitation cardio-vasculaire et musculaire, les sensations d'étirement ou parfois même des sensations de douleur. Le relâchement je ne le connaissais peu, encore moins le relâchement profond. Le sentiment de bonheur que m'offrait mon corps était dû à la pratique intense d'une activité sportive. Le sentiment de me dépasser, de m'améliorer me procurait le plus grand plaisir.

Pour changer de rapport avec mon corps, il fallut un patient apprentissage, et instaurer une relation inhabituelle avec lui ; relation que je ne trouvais pas dans l'acte quotidien ou sportif. Certaines conditions que m'offraient la psychopédagogie perceptive étaient indispensables pour installer un rapport sensible avec mon corps et retrouver une relation de confiance. Plus ma relation à la partie sensible de mon corps s'affinait, plus je découvrais en moi un univers de douceur et de mouvement qui me touchait, jusqu'à « m'apercevoir ». Cette part sensible Danis Bois la définit comme suit : « J'utilise le mot sensible de façon à ce qu'il n'y ait pas d'équivoque avec la perception des sens extéroceptifs. Le sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps. »<sup>4</sup>

Cette force mouvante que je ressentais en moi me permettait de me rencontrer au plus profond de moi. Comment cela était-il possible ? Plus j'avais l'opportunité de la rencontrer, plus elle me posait question. Qu'était-elle donc ? Qui était-elle donc ? Que peut-elle pour moi ? Lorsque je perd le dynamisme de ma vie, lorsque je suis fatiguée d'avancer, cette force pouvait-elle m'offrir un nouvel élan ?

---

<sup>4</sup> BOIS D. *notes de cours*

Cette force, ancrée au plus profond de moi, semblait m'indiquer une direction, une « poussée vers ». Serait-il possible que cette présence, si je la respectais dans le sens qu'elle m'offrait, m'accompagnât en m'offrant sa force de vie ? Mon expérience m'apprend au contact de cet éprouvé que lorsque je m'éloigne de cette force intime, lorsque je perd le contact avec, le goût et l'élan de ma vie deviennent moins intenses, moins présents et vont parfois jusqu'à progressivement s'éteindre. Je ressens un bonheur intense lorsque je suis intimement en rapport avec cette force d'élan en moi. Cette force me semble être indispensable à ma vie et peut-être à la Vie... Est-ce cette force qui motive ma vie à être ce qu'elle doit être, qui me stimule à être et à devenir ce que je suis ?

La recherche que je mène, en confrontant mon expérience à d'autres expériences sensibles est pour moi l'occasion de mieux comprendre cette motivation d'un autre ordre. Elle m'offre la possibilité d'en extraire des données invariantes ou spécifiques qui puissent m'être utiles mais aussi et surtout qui puissent être utiles à tous. Elle m'offre aussi l'opportunité d'approfondir la relation à ce qui motive ma propre vie, et d'y plonger tranquillement. Jusqu'alors je me suis beaucoup investie et engagée dans l'accompagnement des autres (souvent de manière trop poussée), que ce soit dans mon domaine professionnel, ou associatif, au détriment de l'investissement que je mettais à « m'accompagner moi-même », négligeant souvent de porter autant de bienveillance et d'attention à ma vie. Peut-être cette recherche me permettra-t-elle de rétablir un meilleur équilibre entre le monde extérieur et mon intériorité en renouant plus profondément avec le cœur de ma propre motivation immanente.

## ***1. 2. Pertinence professionnelle***

Très rapidement j'ai eu à cœur de partager la découverte de cet élan intime qui m'apparaissait comme fondamental à la vie « consciente ». De ce désir sont nées deux orientations de réflexion, l'une s'orientant vers l'exploration de la nature même de cet « élan intime », l'autre vers la possibilité d'une transmission de celui-ci.

Cette force qu'il m'a été donné de vivre, est-ce une donnée individuelle ou une donnée commune à tout être humain ? D'où provient-elle ? Est-ce la volonté qui la produit ? Ou bien, est-ce naturel,

physiologique ? D'où émerge-t-elle, d'une alchimie du cerveau, des besoins corporels, du corps lui-même... ?

En tant qu'enseignante et somato-psychopédagogue, le désir de transmettre a toujours été pour moi, une préoccupation centrale. Est-ce possible de transmettre ou partager cette force de motivation que je ressentais en moi ? Existe-t-il un contexte favorisant l'émergence de ce type de motivation ?

Je m'interrogeais en même temps sur les liens possibles entre ce type de motivation et la vie de l'individu : sur l'impact que cela pourrait peut-être avoir sur l'apprentissage, sur le besoin de réalisation de soi dans sa vie, sur la relation avec son environnement physique et humain...

Ce fut mes premiers questionnements autour de la motivation. La curiosité et la motivation à apprendre qui m'animent m'ont amené progressivement d'un statut de praticienne en psychopédagogie perceptive à un statut de praticienne chercheuse.

Dans mon expérience, la motivation qui me pousse à devenir est intimement liée à cette nécessité d'apprendre, et ces deux entités s'auto-alimentent et se stimulent l'une l'autre constamment. Si on relançait les mécanismes d'apprentissage de l'adulte ; apprentissage pris au sens large cad apprendre de nouveaux savoirs mais aussi et surtout apprendre de son expérience, ou encore de sa vie ; cela aurait peut-être une incidence sur le processus d'engagement et de motivation à être et à devenir.

Cette nouvelle perspective a changé mon rapport à la pédagogie et à l'accompagnement de la personne. Relancer le goût et la motivation à apprendre, stimuler l'envie de découvrir une nouveauté ; découvrir une parcelle de soi jusqu'alors inconnue, apprendre d'une dimension de la vie non encore perçue, ou encore laisser émerger une compréhension inédite, apprendre à se laisser transformer, relancer la motivation à être présent, à vivre et à être..., sont devenus des pôles forts de l'accompagnement des personnes dans mon travail.

Ce lien entre motivation et apprentissage est fondamental et pose des questions que nous ne pouvons pas ignorer. Cela pourrait faire l'objet d'une autre recherche. Ne pouvant tout aborder, j'ai choisi de ne

pas traiter spécifiquement ce sujet, même si au cours de ma recherche il apparaîtra en toile de fond ; ma recherche se situant davantage autour de la problématique de la motivation immanente et son rapport avec le déploiement de soi.

Toutes ces questions font rebond à ma pratique professionnelle. En tant qu'accompagnante des personnes dans leur processus de découverte d'eux-mêmes par la médiation corporelle, j'ai très vite remarqué chez certaines d'entre-elles, une difficulté à trouver en eux un ressort de motivation suffisamment fort pour leur permettre d'accorder leurs actions avec le sens profond de leur vie.

Dans un deuxième temps, je me suis aperçue que la motivation des personnes que j'accompagnais était stimulée, ou « portée » par la mienne. Etant moi-même passionnée et très motivée, mon engagement soutenait ou animait pour certains leur motivation, mais leurs motivations ne venaient pas toucher et révéler un ancrage en eux-même. En d'autres termes, je les « portais » et cela me demandait un investissement qui m'est apparu à la longue épuisant et surtout qui ne laissant que peu de place à leur autonomie.

Comment stimuler leur motivation profonde sans nécessairement transmettre la mienne ? Quel type de motivation m'animait ? Pouvait-elle se transmettre sans « porter », s'éduquer, se stimuler, se relancer... ? Comment motiver ? La motivation à exister s'appuie-t-elle sur l'extérieur ou sur l'intériorité ? Est-elle liée aux actions, aux réalisations ou bien provient-elle d'un autre lieu ?

Toutes ces questions ont été un puissant moteur de ma recherche.

J'avais la conviction que, par le média du rapport au corps sensible, cette rencontre ou retrouvaille avec cette force de vie pourrait avoir une action capitale sur les processus de transformation de l'individu. Il me semblait qu'elle pourrait être une aide précieuse dans le cadre d'un travail d'accompagnement des adultes en quête de sens.

Dans notre groupe de praticiens chercheurs en psychopédagogie perceptive, le concept de la motivation immanente est central. Il est un pôle incontournable de l'accompagnement des personnes

par le média corporel. Et il reste encore beaucoup à faire pour clarifier la particularité de cette motivation que l'on nomme motivation immanente. Et je m'inscris totalement dans ce projet.

### ***I. 3. Pertinence sociale***

Lors de mes recherches, je me suis aperçue que le thème de la motivation est un thème largement développé dans la littérature. Il est actuellement systématiquement abordé dans la plupart des colloques traitant de l'éducation et de la formation, et est fortement pris en relais par de nombreuses revues qu'elles soient scientifiques ou à visée plus générale. Prenons comme exemple, le dossier intitulé « Motiver, qu'est-ce que ça veut dire ? »<sup>5</sup> des Cahiers Pédagogiques paru en février 2005, ou encore la dernière parution du magazine « Psycho-média » de septembre 2005<sup>6</sup>, elle titrait en 1<sup>ère</sup> page « La motivation pour apprendre », nous offrant une étude de 12 pages.

Le thème de la motivation est une préoccupation centrale des éducateurs, professeurs et parents d'élèves. En 2004, *Le Monde de l'éducation*, y consacrait tout un dossier intitulé « Motiver, motiver, il faut les motiver : contre la démotivation générale. ». L'auteur nous explique que « lors des 20590 réunions du Grand débat (débat national sur l'éducation), la fameuse question 8 (sur la motivation) arrive largement en tête des thèmes abordés : elle constitue 15, 78 % des sujets traités, soit le double de la question 15 relative à la violence et aux incivilités, arrivée en seconde position. En d'autres termes, cela signifie que la question de la motivation aura été abordée dans un débat sur deux ! Enorme. »<sup>7</sup>

Toutes les recherches, réflexions sur ce sujet tentent de répondre à ces deux questions fondamentalement liées : « Qu'est-ce que la motivation » et « Comment motiver ? ». Le constat effrayant du nombre croissant d'élèves démotivés, et la difficulté des professeurs à relancer leur motivation à apprendre explique le caractère d'urgence actuel, et l'intense attention portée à ce sujet.

---

<sup>5</sup> *Cahiers Pédagogiques*, janvier-février 2005

<sup>6</sup> *Psycho-media*, septembre 2005, N°6

<sup>7</sup> BAUMARD M., *le monde de l'éducation*, avril 2004, p 22

Le manque de motivation n'est pas seulement un sujet d'étude ou de réflexion, c'est un sujet quotidien. Elle ne se limite pas seulement au monde de l'éducation, aux élèves ou professeurs, mais se manifeste avec autant d'intensité dans le monde des adultes. Il suffit d'observer autour de soi dans son environnement habituel : dans le milieu familial, amical, ou professionnel, nous avons tous connaissance de personnes ayant vécu des phases de démotivation profonde allant même parfois jusqu'à vivre des épisodes dépressifs. C'est un mal qui mine notre société, qui sape l'envie d'apprendre de sa vie, l'envie de s'engager et de se réaliser dans sa vie et parfois même l'envie de vivre.

Nous observons aussi dans les cabinets de thérapeute cette atteinte de la motivation chez les patients. Elle apparaît parfois comme symptôme avant-coureur de la dépression, une pathologie qui prend de plus en plus de place. Cette forte préoccupation autour de la perte de motivation est renforcée par des études qui tirent la sonnette d'alarme quant à l'augmentation significative de dépression dans notre société.

Alain Ehrenberg, sociologue, propose par exemple un regard très général sur les raisons profondes de cette tendance ; plus profondes que le manque d'outils ou de techniques. Il nous apprend dans son livre « La Fatigue d'être soi » qu'« au cours des années 1940, la dépression n'est qu'un syndrome repérable dans la plupart des maladies mentales. En 1970, la psychiatrie montre chiffre à l'appui, que la dépression est le trouble mental le plus répandu dans le monde et parallèlement, quotidiens, magazines la tiennent pour une maladie à la mode, voire pour le mal du siècle. (...) Entre le début des années 1980 et celui des années 1990, le taux de dépression augmente de 50% en France »<sup>8</sup>. Pourquoi autant de personnes, enfants ou adulte sont-elles atteintes de démotivation voire de dépression ? Comment leur redonner le goût d'apprendre, d'être ?

Le projet n'est pas de savoir si la démotivation accompagne la dépression ou inversement. Il ne s'agit pas non plus de faire une étude sur la dépression mais plutôt de prendre en compte les signes avant-coureurs qui nous indiquent une perte du rapport à sa motivation, bien en amont de la pathologie. Nous avons l'intime conviction qu'il y a probablement des étapes qui, si on y remédie permettraient d'éviter l'apparition des épisodes dépressifs.

---

<sup>8</sup> EHRENBURG A, *La fatigue d'être soi, dépression et société*, Ed Odile Jacob, 2000, p. 9

Notre recherche s'inscrit pleinement dans le cadre actuel des préoccupations sur la motivation. Les questions qui nous interrogent sont les suivantes : existe-t-il en l'Homme une source de motivation suffisamment puissante pour l'amener vers l'accomplissement de lui-même. Existe-t-il une motivation qui ne dépende pas de l'extérieur ? L'homme peut-il trouver le moyen de contacter et de se laisser animer par cette force de motivation, qui lui permettrait de vivre engagé dans sa vie, d'apprendre de sa vie, et d'exister pleinement ? Peut-on relancer la motivation, ou apprendre aux êtres humains à renouer avec ?

J'ai recherché dans la littérature des réponses ou des orientations de réponses à ces questions. Sans avoir lu de manière exhaustive tous les sujets sur la motivation, il m'est très vite apparu que peu d'auteurs ne l'abordent par le média d'un rapport au corps, ou font mention d'une motivation de nature immanente. La quête de sens, jusqu'à maintenant, a été recherchée par les hommes à l'extérieur d'eux-mêmes, mais ne pourrait-on pas émettre l'hypothèse que l'homme est naturellement conçu pour aller vers la réalisation de soi, et trouver une source de motivation en lui ?

Est-ce qu'une motivation dont il serait la source répondrait au malaise de la démotivation ?

Comme la littérature ne semblait pas répondre à mon questionnement, j'ai choisi d'orienter ma recherche sur le thème spécifique de la motivation immanente.

#### ***I. 4. Pertinence scientifique***

##### **I. 4. 1. Au sein des études sur la motivation**

« D'une manière générale, les recherches relatives au corps et à sa place dans les processus d'apprentissage sont extrêmement rares dans le champ des Sciences de l'éducation en France. Si l'on recense la bibliographie analytique courante dans ce champ depuis sa création institutionnelle en 1967, on s'aperçoit en effet que la place accordée au rapport au corps représente seulement 0,66% des ouvrages et articles de ces quarante dernières années (Berger, 2004). »<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Cité par BOIS D. dans *Réhabilitation du corps sensible dans la formation existentielle de l'adulte en formation*, Tesina Université de Séville, novembre 2005, p. 11

Danis Bois s'interroge sur ce fait : « Le corps est-il tabou dans les sciences de l'éducation ? Quoi qu'il en soit, ajoute-t-il, le corps ne semble pas être considéré comme un thème de recherche porteur dans les sciences de l'éducation en général et dans la formation d'adultes en particulier. On pourrait presque y voir un 'angle mort' de la recherche, une voie qui n'a pas encore été fertilisée. »<sup>10</sup>

Dans nos recherches sur la motivation, nous avons été très surpris du peu d'études abordant le rapport au corps dans les processus cognitifs ou motivationnels. Lorsque le corps est mentionné, il est perçu comme un objet, révélateur d'émotions ou sentiments, véhicule de sensations internes. Notre recherche pose la question du rapport entre la motivation et le corps lorsqu'il est perçu en tant que sujet, à travers l'éprouvé corporel. Ce sujet du rapport au corps est plus questionné par le domaine philosophique que par les sciences, notamment dans l'approche phénoménologique qui lui a consacré de très larges réflexions. Notre recherche au vue du peu d'études réalisées dans ce champ d'investigation nous semble apporter une réflexion dans un domaine non encore exploré : le rapport au corps et la motivation.

#### **I. 4. 2. Au sein de la Psychopédagogie perceptive (PPP)**

Pour développer notre recherche autour de la motivation immanente, nous nous appuyons sur un des paradigmes de la PPP, le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive. Il situe la motivation immanente au cœur de ce processus. La psychopédagogie perceptive étant une discipline nouvelle, aucune étude n'a été encore menée sur ce sujet, ce qui a aiguisé encore nos motivations à poursuivre en ce sens.

La place du corps et de ses différents rapports est une préoccupation centrale de la PPP. Danis Bois, fondateur de la discipline et directeur du CERAP, centre de recherche et d'études appliquées en psychopédagogie perceptive, nous explique les fondements spécifiques de cette méthode : « L'originalité (de la PPP) repose sur une théorie qui s'est construite à partir de l'expérience des pratiques corporelles et des techniques du corps qui font intervenir la dimension du sensible. Nos

---

<sup>10</sup> BOIS D, *Réhabilitation du corps sensible dans la formation existentielle de l'adulte en formation*, Tesina Université de Séville, novembre 2005, p. 4

dernières années de recherches (...) ont servi de support à la construction d'une vision théorique et méthodologique novatrice par rapport à la place accordée au corps dans les sciences de l'éducation. »<sup>11</sup>

La dimension humaine est au cœur de la recherche en Psychopédagogie perceptive. Cette discipline émergente s'inscrit dans le sillage des méthodes humanistes qui postulent que l'homme porte en lui toute une potentialité qui le stimule à s'autoréaliser. Dans ce courant nous émettons l'hypothèse que cette recherche d'autoréalisation est fondamentale pour l'humain, toute aussi importante que la satisfaction des besoins fondamentaux de base comme les besoins physiologiques, ou le besoin d'amour.

Notre étude s'inscrit dans le champ de développement de la potentialité humaine à partir d'un média corporel. Nous émettons l'hypothèse qu'au sein de l'éprouvé corporel, l'individu a l'opportunité de rentrer en relation avec un élan créateur, source de motivation profonde. Notre deuxième hypothèse est que l'homme s'il parvient à renouer avec cette source motivationnelle profonde, touchante, et implicite, cette motivation serait suffisamment forte pour le relancer dans son engagement dans son processus de vie. Cependant, cet éprouvé corporel n'est pas accessible au premier abord, il demande des conditions particulières, et un rapport inédit au corps : le rapport au corps sensible. De part mon expérience, je me suis aperçue que ce rapport au sein de la subjectivité corporelle ne se donne pas d'emblée et ne s'offre que dans un rapport extraquotidien. Francisco Varela, un des pionniers de l'étude scientifique de la subjectivité nous explique que « la capacité d'un sujet à explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté qu'il faut cultiver, c'est un véritable métier qui demande un entraînement et un apprentissage. Il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leurs propres expériences. »<sup>12</sup>

Ce rapport particulier au sensible dans notre corps ne se donne que lorsqu'on installe avec lui une qualité d'attention particulière, une attention qui ne « prend » pas les informations mais qui les laisse venir, une attention « attentionnée ». Cette qualité d'attention spécifique permet de rentrer en relation

---

<sup>11</sup> BOIS D, *Réhabilitation du corps sensible dans la formation existentielle de l'adulte en formation*, Tesina Université de Séville, novembre 2005, p. 19

<sup>12</sup> VARELA F. cité par LEA M. *Présence totale au mouvement*, 2002, Ed Point d'appui, p. 185

avec une intériorité corporelle inédite qui sans cette condition ne se livrerait pas. Je ne développerai pas ici ce thème qui m'est cher car je l'ai largement traité dans « Attention et Mouvement, un premier pas vers un processus de transformation. »

Il nous intéresse de traiter dans cette recherche le rapport entre la motivation immanente et l'émergence d'un éprouvé corporel et de clarifier ce lieu d'émergence. La PPP propose un modèle inédit de motivation : la motivation immanente. Nous prendrons le temps de développer ce modèle dans notre cadre théorique.

## II. REDUCTION DE LA PROBLEMATIQUE

Beaucoup de réflexions ont été menées sur les ressorts de la motivation. La place du corps est minime dans toutes les recherches. Le corps est le plus souvent perçu comme un exécutant au service de la volonté, des désirs ou des besoins, telle une caisse de résonance par laquelle s'expriment les effets de la motivation ou de la démotivation. Le corps subit, exécute, réagit aux variations de la motivation mais en aucun cas n'est perçu comme source de motivation. Pour cette raison et par le biais de cette recherche, nous souhaitons réhabiliter la place du corps en tant que sujet, sujet de l'expérience de soi, du monde et des autres. Notre recherche s'interroge donc sur la place et sur le rôle du corps dans les processus motivationnels.

Lorsque je revisite mon expérience, je m'aperçois que le fait d'avoir perçu et vécu dans mon corps l'émergence de cette force intime, cela m'a profondément touchée et transformée. Le rapport à mon corps a complètement basculé ; d'un corps exécutant, performant, il est devenu le partenaire de mes expériences, le partenaire de mes découvertes et un lieu de connaissance ; puis il est devenu progressivement le lieu d'où je m'aperçois le plus intimement, le lieu où j'existe authentique, sans masque et sans détours ; et enfin, le lieu de la rencontre intime et profonde avec la présence de vie.

Cette expérience que j'ai pu vivre et que je vis au travers de la psychopédagogie perceptive fut pour moi une « expérience fondatrice » au sens où M-C Josso la définit, c'est à dire une expérience « qui bouleverse les cohérences d'une vie, voire les critères même de ces cohérences. »<sup>13</sup> Dès lors, je ne pouvais plus entrevoir mon corps de la même manière, mon rapport à lui avait fondamentalement changé.

De par mon expérience, je peux attester que ce nouveau rapport au corps est potentiellement éduicable et transmissible. Cette nouvelle relation à mon corps ne s'est pas révélée au premier abord. En effet, lors de mes premiers pas en psychopédagogie perceptive, je ne percevais que tension ou douleur, ou absence de tension ou de douleur, à l'intérieur de mon corps. Il m'a fallu quelques années et de

---

<sup>13</sup> COURTOIS B., PINEAU G., et al., *La formation expérientielle des adultes*, 1991, La Documentation française, Paris, p. 192

l'entraînement pour rééduquer mon attention et ma perception, pour réorganiser ma sensorialité, et retrouver cet univers sensible en moi. D'autre part mon expérience m'a éveillée au fait que plus le rapport avec mon corps changeait, plus il devenait sensible, plus la rencontre avec cette force intime, immanente s'offrait à ma perception ; et plus elle se révélait, plus en retour elle modelait mes actes et mes pensées.

De plus, en tant que somato-psycho-pédagogue, de nombreux patients témoignent, suite à une séance, d'une découverte fondamentale qui a changé leur manière de voir certaines choses ou de percevoir leur corps. Ils l'expriment en des termes tels que « *Je m'appuie maintenant sur ce que je ressens dans mon corps pour agir, plus seulement sur ce que je pense.* », ou encore « *J'ai rencontré une part de moi, en moi, que j'avais perdu, et je me sens différente, je me sens plus moi, plus stable maintenant, moins seule.* » ou bien « *J'ai senti une force, une vague douce et profonde qui bougeait en moi, ou plutôt c'est moi qui bouge dedans, je me sens animée du dedans. C'est fort et ça me donne envie de bouger avec cette force.* » Très souvent, ils me demandent comment garder le rapport avec ce qu'ils sentent dedans. « *Je me sens si bien quand je sens dedans moi le mouvement interne, c'est comme si je devenais le meilleur de moi-même, je suis différente et pourtant bien plus moi, au plus proche de mon potentiel.* »

Je m'aperçois au cours des séances qu'un autre rapport à leur corps s'est installé, en même temps qu'un autre rapport à eux même. Un respect profond s'est instauré entre eux-mêmes et leur corps, leur corps est sorti de l'anonymat pour devenir un partenaire de vie. Les patients témoignent tous de manière touchante et sont profondément touchés de cette rencontre en eux, au sein de leur propre corps et expriment un impact indéniable sur leur rapport à leur vie. Le témoignage des patients, ainsi que ma propre expérience, révèlent le fait que la motivation montre plusieurs visages : tantôt c'est une motivation qui nous pousse à agir en intime concordance avec le sens d'une impulsion interne ressentie, tantôt c'est une motivation à apprendre tel un questionnement qui fait jour au regard d'une expérience corporelle vécue et éprouvée, tantôt c'est une motivation à être plus soi, à exister pleinement. Pour la clarté de mon sujet, je préciserai plus tard ces trois notions.

Toutes ces observations m'ont profondément interrogée et m'ont amenée à réfléchir sur la place du corps au sein de la motivation. Mon étude tente donc de répondre à la question centrale de ma

problématique : **En quoi et comment le rapport à un éprouvé corporel peut-il être source de motivation?**

Elle vise à étudier et à rechercher des indicateurs internes, directs ou indirects, d'une motivation au contact d'un éprouvé corporel. Pour approfondir cette question je serai amenée à examiner les liens entre l'enrichissement du rapport au corps et le déploiement de la motivation, en conduisant ma réflexion autour des trois questions sous-jacentes :

- **L'enrichissement du rapport au corps amène-t-il l'émergence d'une nouvelle motivation ?**
- **Ou bien amène-t-il une transformation du rapport à la motivation ?**
- **ou les deux ?**

La spécificité de mon questionnement fait que je serai centrée en me posant dans le cadre conceptuel et théorique de la PPP.

### **III. LES OBJECTIFS DE RECHERCHE**

- 1- Clarifier la notion de motivation immanente telle qu'elle est proposée au sein de la psychopédagogie perceptive (PPP) en l'articulant en convergence ou en contraste avec d'autres théories de la motivation.
- 2- Interroger l'évolution du rapport à la motivation chez des personnes pratiquant la PPP, au fil des mois et années de pratique.
- 3- Tenter de repérer, au sein de l'éprouvé corporel des personnes pratiquant la PPP, des indicateurs de la motivation immanente

**DEUXIEME PARTIE**

**CADRE THEORIQUE**

**FONDEMENTS THEORIQUES**

**ET SCIENTIFIQUES**

**DE LA MOTIVATION**

## DEFINITION GENERALE DE LA MOTIVATION

Dans cette deuxième partie, nous allons tenter, dans un 1<sup>er</sup> temps, d'élaborer une définition générale de la motivation ; définition nécessairement incomplète au vue de la complexité de ce domaine mais dont le mérite sera de poser des bases simples et claires, communément admises. Dans un 2<sup>ème</sup> temps, nous revisiterons de manière succincte les différentes approches motivationnelles humanistes et cognitivistes, en tentant de clarifier leur angle de recherche et leur point de vue spécifique. Dans un 3<sup>ème</sup> temps nous considérerons le point de vue de la psychopédagogie perceptive qui par le média d'un rapport sensible au corps pose un regard inédit sur la motivation.

### **Rappel historique**

Il est difficile de retracer l'histoire du concept général de motivation, du fait qu'il n'a pas vraiment été étudié entre l'antiquité et le XXe siècle. Le terme de motivation apparaît pour la 1<sup>ère</sup> fois dans les années 1930, non pas dans le domaine de la science mais dans le domaine de l'art publicitaire. Deux publicistes en réclament la paternité : Ernest Dichter et Louis Cheskin. Ils nous expliquent que « la science de la motivation et ses méthodes tendent à mettre à jour les causes réelles du comportement de l'homme. »<sup>14</sup> La mise à jour des motivations ne peut se faire de façon directe car, selon eux, les motivations ne reposent pas sur la raison ou la logique mais proviennent de « mécanismes enchevêtrés et compliqués (...) qui sont généralement inconscients ». Pour ces deux auteurs les motivations s'appuient sur des mécanismes irrationnels et inconscients c'est à dire inaccessibles directement par la logique ou la raison.

Dichter nous explique que « bien des motivations n'ont que faire de la raison, ou de la conscience, et elles restent inconnues aux intéressés eux-mêmes. Ce principe implique que la plupart des faits et gestes ont des motivations plus profondes qu'il n'apparaît et que seule une démarche adroite peut nous

---

<sup>14</sup> Cité par MUCHIELLI A., *Les motivations*, puf, 1981, p. 4

en donner la clé... » Il précise plus loin que « nous nous faisons illusion en voulant que la raison préside à nos motivations, alors qu'il vaudrait mieux tenir les sentiments pour une forme supérieure de raison. »<sup>15</sup>

Nous voyons que déjà dans les années 30, Dichter s'interroge sur les liens entre motivation, raison et sentiments. En d'autres termes les questions qu'il se pose sont celles-ci : Quel est le lieu de la motivation ? La motivation vient-elle de la raison ou des sentiments ? Ce sujet reste un thème de réflexion très actuel et très controversé, mue par une des préoccupations de notre société : mieux comprendre les raisons qui font que certaines personnes réussissent à s'engager dans leur vie alors que d'autres non.

Cerner le domaine de la motivation et rassembler les points de vue ne sont pas choses faciles. Joseph Nuttin nous exprimait en 1980 la diversité des attraites suscités par cette question. « Considérée par certains comme une notion superflue, destinée à disparaître du vocabulaire de la psychologie expérimentale, la motivation se présente à d'autres comme le thème principal de la psychologie, clé même de la compréhension de la conduite. On constate à la base de ce désaccord une diversité de points de vue qui font de la motivation une notion très confuse. »<sup>16</sup>

## **Définition**

Avant d'approfondir notre étude sur ce qu'est la motivation, nous pouvons d'ores et déjà en nous appuyant sur le livre d'Hervé Legrain « motivation à apprendre, mythe ou réalité » commencer par dénoncer les lieux communs liés à la motivation et « *tordre le cou aux idées reçues* ». Pour lui, « la motivation n'est, bien sûr, pas un trait de personnalité et dépend avant tout de ce que la personne va vivre. »<sup>17</sup> Il ajoute, plus loin que « finalement, la motivation (...) ne peut être considérée au sens strict comme une valeur, même si les valeurs jouent un rôle dans la persévérance. »<sup>18</sup>

La motivation n'est donc ni un trait de personnalité, ni une valeur en soi, ni un concept magique qui dépendrait de la volonté de la personne. La motivation n'est pas non plus une qualité qui serait donnée

---

<sup>15</sup> DICHTER E., *La stratégie du désir*, Fayard, 1961, p. 44

<sup>16</sup> NUTTIN J., *Théorie de la motivation humaine*, puf, 1980, p. 25

<sup>17</sup> LEGRAIN H., *motivation à apprendre, mythe ou réalité*, Edition 2003, p. 29

<sup>18</sup> LEGRAIN H., *motivation à apprendre, mythe ou réalité*, Edition, 2003, p. 41

à la naissance, ou encore un don que certaines personnes possèderaient contrairement à d'autres. En d'autres mots, la motivation n'est pas un état permanent, un acquis pour toujours.

Claude Levy-Leboyer, psychologue du travail et spécialiste de la motivation depuis plusieurs dizaines d'années, va dans ce sens lorsqu'elle insiste sur le fait que « la motivation n'est pas un état stable, mais un processus, toujours remis en question, qui se déroule dans le temps, se renouvelle et s'ajuste en fonction de ce que vit la personne. »<sup>19</sup> Elle confirme le fait que la motivation n'est pas un trait de caractère, et précise que pour elle « c'est un processus qui permet de faire des efforts importants pour une activité précise. Cette notion, très pointue, est différente du dynamisme, de l'énergie ou du fait d'être actif. Nous sommes motivés pour certaines choses, mais pas pour tout. »<sup>20</sup>

### **Mais qu'est-ce donc qu'être motivé ? Quel est le mécanisme de la motivation ?**

La motivation est, dans un organisme vivant, la composante ou processus qui règle son engagement dans une action ou expérience. Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption. Le petit Larousse illustré la définit comme « une poussée à agir ». Se manifestant habituellement par le déploiement d'une énergie (sous divers aspects tels que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance), la motivation est trivialement assimilée à une « réserve d'énergie ».

« Mais plus qu'une forme d'énergie potentielle, la motivation est **une instance d'intégration et de régulation** d'une multitude de paramètres relatifs aux opportunités d'un environnement et aux sollicitations d'une situation. Aussi le rôle de la motivation est-il proportionné aux degrés d'ambiguïté et d'ambivalence d'une situation : elle doit **dissiper la complexité** voire la confusion des données et **leur conférer différentes valeurs** avant d'en tirer une conclusion en termes de comportement : le choix et l'investissement dans la direction préférée. »<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> LEVY-LEBOYER C., « Le cœur à l'ouvrage », 1999, *Sciences Humaines*, N° 92, p. 20-23

<sup>20</sup> LEVY-LEBOYER C., interview en ligne, *Journal du Management*, janvier 2004

<sup>21</sup> Encyclopédie libre Wikipedia

Nous voyons bien que la motivation ne se limite pas seulement à une énergie, mais se révèle être tout **un processus** qui prend en compte les paramètres environnementaux liés à une situation donnée, et les mets en relation avec les paramètres individuels de la personne pour « leur conférer différentes valeurs ». En d'autres termes, la motivation est indissociable de la valeur et du sens donné aux choses (qu'elles soient externes ou internes). La motivation est souvent réduite, dans le sens commun, à la notion d'**énergie** mais lorsqu'on approfondit le sujet, elle se révèle être tout un **processus** d'intégration, de régulation de valeurs, qui oriente nos actions. Ce processus semble très complexe, ce qui fait dire à Georg Christoph Lichtenberg que « rien n'est plus insondable que le système de motivations derrière nos actions. »<sup>22</sup>

Dans la partie qui suit nous verrons quelques points de vue sur la motivation. Nous ne chercherons pas à faire une synthèse exhaustive de toutes les recherches sur la motivation d'autant plus qu'« à l'heure actuelle, plusieurs dizaines de théories expliquent ce qu'est la motivation, (...) et la difficulté est qu'il n'existe pas de théorie à même de rendre compte de l'ensemble des phénomènes dits motivationnels. »<sup>23</sup>

La motivation étant un domaine vaste, nous faisons le choix dans cette partie de ne développer que les études qui nous apparaissent pertinentes pour notre recherche. Nous choisirons de la centrer autour de la motivation consciente. Pour ce faire, nous aborderons deux types d'approches de la motivation : l'approche cognitiviste et l'approche humaniste. La première tente de répondre à la question : « Comment l'humain se motive-t-il ? ». La deuxième se propose de répondre à la question : « Mais qu'est-ce qui motive l'humain à agir ? », et aborde les motivations fondamentales de l'homme dans sa vie. Nous circonscrivons notre recherche autour du motif d'autoréalisation de l'humain. Pour cela, nous nous proposons d'étudier ce qui pousse l'être humain à vivre et à sans cesse « s'auto-actualiser » et ce qui le motive à déployer son plein potentiel.

---

<sup>22</sup> LICHTENBERG G.C, *Le Miroir de l'âme*, 1997, Ed Corti, p. 43

<sup>23</sup> FENOUILLET F., *La motivation*, dunod, 2003, p. 8

Nous développerons ensuite, en guise de synthèse des deux premières approches le point de vue de Joseph Nuttin. Son étude apporte un éclairage particulièrement intéressant sur la dynamique relationnelle de la motivation.

Puis pour finir, nous aborderons le point de vue spécifique de la psychopédagogie perceptive qui offre une vision novatrice de la motivation en y incluant le domaine de la subjectivité corporelle, de la perception et du sensible.

# Chapitre I. LA MOTIVATION EN TANT QUE PROCESSUS

## LES THEORIES COGNITIVES

### I. Vue générale du processus motivationnel

De nombreux auteurs se sont attachés à décrire le processus en jeu dans la motivation. Dans ces études, il ne s'agit pas d'analyser ce qui pousse la personne à agir mais plutôt de clarifier les « ingrédients » qui favorisent une « bonne » motivation. Pour Thill et Vallerand, deux psychologues contemporains, la motivation désigne « un construit hypothétique utilisé afin de décrire les **forces internes et externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement.**»<sup>24</sup> Pour ces auteurs le concept de motivation, très utilisé dans le langage courant, n'existe pas en tant que tel mais regroupe plutôt de nombreuses composantes ayant trait à la force d'engagement et de persistance de l'humain dans ses conduites. La motivation est une **force qui conditionne le comportement de l'individu, l'engage et le maintient** dans une persévérance pour atteindre son but.

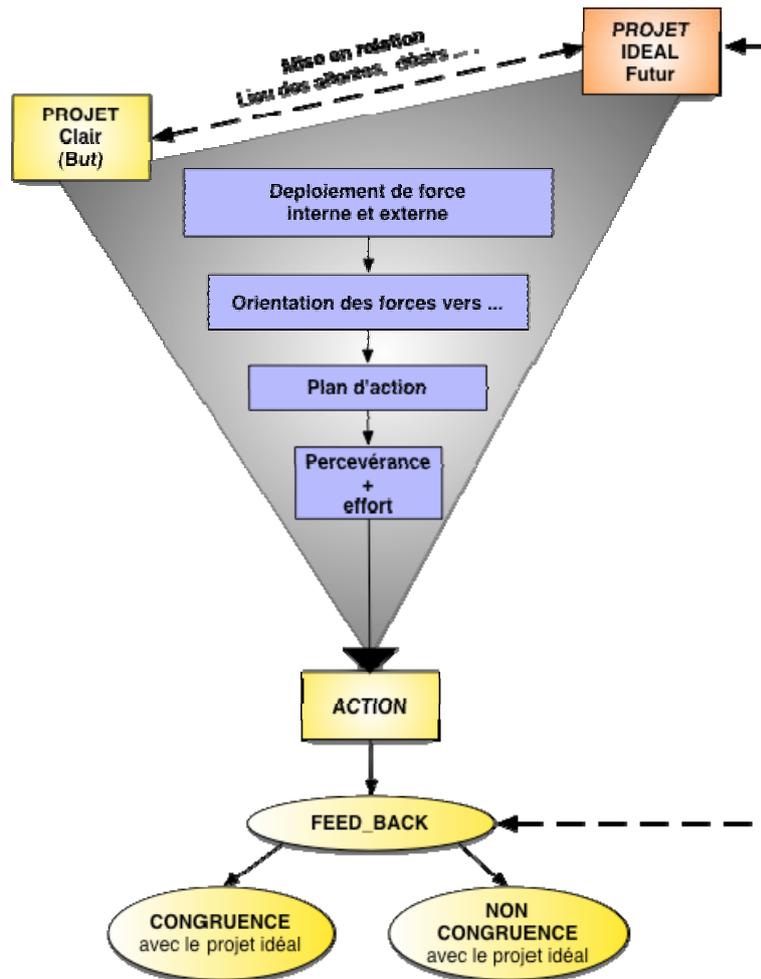
Nous constatons donc que la motivation se situe en amont de l'action et semble être ce qui permet à l'individu d'orienter son comportement de façon active et choisie, en *déclenchant* un passage à l'action, au sens large du terme. Les forces qui stimulent le comportement humain dans un sens donné proviennent soit de l'individu lui-même (*forces internes*), soit de l'interaction avec l'environnement (*forces externes*). Selon ces auteurs, la motivation se révèle être une force d'impulsion prenant racine sur les stimulations internes ou externes, située en amont de l'action ; action prise au sens large du mot. Cette force d'impulsion semble être ce lien, constamment porteur, qui permet « d'aller au bout » d'un projet, d'une envie, d'une réflexion et qui favorise l'engagement dans l'action. Ce qui apparaît clairement dans toutes ces perspectives que nous livrent ces auteurs, c'est qu'un lien très étroit unit la motivation à *la persistance du comportement* et que cette motivation se compose de plusieurs éléments. « C'est pour cette raison que les psychologues parlent aujourd'hui plus volontiers de « facteurs motivationnels », de « capacités conatives », pour désigner l'ensemble hétéroclite de ces

---

<sup>24</sup> THILL E., VALLERAND J. , *Introduction à la psychologie de la motivation*, 1993, Ed Etudes Vivantes, p. 362

variables qui influencent l'engagement et la persévérance des conduites. »<sup>25</sup> Pour nous aider à avoir une vision générale du processus motivationnel, nous avons réalisé une synthèse sous la forme du schéma qui suit.

*Fig 1- Schéma général de l'élaboration cognitive de la motivation  
Synthèse inspirée des différentes théories abordées précédemment*



Claude Levy-Leboyer, psychologue française spécialiste de la motivation, nous résume très bien les éléments en jeu dans le processus motivationnel. Pour elle, « être motivé, c'est essentiellement avoir un objectif, décider de faire un effort pour l'atteindre et persévérer dans cet effort jusqu'à ce que le but soit atteint ». Sa définition met clairement en évidence les éléments de base du processus motivationnel c'est à dire **but ou objectif, effort, persévérance**.

<sup>25</sup> LEGRAIN H., *Motivation à apprendre, mythe ou réalité ?*, Ed L'harmattan, 2003, p. 16

## II. Objectifs et intentions conscientes : bases de la motivation humaine

### II. 1. La théorie du positionnement d'objectif

Ce modèle a été proposé par Locke, en 1967. « La théorie du positionnement d'objectif (*goal setting theory*) estime que le comportement humain est gouverné par des intentions et des objectifs conscients. Cependant, comme l'indique Locke et Latham (1990), cela ne veut pas dire que toutes les actions humaines sont sous le contrôle de processus conscients. Cette théorie part du postulat que le choix de l'être humain de s'engager volontairement dans tel ou tel objectif est nécessairement conscient. Les auteurs retiennent **trois aspects fondamentaux de la motivation : l'amplitude (effort), la durée (persistance) et la direction du comportement** (1990).

#### II. 1. 1. Caractéristiques de l'objectif (ou but) : difficulté, spécificité, simplicité, acceptation

- **La difficulté** : plus le but est difficile meilleures sont les performances, ceci étant lié à la quantité d'efforts fournis par la personne. Si une personne réalise son but sans faire beaucoup d'efforts, elle sera peu motivée. De plus, il a été démontré que lorsque la personne perçoit le but comme un défi à relever, cela stimule d'autant plus ses réflexions et ses capacités.

- **la spécificité** : elle fait référence à la possibilité de décrire précisément le but à atteindre. « Plusieurs centaines d'études ont montré qu'un but difficile et spécifique mène à une meilleure performance que des buts vagues, du type « faites de votre mieux », ou pas de but du tout. »<sup>26</sup>

- **la simplicité du but** : lorsque l'activité est trop complexe un but spécifique et difficile ne produit pas toujours la meilleure performance.

- **la complexité du but sous conditions** : Locke et Latham estime qu'il est possible d'augmenter les performances d'une personne sur des tâches complexes lorsque les facteurs suivants sont mis en place :

- l'expérience de l'individu : certaines connaissances sont indispensables

---

<sup>26</sup> FENOUILLET F., Op. Cit. , p. 60

- l'entraînement à des techniques de découvertes stratégiques
- laisser l'individu s'entraîner seul, sans pression
- soutenir la perception d'auto-efficacité au moyen de la persuasion verbale ou autre
- encourager l'individu à chercher des solutions au-delà du cercle d'experts

- *l'acceptation du but par l'individu* : un objectif à atteindre ne peut être motivant pour la personne que si elle est en accord avec cet objectif et d'autant plus que celui présente une difficulté importante.

## II. 1. 2. Le feed-back : indispensable à la motivation

- *le feed-back et l'impact sur la satisfaction de l'individu* : il permet à l'individu de comparer l'objectif atteint et l'objectif souhaité. Les études montrent qu'une activité à laquelle aucun retour n'est donné aura tendance à démotiver les participants. Elles montrent l'impact important sur la motivation du feed-back (qu'il soit positif ou négatif).

- *feed-back et effort* : le feed-back permet à la personne de réorienter ses efforts, de les ajuster en fonction du but à atteindre, en évaluant les stratégies qu'elle a mis en place. Grâce au feed-back, elle a le sentiment d'être active dans le processus, ce qui a pour effet de stimuler sa motivation.

- *feed-back et objectif* : le retour permet à la personne d'ajuster ses objectifs, parfois en ajoutant des objectifs intermédiaires plus en adéquation avec ses compétences, sa capacités d'effort, ou de persévérance...

Vous trouverez en annexe (Annexe I) un schéma que nous avons élaboré en nous appuyant sur les principaux éléments de la théorie de Locke et Latham (1990) qui se propose de faire une synthèse de l'élaboration cognitive de la motivation

## ***II. 2. Impact de la nature de l'implication sur la motivation***

### **II. 2. 1. L'implication par l'ego**

Nicholls (1984) fait une distinction entre les activités où l'individu est **impliqué par l'ego** et celle où il est **impliqué par l'activité** et précise les répercussions sur le paramètre *effort* du processus motivationnel. F. Fenouillet nous explique cette première forme d'implication, faite par Nicholls : « L'individu est **impliqué par l'ego** dans les situations où la performance des autres est rendue visible ou lorsque la personne est invitée à évaluer des compétences (les siennes ou celles des autres). »<sup>27</sup> Un individu impliqué par l'ego, s'il fait plus d'efforts que les autres pour un résultat identique, se trouvera moins compétent et donc moins motivé, alors qu'inversement celui qui fournit peu d'efforts s'estimera très compétent.

### **II. 2. 2. L'implication pour l'activité elle-même**

La deuxième forme d'implication est lorsque l'individu est **motivé par la tâche elle-même**. Dans ce cas l'objectif de la personne « est de gagner en compétence sur l'action ciblée. »<sup>28</sup>

Dans le même cas de figure, un individu impliqué pour la tâche elle-même, faisant beaucoup d'efforts, aura le sentiment de s'engager dans son projet. Dans ce cas, l'effort permet à l'individu de progresser dans la maîtrise de l'activité. « Ainsi, lorsque l'individu est impliqué pour l'activité, un effort important est accompagné par un sentiment de fierté et une grande perception de compétence, ce qui est exactement l'inverse dans le cas d'une implication pour l'ego. »<sup>29</sup>

Nous voyons donc l'importance de clarifier le positionnement de la personne dans son activité. Alors que les paramètres de but, d'effort, et de performance sont identiques, l'impact sur la motivation peut être totalement différent voire même opposé selon la forme d'implication de la personne. Les répercussions motivationnelles, précise F. Fenouillet, sont importantes. « L'implication par l'ego incite l'individu à faire le moins d'efforts possible tout en maintenant un niveau de performance équivalent

---

<sup>27</sup> FENOUILLET F., *La motivation*, DUNOD, 2003, p. 45

<sup>28</sup> FENOUILLET F., *Ibid*, p. 46

<sup>29</sup> FENOUILLET F., *Ibid*, p. 47

aux autres. (...) A l'opposé, si l'individu est impliqué pour l'activité alors il a tout intérêt à faire le plus d'efforts possible pour augmenter sa sensation de compétence. »<sup>30</sup>

### ***II. 3. But d'apprentissage et but de performance***

Le modèle motivationnel de Dweck et Legget (1988) est très proche de celui de Nicholls (1984). Il ne parle pas d'implication par l'ego ou la tâche, mais distingue deux buts, un *but d'apprentissage* et un *but de performance*. Une personne qui s'engage dans un but de performance cherche avant tout à montrer ou à se prouver ses capacités, elle est centrée sur ses capacités, alors que si elle s'engage dans un but d'apprentissage, l'individu cherchera à gagner en compétence dans la tâche. Nous pouvons facilement faire le rapprochement entre le but de performance et l'implication par l'ego de Nicholls, et entre le but d'apprentissage et l'implication pour la tâche. Ce modèle ajoute cependant une dynamique différente qui met en relief plus les effets (performance ou apprentissage) de chaque posture.

Il est important de noter que selon l'attitude qui sous-tend l'intention d'agir, l'impact sur les paramètres motivationnels est totalement différent, voire complètement opposé. Alors que le processus est identique, une personne peut-être démotivée par une activité selon les efforts qu'elle fournit alors qu'une autre sera renforcée.

---

<sup>30</sup> FENOUILLET F., Ibid, p. 48

## CONCLUSION

Nous avons, dans cette partie, pris le temps de développer le point de vue cognitif de la motivation. Les théories cognitives mettent à jour le processus qui sous-tend la motivation à réaliser une tâche, et tentent de répondre à la question : *comment motiver ?* De nombreuses théories sur la motivation existent dans ce champ de recherche. Chacune d'elles vise à extraire une variable, la modifier et tente de mesurer l'impact de ce changement sur les composantes du processus motivationnel, et les conséquences sur la motivation en général. Comme le dit si bien F. Fenouillet, « la difficulté (de la motivation) est qu'il n'existe pas de théorie à même de rendre compte de l'ensemble des phénomènes dit motivationnels. »<sup>31</sup>

J'ai choisi de rester dans le cadre d'une description générale du processus et de ne développer que quelques points de vue, ceci pour deux raisons : tout d'abord il serait trop long de développer toutes les recherches existantes sur le sujet, d'autres part, les théories que j'ai choisi de développer m'apparaissent pertinentes d'un point de vue pédagogique. Elles apportent une clarté sur le mécanisme motivationnel sans nécessairement rentrer dans trop de spécificité. Nous pouvons résumer le processus motivationnel, (communément admis par tous), en plusieurs variables qui interagissent les unes sur les autres :

- **une variable *But***, qui oriente et potentialise les forces internes et externes disponibles, stimule les capacités et les stratégies de la personne en vue de satisfaire ses attentes du but,
- **une variable *Effort***, qui spécifie l'intensité et la durée de la motivation et engage la persévérance de l'individu dans la persistance de la direction choisie,
- **une variable *Performance***, qui valide l'efficacité et le succès du processus motivationnel. Sans action, aucune motivation n'est effective. L'action marque la *réalité* de la motivation.
- **une variable *Feed-back***, qui valide la concordance de l'action avec le projet idéal, réoriente lorsque cela est nécessaire et permet d'ajuster *but, effort, et performance*.

---

<sup>31</sup> FENOUILLET F., Ibid, p. 8

Cette partie pourrait sembler hors propos étant donné que le sujet de recherche se circonscrit autour de la motivation à s'auto-actualiser, et non la motivation à faire une tâche, ou encore la pédagogie de la motivation. Cependant, il n'existe pas de projet, de motivation, même celle d'exister, qui ne s'exprime en actes concrets, et ne se décline en objectifs ou tâches intermédiaires à réaliser. Et il me semblait indispensable d'aborder les mécanismes cognitifs qui sous-tendent l'implication et l'engagement dans une action, depuis la première intention jusqu'à l'acte final.

De plus cette partie me paraît être très importante pour soutenir l'acte pédagogique d'apprentissage et de formation. Il me semble en effet que tout le processus motivationnel n'est pas si différent selon qu'il s'intéresse à une tâche concrète ou à un projet d'autoréalisation de soi. Toutes les composantes développées ci-dessus, apparaissent ajustables et transposables à toute démarche de déploiement de soi ; la tâche n'étant plus seulement une action visible, mais une action qui se vit et se perçoit à l'intérieur de soi. Nous avons vu, par exemple, l'importance d'être clair dans les buts que l'on propose, que ce soit ceux que l'on se propose de faire ou ceux que l'on soumet à nos étudiants ou patients. Un but flou risque d'entraîner une baisse de motivation ou de sa propre motivation, et rend difficile la mobilisation des efforts, et de la persévérance. Un but clairement énoncé pour soi ou pour l'autre (que ce soit de la part d'un formateur ou d'un thérapeute) permettra à la personne de prendre en relais ce but s'il lui convient, et devenir acteur de son projet.

Quant au feed-back, nous avons vu qu'il est indispensable au maintien de l'effort motivationnel. Il nécessite pour cela de pouvoir s'appuyer sur des éléments concrets qui valident ou non la congruence avec le projet initial. Dans une démarche d'auto-réalisation de soi, ces éléments concrets existent cependant mais sont de nature subjective. Nous verrons que la PPP se propose d'entraîner les gens à percevoir dans leur corps ces informations. Ces informations que Danis Bois nomme des « invariants » sont de réels indicateurs internes sur lesquels la personne peut s'appuyer pour *s'auto-réguler*. Toutes ces notions seront développées plus précisément dans la troisième partie du cadre théorique, au sein de la PPP.

Avant d'aborder cela, nous allons prendre le temps de visiter le point de vue humaniste de la motivation. Nous allons dans la partie qui suit, nous poser la question suivante « Mais qu'est-ce qui motive l'homme à vivre ? ».

## Chapitre II. LA MOTIVATION EN TANT QUE CONTENU : LES THEORIES HUMANISTES

*« Un musicien doit faire de la musique, un artiste doit peindre,  
un poète doit écrire. S'il veut trouver le bonheur,  
un homme doit être ce qu'il peut être. »<sup>32</sup>*

### I. La vision humaniste

Bien que les théories humanistes nous offrent des perspectives différentes, elles s'accordent toutes sur un postulat de base commun : l'humain a une tendance naturelle à se développer et tend vers son actualisation et le déploiement maximal de ses potentialités. Robert J. Vallerand affirme que « très tôt dans le développement humain et animal, l'organisme possède une tendance à l'autodétermination et à la compétence. » Les questions que se pose l'être humain telles que « quel est mon but dans la vie ? », « qu'est-ce que je veux faire de ma vie ? »... attestent de son profond désir de se réaliser, de progresser vers un but qu'il choisit consciemment. Elles révèlent la capacité de l'être humain « à agir de façon autonome, de choisir ses buts qu'il désire personnellement atteindre, et témoignent de l'idée qu'il cherche continuellement à s'améliorer, à progresser ou à devenir plus compétent. »<sup>33</sup>

Les théories humanistes insistent plus particulièrement sur le fait que l'humain a le pouvoir de choisir ses buts en fonction de ce qu'il est et de ce qu'il ressent en lui, et non plus seulement en réaction à une sollicitation de l'environnement ou sous la dépendance de nos expériences passées. « Ces théories postulent que l'être humain agit de la sorte afin de sentir qu'il est compétent et à l'origine (ou la cause) de ses propres actions. »<sup>34</sup> Les théories humanistes tentent de cerner ce qui pousse les individus à sans cesse se développer, à devenir « meilleur ». Elles essaient de répondre à une question centrale : qu'est-

---

<sup>32</sup> MASLOW A., *L'accomplissement de soi*, Ed. Eyrolles, 2004, p. 32

<sup>33</sup> VALLERAND ET THILL, Op. Cit., p. 234

<sup>34</sup> VALLERAND ET THILL, Ibid., p. 234

ce qui pousse l'humain à « s'auto-actualiser » ? Dans ce questionnement « l'individu est posé comme l'origine de la motivation ; le besoin est immanent, il préexiste à l'objet ou à l'environnement, il est lié à la nature même de l'homme et se présente donc comme universel. »<sup>35</sup> La psychologie humaniste place ce besoin d'auto-actualisation tout en haut des motivations humaines.

Un des principes fondateurs de ce courant est que **l'expérience de la personne est l'intérêt central**. Les individus sont avant tout des **sujets** plus que des objets d'études. La personne doit être étudiée et décrite en termes de conscience personnelle, ce qui inclut l'expérience subjective et la façon dont elle se perçoit et s'évalue elle-même. « L'humanisme est une approche holistique dans laquelle l'expérience humaine n'est pas morcelée, mais où, au contraire l'ensemble de la vie de l'individu est considéré. »<sup>36</sup> Un deuxième principe postule que les études doivent être réalisées sur des **personnes saines**, en bonne santé, et en pleine possession de leurs moyens. En effet, les personnes étudiées sont amenées à s'auto-évaluer et à témoigner de leur subjectivité, et cela demande des ressources cognitives, motrices et perceptives intactes. Un dernier principe est de **considérer avant tout la personne comme unique et noble**. « La valeur la plus sacrée est celle de la dignité humaine »<sup>37</sup>. Les psychologues doivent comprendre les personnes plus que de chercher à prédire leurs comportements. Pour Robert J. Vallerand, l'approche humaniste « est très présente dans le secteur de la motivation et (...) contribue de façon significative à l'avancement des connaissances sur le comportement motivé. »<sup>38</sup>

Nous développerons dans cette partie quelques unes des théories humanistes dans l'objectif de cerner de plus près la spécificité de l'approche humaniste de la motivation. Nous ne retiendrons que les approches qui abordent la motivation d'un point de vue de la conscience, vu que notre recherche s'adresse à des adultes en quête de sens, donc dans une démarche de conscience. Nous ne développerons donc pas ici les théories liées au domaine de l'inconscient

---

<sup>35</sup> HOUSSAYE J., *La pédagogie, une encyclopédie pour aujourd'hui*, ESF, Paris, 1993, p. 227

<sup>36</sup> FENOUILLET F., Op.Cit., p. 26

<sup>37</sup> FENOUILLET F., Ibid., p. 27

<sup>38</sup> VALLERAND ET THILL, Op. Cit., p. 281

## **II. Les besoins, sources de motivation humaine**

Les besoins sont des « manques » ressentis d'ordre physiologique, psychologique ou sociologique. Ces manques poussent à l'action car ils créent des tensions que la personne veut réduire ou éliminer. Le comportement motivationnel lié aux besoins peut être décrit de la façon suivante. L'apparition des besoins incite à vouloir les satisfaire, d'où les actions en conséquence avec des résultats qui sont vécus comme des récompenses (en cas de succès) ou comme des punitions (dans le cas contraire). Ce fonctionnement conduit à une réorganisation interne des besoins initiaux (il les apaise, les frustre, les aménage...). En résumé, je suis motivé parce que je perçois mon désir, mon vœu, mon envie, mon manque.

### ***II. 1. La théorie des besoins d'Abraham Maslow (1954)***

Maslow a été un des premiers à réhabiliter les besoins (longtemps perçus comme inintéressant pour la science à cause de leur caractère subjectif) et à les étudier en tant que source de motivation. Il renverse la tendance en établissant les besoins comme des passages obligés vers l'auto-réalisation de soi ; ces besoins formant un cheminement vers une promesse de croissance. Sur le plan théorique la hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow (1954) est sans doute une des théories les plus connues de la motivation. Il a mis au point la théorie de la pyramide des besoins. C'est une théorie élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940. Cette pyramide est composée de cinq niveaux (besoins physiologiques, besoin de sécurité, besoin d'appartenance, besoin d'estime, et actualisation.) Selon cette théorie, nous recherchons d'abord à satisfaire les besoins situés aux niveaux inférieurs avant de penser aux besoins situés aux niveaux supérieurs de la pyramide. Ainsi on rechercherait à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité. Maslow précise, « ces besoins ont une structure multidimensionnelle », c'est-à-dire que d'un sujet à un autre, le « niveau de satisfaction des besoins » n'est pas le même. Il ajoute que plus on « monte » de niveau, plus la motivation est importante, ce qui induit que le besoin de croissance est celui qui pousse le plus l'homme à tendre vers l'expression de sa potentialité d'être humain.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Vous trouverez en annexe une représentation de la pyramide des besoins de Maslow (Annexe II)

Nous ne développerons pas ici les besoins de base qui ont été longuement étudiés et qui ont fait l'objet de nombreux livres. Notre recherche se situant dans le cadre du besoin de croissance, et sur des personnes en bonne santé physique et psychique, il nous apparaît plus judicieux de nous attarder sur ce dernier niveau. « Ce qui nous intéresse, ici, en rapport avec la motivation est le fait qu'en l'absence de besoins organiques et de stimulation externes adéquates, l'individu reste actif, en ce sens qu'il a encore toute sorte de *choses à faire* ; c'est en l'absence de faim, par exemple que l'enfant intensifie son fonctionnement comportemental (par exemple le jeu), à tel point même que souvent il ne répond pas aux stimuli de la faim qui l'affectent. . »<sup>40</sup>

Nous voyons bien qu'il existe une autre nature de motivation autre que celle basée sur les besoins physiologiques. Cette motivation s'appuie sur le besoin naturel d'autoréalisation. Maslow précise qu'« un homme en bonne santé a suffisamment gratifié ses besoins de base : sécurité, propreté, amour, respect et estime de soi pour se permettre d'être motivé par le désir de réalisation de soi. »<sup>41</sup>

## ***II. 2. Le besoin de réalisation personnelle selon Maslow***

Pour Maslow, l'homme tend naturellement vers son auto-actualisation, stimulé par le besoin de réalisation. Nous retrouvons ce besoin chez Maslow sous le vocable : besoin d'accomplissement de soi ou besoin de réalisation personnelle. « Un musicien doit faire de la musique, un artiste doit peindre, un poète doit écrire, s'il veut trouver le bonheur. Un homme doit être ce qu'il peut être. Ce besoin nous lui donnons le nom d'accomplissement de soi. »<sup>42</sup>

Ce besoin ne se réduit pas seulement à un aspect de la personne mais prend en compte toute sa totalité. « C'est un état où l'individu est plus intégré, moins divisé, plus ouvert sur l'expérience, plus attentif à sa propre personnalité ». Il s'y montre « plus expansif, plus spontané, plus créateur, plus enclin à l'humour, moins centré sur lui même, plus indépendant de ses besoins de base. ». En bref, il devient de

---

<sup>40</sup> NUTTIN J., *Théorie de la motivation humaine*, puf, 1980, p. 30

<sup>41</sup> MASLOW A., *Vers une psychologie de l'être*, Ed. Fayard, 1976, p.28

<sup>42</sup> MASLOW A., *L'accomplissement de soi*, Ed. Eyrolles, 2004, p. 33

plus en plus lui-même, « il réalise ses potentialités, il se rapproche de l'essentiel de ce qu'il est, de la plénitude de son humanité »<sup>43</sup>

Le besoin de réalisation personnelle se définit « comme la mise en œuvre de ses capacités, de ses qualités, comme accomplissement de sa vocation, de sa destinée, comme approfondissement de la prise de conscience de ce qu'il est et l'acceptation de sa nature profonde, un effort vers l'unité, l'intégration, la mise en œuvre de toute son énergie personnelle. ». Pour Maslow, « la réalisation de soi correspond au fait que l'homme doit devenir sincère avec sa propre nature. » La personne dans ce projet de croissance devient plus autonome vis-à-vis de ses besoins de base (lorsqu'ils sont suffisamment satisfaits), moins centrée sur elle-même tout en étant à l'écoute de sa propre personnalité. Maslow, dans cette perspective laisse une grande place à l'expérience. Elle est, selon lui, source d'apprentissage, et permet à l'homme d'accéder à un savoir issu de son expérience.

### **II. 2. 1. une tension toujours active : un processus motivé par le désir de croissance**

Allport précise que le besoin de réalisation de soi ne stimule pas la personne de la même manière qu'un besoin de base. Alors que ce dernier disparaît au même titre que la tension qui le sous-tendait, lorsqu'il est satisfait, le premier reste actif, gardant toujours un certain niveau de tension. Allport spécifie que « si la motivation à combler un déficit vise à la réduction d'une tension, à la restauration d'un équilibre, la motivation au développement maintient la tension, afin d'atteindre un but lointain et souvent inaccessible. Là se trouve la distinction entre le devenir animal et le devenir humain, le comportement de l'enfant et celui de l'adulte. »<sup>44</sup>

La réalisation de soi porte en elle un a priori majeur. Même si la tension reste toujours présente, elle est souvent considérée comme un stade final, un but lointain et non pas comme « un processus dynamique, une manière de vivre active. »<sup>45</sup> Il faut souligner le caractère dynamique de ce processus, nous ne sommes plus dans une motivation qui s'éteint lorsque le projet *idéal* est réalisé au plus proche

---

<sup>43</sup> MASLOW A., Ibid

<sup>44</sup> ALLPORT G., *Becoming*, Yale Univ., 1965, p 38

<sup>45</sup> MASLOW A., Op. Cit.

des attentes mais au contraire dans une motivation qui s'autoalimente lorsque la personne entre dans une relation de conscience avec son projet de croissance. La personne se trouve alors stimulée constamment, dans un mouvement continu. « La croissance se présente non seulement comme la gratification progressive des besoins fondamentaux jusqu'à leur « disparition », mais encore sous la forme de motivations spécifiques de croissance au-delà de ces besoins fondamentaux.

### ***II. 3. Le besoin de compétence Robert White (1959) ou « l'effectance »***

Robert White fut l'un des premiers à aborder la notion de besoin de compétence en 1959. Selon lui, **ce besoin de compétence se manifeste par un besoin d'interagir efficacement avec son environnement**. White propose un nouveau concept qu'il appelle l'*effectance*. Il percevait ce motif « comme une **source d'énergie incitant l'organisme à chercher à maîtriser son environnement** et qui l'amènerait à devenir compétent lors d'interactions avec l'environnement. Ces perceptions de compétences étaient à leur tour satisfaites par un sentiment d'efficacité qui incitait l'organisme à augmenter ou maintenir cette motivation à être efficace.»<sup>46</sup> Nous voyons dans cette approche que pour White le besoin de compétence est intimement lié au besoin de contrôle de l'environnement. Lorsque l'individu maîtrise l'acte ou l'activité par un contrôle de l'environnement, il acquiert alors un sentiment d'efficacité, lui procurant un plaisir lié à cette maîtrise et à la pratique elle-même. White situe ce besoin d'interaction dans le même lieu que les besoins physiologiques c'est à dire intrinsèquement à l'organisme.

### ***II. 4. Sentiment d'efficacité personnelle (SEP) selon Bandura***

Le terme original de « self efficacy » de Bandura se traduit en français par deux termes : l'efficacité personnelle perçue, et l'auto-efficacité. La première concerne la croyance en sa capacité de planifier et d'agir sur l'environnement, et la deuxième, la croyance en ses propres capacités internes. Ces deux notions définissent le sentiment d'efficacité personnelle (SEP). Bandura définit le SEP comme suit : « L'efficacité personnelle perçue concerne la **croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et**

---

<sup>46</sup> VALLERAND ET THILL, Op. Cit., p. 247

**d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités.** »<sup>47</sup> L'efficacité personnelle perçue concerne les évaluations par l'individu de ses aptitudes personnelles, elle n'est pas une mesure des aptitudes réelles d'une personne mais **une croyance relative à ce qu'elle peut faire** dans diverses situations, quelles que soient ses aptitudes.

Selon cette théorie, la perception qu'a un individu de ses capacités à exécuter une activité influence et détermine son mode de penser, son niveau de motivation et son comportement. Bandura part du présumé que les personnes cherchent à éviter les situations et les activités qu'elles perçoivent comme menaçantes, mais elles s'engagent à exécuter les activités qu'elles se sentent aptes à accomplir. En dehors des aptitudes réelles de la personne, Bandura a démontré l'influence très positive d'un SEP fort sur l'efficacité de la performance réalisée.

Ses études montrent qu'une personne avec un SEP fort, et un niveau de capacité inférieure à autre personne aura de meilleures performances que celle qui a de plus grandes capacités mais un SEP faible. Cela montre que l'aboutissant d'un projet ne dépend pas seulement des capacités réelles de la personne mais dépend aussi beaucoup de son sentiment d'efficacité personnelle. Fenouillet confirme ce point de vue, selon lui, « l'auto-efficacité (ou SEP) est un médiateur important de la motivation et donc de l'effort de l'individu. »<sup>48</sup> Encourager une personne dans ses potentialités peut donc être un facteur très motivant, s'il concourt à renforcer son SEP<sup>49</sup>.

## ***II. 5. Le besoin d'autonomie selon la théorie de l'auto-détermination***

Trois besoins psychologiques forment selon Deci & Ryan, la base de la motivation humaine : le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance sociale. La théorie de l'autodétermination parle de « motivation autodéterminée » quand **le besoin d'autonomie** joue un rôle prioritaire. Le modèle de Deci & Ryan, 1985 et 1991 propose plusieurs formes de motivation qui se distinguent par leur degré d'autodétermination. Il postule qu'il existe un continuum

---

<sup>47</sup> BANDUR A., *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle*, De Boeck, Bruxelles, 2003,

<sup>48</sup> FENOUILLET F., Op.Cit., p. 53

<sup>49</sup> Pour plus de précisions concernant le SEP, le lecteur pourra consulter le document p en annexe qui détaille les sources d'information du SEP et offre une synthèse sous la forme d'un diagramme. (Annexe III et IV)

d'autodétermination qui va de l'amotivation (l'absence de motivation) jusqu'à la motivation intrinsèque ; cette dernière poussant l'individu vers son auto-actualisation. « Une activité qui est pratiquée pour elle-même, pour son contenu est dite intrinsèquement motivée, tandis qu'une activité qui est pratiquée pour ses effets - pour l'obtention d'une conséquence positive ou pour l'évitement d'une conséquence négative - est dite extrinsèquement motivée. »<sup>50</sup> Entre ces deux extrêmes, il existe plusieurs niveaux de motivation selon le modèle de Deci & Ryan.

### II. 5. 1. les motivations extrinsèques

- **la régulation externe** : C'est la **motivation extrinsèque s'appuyant sur l'extérieur**. C'est la **moins autodéterminée**. La personne agit uniquement pour obtenir une récompense ou éviter un désagrément (punition...). C'est la motivation la plus éloignée du soi.

- **la régulation introjectée** : c'est une **motivation extrinsèque s'appuyant sur l'intériorité, peu autodéterminée**. La personne est motivée par des incitations et pressions internes telles que le sentiment de culpabilité, des menaces de l'estime de soi ou au contraire des compliments. « Ce type de régulation n'est que partielle, dans la mesure où l'individu agit quand il doit le faire sous peine de se sentir honteux. Cette régulation est interne dans le sens où elle ne nécessite plus d'incitation externe, mais elle est séparée du soi. »<sup>51</sup>

- **La régulation identifiée** : **c'est une motivation extrinsèque s'appuyant sur des valeurs internes**. Les activités sont effectuées parce qu'elles sont considérées comme importantes, ayant un sens profond pour la personne. « La régulation est identifiée comme faisant partie du comportement, c'est-à-dire qu'elle fait partie du soi. »<sup>52</sup> Exemple : l'étudiant qui travaille des matières qui ne lui plaisent pas dans le seul objectif de faire plus tard le métier qu'il a choisi.

- **La régulation intégrée** : C'est la plus autodéterminée des motivations extrinsèques. « A ce niveau, les différentes identifications sont intégrées en un tout cohérent qui permet à l'individu de développer le sens de soi. L'individu va chercher à faire un ensemble d'activités qui sont liées à la réalisation de lui-même. »<sup>53</sup> La différence entre la régulation identifiée et la régulation intégrée est le

---

<sup>50</sup> PICHE S., Précurseurs motivationnels des performances sportive et scolaire, Université Laval, 2003, p. 68

<sup>51</sup> FENOUILLET F., Op.Cit., p.79

<sup>52</sup> FENOUILLET F., Ibid, p. 80

<sup>53</sup> FENOUILLET F., Ibid, p. 80

fait que toutes les activités que la personne engage, sont articulées pour correspondre à une orientation globale de vie, en un tout cohérent. Ex : une personne militante écologique, mangera des légumes biologiques, utilisera des énergies non polluantes, s'informerera en permanence sur ce courant.... Toutes ses actions vont dans le sens de respecter sa philosophie de vie.

### II. 5. 2. la motivation intrinsèque <sup>54</sup>

Elle nécessite une complète autodétermination. La personne choisit librement ses activités au nom de ses valeurs internes. La pratique de l'activité procure plaisir et excitation. Les loisirs ou la pratique d'un sport pour lui-même, sont des exemples de motivation totalement autodéterminée. « Pour Decy et Ryan (1985), la motivation intrinsèque est basée sur un besoin inné de compétence et d'autodétermination ». Nous voyons donc que le dernier niveau de motivation de ce modèle rejoint les théories vues précédemment qui postulent que la motivation s'explique par la présence de deux **besoins innés** chez l'humain : **le besoin de compétence et le besoin de réalisation de soi**. Toutes ces réflexions montrent qu'il existe chez l'humain un besoin naturel qui le pousse à croître et le motive à exprimer sa pleine dimension. La motivation intrinsèque est une motivation qu'il n'est pas rare de voir s'exprimer soit ponctuellement, soit au travers d'une ou plusieurs activités. Mais est-il possible que tout le comportement d'une personne - tous ses actes, toutes ses pensées - soit motivé par une totale autodétermination ? En d'autre terme, qu'elle serait la particularité d'un individu engagé dans un tel processus de croissance ?

C'est la question que Carl Rogers, psychothérapeute, s'est posé et à laquelle il tente de répondre au travers de toutes ses expériences d'accompagnement des personnes dans une démarche de croissance.

---

<sup>54</sup> Pour une vision synthétique des différentes motivations nous avons créé un tableau récapitulatif en annexe (Annexe IX)

### III. La théorie de Carl Rogers, la potentialité et la « vie pleine »

Carl Rogers est un psychologue américain (1902- 1987), fondateur de la psychologie humaniste. Il prône une psychothérapie « centrée sur la personne », basée sur le concept « d'individu pleinement fonctionnel » et de « vie pleine ». Il propose une vision positive et optimiste de l'être humain : la personne se caractérise, selon lui, par une recherche constante visant à accroître et à protéger sa valeur personnelle, et par sa capacité à choisir librement parmi les propositions que la vie lui offre. Cette recherche constante de croissance et de réalisation de soi, il l'a nommé « tendance à s'auto-actualiser ». Nous pouvons aborder la théorie de Carl Rogers quant à sa perception de la motivation humaine par trois caractéristiques : l'influence d'un regard inconditionnellement positif de l'être humain sur le développement de la tendance à s'actualiser ; la tendance innée de l'individu à fonctionner de façon complète (la notion de vie pleine) ; les conséquences d'une vie pleine.

#### III. 1. *Un regard inconditionnellement positif*<sup>55</sup>

Un des premiers postulats de la théorie Rogérienne est que le thérapeute considère la personne comme **inconditionnellement valable** : « valable quelque soit sa situation, son comportement, ses sentiments. Cela signifie que le thérapeute est sincère, ne se dissimule pas derrière une façade défensive, mais rencontre son client avec les sentiments qu'il éprouve *organiquement* ».

Selon Rogers, un regard **inconditionnellement positif** - c'est-à-dire sans conditions, quelque soit ce qui est dit ou fait - a une influence majeure sur une personne dans une démarche de croissance. Sous ce regard, elle se sent appréciée et aimée pour ce qu'elle est et demeure donc moins sur la défensive, plus ouverte au changement. Sous un regard positif conditionnel - c'est-à-dire soumis à certaines conditions - la personne risque de croire qu'elle est appréciée seulement si elle se comporte de façon spécifique. La motivation dans ce cas n'est plus intrinsèque mais extrinsèque.

---

<sup>55</sup> Toutes les citations sont tirées du livre de ROGERS C., *Le développement de la personne*, DUNOD, 1968

### ***III. 2. « La vie pleine »***

Carl Rogers définit la vie pleine comme suit : « La vie pleine 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 et les traits généraux de cette direction choisie semblent avoir une certaine universalité »<sup>56</sup> Nous voyons donc qu'une personne qui est dans un processus de « vie pleine » est une personne *totale* *autodéterminée* - pour reprendre les termes de Decy et Ryan - qui s'engage dans une direction « choisie par l'organisme total » ayant une liberté psychologique à se mouvoir dans n'importe quelle direction.

Pour Carl Rogers, « la vie pleine n'est pas un état fixe. Ce n'est pas un état de vertu ou de contentement, ou de nirvana, ou de bonheur. Ce n'est pas un état dans lequel l'individu est adapté, ou comblé, ou actualisé. Pour parler en terme de psychologie, ce n'est pas un état de réduction d'impulsions, de réduction de tensions, d'homéostasie. (...) Assurément pour beaucoup de gens, le bonheur ou l'adaptation est considéré comme un état synonyme de la plénitude de la vie, (...) mon expérience ne confirme aucune de ces définitions. »<sup>57</sup>

Nous voyons donc que pour Rogers, une vie pleine n'est pas un état à atteindre qui serait définitif, ou fini, dans lequel la personne aurait atteint sa pleine réalisation. Pour lui, c'est **un processus dynamique** qui propulse la personne. Il constate qu'« une personne impliquée dans ce processus est une personne créatrice. Avec son ouverture sensible au monde, sa confiance dans son pouvoir d'établir des relations nouvelles avec son milieu, ce serait le genre de personne d'où viendraient des productions créatrices et un style de vie créateur. »

### ***III. 3. les conséquences d'une vie pleine : un autre rapport à l'expérience***

Carl Rogers nous spécifie les caractéristiques d'une personne engagée dans un processus de « vie pleine ». Cette personne possède :

---

<sup>56</sup> ROGERS C., *Le développement de la personne*, dunod, 1968, p. 132

<sup>57</sup> ROGERS C., *Ibid*, p. 131

- **un rapport particulier à la nouveauté** : « un être pleinement ouvert à son expérience nouvelle, complètement dépourvu d'attitude de défense vivrait chaque moment de sa vie comme nouveau. Une telle manière de vivre dans l'instant signifie une absence de rigidité, d'organisation étroite, de surimposition de la structure sur l'expérience»

- **un état de confiance interne** : « **une confiance accrue dans son organisme** comme dans un moyen d'arriver à la conduite la plus satisfaisante dans chaque situation existentielle. (...) S'il est ouvert à l'expérience, faire ce qu'il « ressent comme bon » apparaît finalement comme un guide de conduite, compétent et digne de confiance pour mener à une condition satisfaisante ».

- **croissance profonde en la nature humaine** : Ces personnes ont une croyance profonde que la nature humaine est digne de confiance. Pour elles, la nature fondamentale de l'être humain est constructive et confiante. Lorsque les personnes se libèrent de leurs attitudes de défense, elles peuvent faire confiance à leurs réactions.

Nous voyons donc qu'une grande particularité de ce processus est le rapport intime qu'il installe avec l'expérience. Il implique « **une tendance croissante à vivre le moment présent d'une façon totale.** », il entraîne une ouverture accrue à l'expérience. Dans ce processus la personne vit une expérience où elle apprend d'elle-même mais aussi et surtout qu'elle fait l'expérience d'elle-même ; « au fur et à mesure que la personne vit des sentiments variés, dans tout leur degré d'intensité, elle découvre qu'elle fait l'expérience d'*elle-même*, qu'elle *est* tous ces sentiments. »<sup>58</sup>.

Carl Rogers précise que cela requiert d'être dans un rapport inhabituel avec l'expérience, de l'appréhender avec une totale ouverture et de l'accueillir sans la modifier ou la détourner. Selon lui, « Une manière d'exprimer la fluidité présente dans ce style de vie existentielle est de dire que **le moi et la personnalité émergent de l'expérience**, au lieu que l'expérience soit traduite ou déformée pour s'ajuster à une structure préconçue du moi. Cela veut dire qu'on se met à participer au processus de l'expérience organismique, et à l'observer, au lieu de la contrôler. ».<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> ROGERS C., Ibid, p. 131

<sup>59</sup> ROGERS C., Ibid, p.133

## CONCLUSION

Dans cette partie nous avons exploré ce qui pousse l'être humain à s'engager dans un processus de croissance. Le concept d'individu pleinement fonctionnel, proposé par Rogers, et celui d'auto-actualisation, proposé par Maslow, impliquent tous les deux que les êtres humains ont une capacité à se prendre en main, à manifester des comportements de façon intentionnelle. Toutes ces études montrent qu'il existe un besoin particulier, autre que les besoins de base qui serait à l'origine de ce déploiement d'énergie. Ce besoin reste encore flou. Pour certains auteurs, ce qui motive l'être humain à développer pleinement tout son potentiel, c'est le besoin de compétence ou le sentiment d'efficacité personnelle, pour d'autres, c'est le besoin d'auto-réalisation. Certains auteurs contournent la difficulté en proposant un concept tel que *la motivation intrinsèque* qui synthétise deux besoins innés : le besoin de compétence et le besoin d'autodétermination.

De nombreuses critiques ont été faites aux recherches humanistes à ce propos. Pour Vallerand et Pelletier<sup>60</sup> « ces approches sont décrites en termes relativement vagues et renvoient davantage à des idéaux et des valeurs humaines plutôt qu'à l'étude scientifique de l'être humain. (...) cependant, ajoutent-ils, cette conception qu'ont les humanistes de l'être humain, selon laquelle l'individu joue un rôle actif dans la détermination de ses comportements et la satisfaction de ses besoins (l'actualisation de soi p.ex.) a eu un impact considérable sur les recherches en motivation. »<sup>61</sup>

Ces études nous montrent que l'humain est poussé par un besoin de croissance naturel qui semble être une fine alchimie entre un besoin d'exister dans sa pleine potentialité, et un besoin de s'exprimer authentiquement au sein d'un environnement physique et social, un mélange entre une motivation à exister, et une motivation à agir en concordance avec soi même. Ce besoin s'exprime sous la forme dynamique d'un processus, sans arrêt actif et qui, lorsque l'être humain tend vers lui, au lieu de s'éteindre se potentialise et devient encore plus actif.

---

<sup>60</sup> VALLERAND ET THILL, *Introduction à la psychologie de la motivation*, Ed. Etudes Vivantes, 1993, p. 246

<sup>61</sup> VALLERAND ET THILL, *Ibid*, p. 246

Dans la partie qui suit, nous allons explorer un autre pan de la motivation, non plus sous l'angle du processus cognitif, ou du contenu, mais du point de vue relationnel. Pour ce faire nous nous appuyerons sur les magnifiques travaux de Joseph Nuttin. La synthèse de cet auteur reprend les théories cognitives et humanises mais selon l'angle particulier du processus relationnel.

## Chapitre III. LA MOTIVATION EN TANT QUE FONCTION DE RELATION : LA THEORIE DE JOSEPH NUTTIN

### I. La motivation : une fonction de relation

Le psychologue Joseph Nuttin étudie la motivation non pas dans son contenu mais dans son aspect dynamique de relation. Pour lui, la motivation est avant tout une fonction de relation, relation de l'être humain à lui-même, au monde.

Il la perçoit « comme **l'aspect dynamique de l'entrée en relation d'un sujet avec le monde.** »<sup>62</sup> Il situe la motivation non pas dans un « stimulus intra-organique » ou encore dans l'environnement mais dans le « caractère dynamique même qui unit l'individu à son environnement. » Selon lui, « ce qui rend *dynamique* la relation qui unit l'individu à son environnement, c'est le fait constatable que l'être vivant, en général, et la personnalité humaine, en particulier, *ne sont pas indifférents* aux objets et situations avec lesquels ils entrent en relation : certaines formes de contact et d'interactions sont préférées à d'autres. »

Nous voyons déjà d'après cette première définition s'esquisser le lieu de la motivation, ni dedans, ni dehors mais au niveau du rapport entre les deux, au niveau de l'interrelation. Nous observons aussi que la motivation n'apparaît pas être un phénomène isolé qui s'analyserait hors d'un contexte mais qu'elle est intimement liée au comportement, à l'environnement, et qu'elle met en jeu pour satisfaire cette interrelation tout un processus cognitif. « Grâce aux fonctions cognitives qui pénètrent le dynamisme des relations entre le sujet et le monde, la motivation devient une structure cognitivo-dynamique qui dirige l'action vers des buts concrets (...) La motivation se conçoit le plus souvent comme une poussée qui part de l'organisme, soit comme un attrait qui émane de l'objet et attire l'individu. »<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> NUTTIN J., Op.Cit., p. 14

<sup>63</sup> NUTTIN, Ibid, p. 15

Joseph Nuttin met en relief une des fonctions de la motivation : **la fonction de relation**. La motivation est présentée ici comme un des moteurs de la relation d'un sujet au monde qui l'entoure. La motivation n'apparaît pas comme un processus qui s'auto-alimenterait mais plutôt comme une interface dynamique et relationnelle entre soi et le monde. L'auteur nous décrit la motivation comme une base, « une structure » qui stimule et oriente l'action vers « des buts concrets », telle une tension dynamique qui trouverait son apaisement et sa nourriture dans l'action concrète. Il exprime très clairement la part dynamique de la motivation avec les termes « poussée ou attrait ».

Nous pouvons dire qu'une motivation porte en elle une force d'engagement ou d'attraction, suffisamment puissante pour stimuler l'action vers sa réalisation concrète. Irait-on jusqu'à dire qu'il n'existe pas de véritable motivation sans passage à l'action ? Ou bien que la qualité ou l'intensité de la motivation se révèlent dans le passage à l'action concrète ? Pour répondre à ces questions laissons Nuttin nous présenter sa vision des rapports entre le sujet motivé et le passage à l'action.

## **II. Le passage à l'acte ou l'action motivée**

### ***II. 1. le sujet au centre de la motivation***

« Le point de départ de l'action motivée n'est pas un stimulus, ni même un « état des choses » comme tel ; c'est un *sujet en situation* (...) qui fait partie intégrante d'une unité fonctionnelle et bipolaire que nous appelons *l'unité Individu-Environnement* (I-E) et en dehors de laquelle il n'existe pas. »<sup>64</sup> Pour Nuttin, l'acte motivé dépend de plusieurs données : « un sujet en situation » ; « qui agit sur » ; « l'état des choses perçues ou la situation actuelle » ; « en vue d'un état de choses conçues (but) » ; « qui se réalise plus ou moins dans le résultat ou effet atteint ». Nuttin reprend donc les points clés du schéma global de l'élaboration cognitive de la motivation (vu dans la 1<sup>ère</sup> partie p37). Il situe cependant la personne au centre du processus et au centre des interactions avec l'environnement. Il offre un point de vue plus vaste du processus, en insistant sur les interactions entre les différents éléments. Nous ne sommes plus dans une représentation statique de la motivation mais dans un processus dynamique

---

<sup>64</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 74

d'interrelations qui interfèrent les unes sur les autres. La base de son modèle est « le sujet », « en situation » « d'action ».

## ***II. 2. Construction du projet d'action***

Avant d'agir, il y a tout un processus cognitif qui se met en jeu. La personne construit un projet d'action c'est-à-dire un chemin comportemental qui lui permettrait d'atteindre ou de réaliser son but. Nuttin définit ce projet d'action comme « **le plan par où l'individu motivé cherche à atteindre ou à réaliser l'objet-but.** »<sup>65</sup> Il précise par ailleurs que pour que le sujet s'engage jusqu'au bout dans son projet, ce projet doit être la concrétisation personnelle d'un besoin. En effet, nous l'avons développé plus haut, plus la motivation est intrinsèque, plus le projet a de l'importance pour la personne, et donc plus elle a de chance de persévérer dedans.

Cette étape marque la mise en route de la cognition dans un objectif de « positionner des buts et de rechercher des moyens »<sup>66</sup> pour y aboutir. Le plan d'action est une construction cognitivo-dynamique. Nuttin précise qu'« en se transformant en but et projet, le besoin devient une *affaire personnelle*. Le but formé est *mon* but et le comportement qui le poursuit est *mon acte* »<sup>67</sup>.

Nous voyons donc que cette étape n'est pas seulement une prise de relais impersonnelle de la motivation par la cognition, mais le début du processus de reconnaissance de soi en action. C'est la première étape d'intégration et d'identification de la personne à son projet. Le plan d'action marque l'implication totale de la personne dans son projet et l'inscrit au sein d'une motivation non plus seulement à agir, mais d'une motivation existentielle qui met en jeu tout de la personne. **La personne est dans son projet d'action, dans le sens qu'elle existe fondamentalement au contact de son projet d'action.**

---

<sup>65</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 225

<sup>66</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 225

<sup>67</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 288

### ***II. 3. l'action réalisée ou le but atteint***

Nuttin apporte quelques précisions importantes concernant le but atteint. Il postule que le but est l'aboutissant du mécanisme motivationnel et non l'origine de la stimulation. Selon lui, le résultat est simplement la concrétisation de tout un processus qui anime la totalité de la personne tant dans sa pensée que dans son action. Le but atteint n'apparaît plus si différent dans son essence et dans son impact motivationnel que le projet ou le sujet en situation. Contrairement à la pensée commune, pour Nuttin, ce n'est pas plus le but à atteindre qui motive l'individu mais tout le processus mis en route. Il précise que « le but lui-même n'est pas *source* ultime de motivation ; il est le *résultat* et la *concrétisation* d'un dynamisme plus général. La fonction du but en tant que forme concrétisée de motivation est avant tout régulatrice ; il oriente le dynamisme- c'est à dire le sujet motivé – vers l'objet qui peut lui convenir. »<sup>68</sup>

Nuttin met donc sur le même pied d'égalité le projet, le sujet, et la relation entre le projet et le sujet dans le processus motivationnel. Il n'y a plus un agent déclencheur de motivation ou *une source ultime de motivation*, que serait par exemple le but à atteindre, mais tout un processus animé d'une seule et même force. « Dans le contexte humain, nous dit Nuttin, **c'est un seul et même dynamisme qui fait penser et qui fait agir, qui construit des buts, et qui pousse l'organisme à les réaliser.** » En d'autres mots, une seule et même force organique commande le fonctionnement global de l'être humain et le motive à exprimer ses diverses potentialités dans un projet de réaliser un but.

## **III. La motivation et les motivations**

### ***III. 1. La motivation : une sauvegarde de la vie de l'individu***

Nuttin introduit dans le schéma de la motivation la notion de fonctionnement unitaire intégré. « La motivation ou dynamisme du comportement trouve sa source, non pas dans une série de besoins autonomes juxtaposés mais dans le fonctionnement unitaire et intégré qui s'identifie à la vie même de

---

<sup>68</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 263

l'individu.»<sup>69</sup> Nuttin différencie donc deux types de motivations ou plutôt deux niveaux motivationnels : un premier niveau de motivation qui prendrait sa source dans la dynamique même de la vie, une sorte de motivation de fond qui aurait pour principe de sauvegarder « la fonction dynamique générale » c'est-à-dire l'unité de fonctionnement de l'être humain et un deuxième niveau, les « motivations spécifiques », qui ont pour but d'entretenir, d'alimenter le niveau ce premier niveau.

Nuttin est très clair à ce sujet, il explique que « la fonction de direction et de régulation qui caractérise chaque motivation s'inscrit à l'intérieur d'une fonction dynamique générale. »<sup>70</sup> Il ajoute que le rôle de cette fonction dynamique générale est des réguler les motivations spécifiques pour qu'elles s'accordent dans une unité. La source du premier niveau de motivation « s'identifie à la vie même de l'individu » tel un courant de vie souterrain qui aurait pour mission de rassembler dans un tout cohérent tout élan spécifique de l'individu.

Nous voyons donc avec cet auteur que le fonctionnement de base de l'être vivant est un processus dynamique qui tend à se maintenir en activité quelque soient les conditions environnementales. Selon lui, l'organisme n'a pas vraiment besoin de stimulation pour entrer en fonction, le fonctionnement étant son état naturel.

Il ajoute qu'aucune carence ou déficit n'est porteur de dynamisme, « pas plus qu'un manque de carburant est de nature à activer un moteur »<sup>71</sup>, mais ce qui transforme une carence en motivation, c'est le dynamisme même de la vie. De ce point de vue, les besoins ne sont plus seulement perçus en terme de carence ou déficits qu'il faut impérativement combler, mais « comme des dynamismes constructifs du potentiel fonctionnel de l'être vivant ». Certes, toute motivation implique une certaine absence de l'objet désiré, mais pour Nuttin, ce manque ne fait que déclencher le dynamisme inhérent, il n'en est pas la source.

---

<sup>69</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 105

<sup>70</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 125

<sup>71</sup> NUTTIN J., Ibid, p. 107

### ***III. 2. La motivation : un dynamisme dirigé vers l'auto-développement***

Nuttin, au même titre que les théories humanistes pensent que la motivation de fond pousse l'être humain vers son auto-développement. « La motivation est caractérisée, nous dit-il, par sa direction : un dynamisme dirigé vers l'auto-développement de la personne est inhérent à son fonctionnement comportemental ». La personne n'applique pas seulement ce processus dynamique d'entrer en relation avec les objets du monde dans lequel elle vit, mais elle se prend aussi comme objet de sa connaissance, et se perçoit en tant que tel. Cela permet au sujet « d'intervenir dans sa propre formation, et d'agir intentionnellement sur lui-même, comme objet de son action, au lieu d'être affecté par des stimulations et leur réactions. »<sup>72</sup> nous explique Jean Houssaye, un spécialiste de la pédagogie. La motivation implique, comme le note Nuttin, un processus cognitif d'un niveau spécifiquement humain. Dans son comportement, la personne suit les voies dictées par l'élaboration cognitive et créatrice de sa propre motivation c'est-à-dire ses propres buts et plans, et ce cheminement l'amène à mieux se connaître.

---

<sup>72</sup> HOUSSAYE J., *La pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui*, ESF, Paris, 1993, p. 230

## CONCLUSION

Nous avons vu que pour Nuttin la motivation ne pouvait se concevoir hors du cadre des interactions entre l'individu et l'environnement. Ces interactions sont pour lui l'expression du besoin de relation de l'individu et de son environnement et ce besoin fondamental apparaît être la source de la motivation de l'individu. Nuttin affirme que « le besoin de relation est indispensable au fonctionnement optimal de l'être humain ; les interactions entre l'individu et l'environnement ne sont pas de simples demandes mais sont de l'ordre des « exigences » fonctionnelles, des exigences vitales ». Ces besoins ne se limitent pas seulement à l'aspect de la carence mais englobent avec eux toutes les potentialités de croissance et de développement de l'être humain. Ils pénètrent « l'entièreté du fonctionnement de la personnalité, y compris les activités orientées vers la croissance, l'auto-développement et la communication. ».

Nous voyons donc avec Nuttin l'importance du besoin de relation de l'individu avec son environnement. La PPP est totalement en accord avec cette idée. Elle a basé toute sa théorie et sa pratique sur la notion centrale de relation, cependant elle va plus loin en postulant qu'un autre niveau de relation est indispensable à l'être humain : la relation à soi. Pour la PPP, cette relation est première à toute autre relation, et conditionne une authenticité dans la relation aux autres et à son environnement.

Nous allons terminer ce cadre théorique en développant ce dernier point de vue qui, par ses recherches centrées sur le corps, nous offre un regard inédit et innovant sur la motivation en y ajoutant la dimension perceptive. Après avoir développé la dimension cognitive, humaniste, relationnelle de la motivation, entrons dans la dimension perceptive avec la théorie du sensible de la PPP.

## Chapitre IV. LA MOTIVATION DU POINT DE VUE DU CORPS

### SENSIBLE : LA MOTIVATION IMMANENTE

Le concept de motivation immanente est au cœur de la Psychopédagogie perceptive (PPP), au cœur du modèle inédit du processus de transformation de l'individu créé par Danis Bois : le modèle de la modifiabilité perceptivo cognitive.

Tous les questionnements de la PPP proviennent de l'expérience pratique c'est-à-dire d'un rapport perceptif inédit au corps, vécu, ressenti, et conceptualisé. Le concept de la motivation immanente provient lui aussi de cette démarche et se fonde d'une part sur une expérience vécue et d'autre part sur le questionnement de cette expérience au cours de plus de 10 ans de recherche.

Nous nous appuyerons donc sur les principes de la PPP pour clarifier cette notion de motivation immanente. Cette méthode part du postulat qu'il existe une possible absence de clivage entre le corps et l'esprit, en ce sens que ces deux entités spécifiques ont la possibilité d'*exister* ensemble dans une unité de fonctionnement nourries et animées par une seule et même force. Cette force unifiante, perçue sous la main par des professionnels entraînés, et corroborée par le témoignage des patients pose encore de nombreuses questions à toute l'équipe de chercheurs en PPP et n'a pas encore livré tous ses secrets. Cette force intérieure peut-elle être source de motivation pour l'individu ? Peut-on la percevoir ou encore agir dessus ? D'où provient-elle ?

Le professeur Danis Bois interrogeant son expérience pratique, nous offre ses réflexions à ce sujet : « Au-dedans ou au delà de l'effort de volonté de l'homme, j'entrevois l'existence d'une tension, d'une poussée et même plus : d'une véritable force intérieure qui le pousse à agir et à penser. S'agit-il d'une inspiration ou d'une intuition... ? Quelque soit son origine, une chose est sûre, il s'agit bien d'un « ailleurs », d'une « autre chose » qui vit en moi et qui est capable de me fournir des impulsions d'action et de réflexion. » (BOIS D. 2002) C'est en interrogeant le corps ou plutôt notre rapport à lui

que la PPP se propose d'approfondir ces questionnements et peut-être d'y apporter quelques éléments de réponses.

Nous verrons dans cette partie qu'avant de pousser plus en amont cette réflexion nous serons amenés à clarifier la notion d'immanence. Pour ce faire nous nous appuyerons sur la conception spinoziste de l'immanence. Puis dans un second temps, il sera indispensable de définir ce que la PPP entend par « corps » et la nature de perception qu'il nous offre à vivre. Nous nous référerons dans ce domaine à la phénoménologie, notamment à Merleau-Ponty et à sa notion du « *corps propre* ». Nous approfondirons ensuite la nature de l'expérience que propose la PPP lorsqu'elle propose de faire l'expérience de soi en faisant l'expérience de cette force interne au sein de son propre corps.

Ensuite après avoir pris connaissance de l'orientation spécifique de la PPP, nous aborderons ses principes de base et nous verrons que la motivation immanente y occupe une position centrale. Elle se situe en effet au cœur du processus d'auto-développement de l'être humain, développé par Danis Bois : le processus de modifiabilité perceptivo-cognitif.

Avant d'entamer cette partie, laissons le Professeur Danis Bois situer le contexte et nous expliquer un des projets de cette discipline : « La PPP se propose de préparer les gens à avoir suffisamment de motivations immanentes pour avoir le ressort d'intérêt qui ne vient pas des événements extérieurs mais de ce qu'ils vivent. ».

# I. L'immanence

*L'esprit s'efforce de persévérer dans son être  
pour une durée indéfinie, il est conscient de son effort (...)  
quand on le rapporte à l'esprit seul, cet effort s'appelle **Volonté** ;  
mais quand on le rapporte à la fois à l'esprit et au corps, on le nomme **Appétit**,  
et celui-ci n'est rien d'autre que **l'essence même de l'homme**, essence d'où suivent  
nécessairement toutes les conduites qui servent sa propre conservation. »*

Spinoza, Ethique III, prop 9 et scolies

## I. 1. Définition générale de l'immanence

Avant d'aller plus loin, il est important de s'arrêter pour définir plus précisément le terme d'immanence. Le mot immanence vient du latin *immanens* : *in* = dedans, à l'intérieur de, et de *manens* = *rester*. « Qui est intérieur à l'être ou à l'objet de pensée en question. »<sup>73</sup> Le mot immanent signifie donc proprement : qui demeure toujours présent, enveloppé dans autre chose. Est immanent ce qui est compris dans la nature d'un être et qui ne demande pas que l'on fasse appel, pour en rendre compte, à un principe extérieur.

Dans l'usage, le mot immanent est le plus souvent utilisé pour tenter de décrire la nature de Dieu. « Dieu est cause immanente (...) de toutes choses » écrivait ainsi Spinoza. La définition littérale du mot permet toutefois de l'appliquer à des principes plus « terrestres ». À la justice par exemple, on parlera alors de *sanction immanente*, et plus généralement à toute institution, valeur, qualité ou défaut, à partir du moment où ils sont compris dans la chose ou l'être qui les exprime. C'est bien aussi le sens que ce mot a retenu en philosophie. On a, en effet, appelé philosophies de l'immanence les philosophies qui soutiennent que le principe de l'univers est enfermé dans l'univers même, qu'il ne lui est ni extérieur, ni supérieur. Ces philosophies s'opposent à la philosophie de la transcendance qui admet l'existence d'un

---

<sup>73</sup> FOULQUIE P., *Dictionnaire de la langue philosophique*, PUF, 1962, p. 347

Dieu, principe extérieur de l'univers. Dans de nombreuses questions fondamentales comme la question des origines et de la place de l'homme, l'éthique, le droit, la science, etc., ces deux attitudes se sont longtemps opposées. La philosophie de l'immanence postule qu'il y a une réalité dans laquelle nous vivons, et que tout en procède alors que la philosophie de la transcendance part du postulat qu'au-delà de notre monde, il existe une ou plusieurs entités « supérieures », qui peuvent nous voir et agir sur nous mais sur laquelle nous ne pouvons intervenir (ce qui n'exclut pas le fait qu'on puisse entrer en relation de façon indirecte avec elles).

L'immanence désigne donc le fait de demeurer à l'intérieur. Un principe métaphysique immanent est donc un principe dont l'activité non seulement n'est pas séparable de ce sur quoi il agit, mais le constitue de manière interne. Ce concept ne s'oppose pas absolument à la transcendance, puisqu'en religion, par exemple, Dieu peut être immanent dans l'homme sans que cela contredise sa transcendance. Pour Hjelmslev « l'immanence et la transcendance se rejoignent dans une unité supérieure fondée sur l'immanence ».<sup>74</sup> La philosophie de l'immanence aborde la dimension de l'être, et du divin non plus dans une transcendance, extérieure et supérieure à soi, mais au sein de la profondeur de notre propre nature humaine.

## ***1. 2. La philosophie de l'immanence de Spinoza***

Nous ne pouvons définir l'immanence sans en référer à Spinoza, Le philosophe de l'immanence. La pensée de Spinoza, nous dit Antonio Negri, philosophe italien, est une affirmation de la puissance de l'être, "elle est le plein de l'être contre le vide du devenir." <sup>75</sup> Dans un contexte où prônait depuis Platon, une philosophie transcendantale basée sur le dualisme (entre ce monde-ci et le monde de l'au-delà, lieu de l'être et de Dieu), Spinoza réinvente la philosophie de l'immanence qui stipule qu'« il n'existe rien au-delà de ce monde », et en ce sens, la modernise.

---

<sup>74</sup> HJELMSLEV L., *Prolégomènes à une théorie du langage* », Ed de Minuit, 1971, p. 160

<sup>75</sup> NEGRI.A, *Spinoza subversif. Variations* (in) actuelles, Paris, Kimé, 1994, p.9

### I. 2. 1. Les 3 principes de la philosophie de l'immanence de Spinoza

Trois paramètres définissent la philosophie de l'immanence de Spinoza :

- **La dimension ontologique** : cette dimension exprime le fait que ce monde-ci est l'horizon total de l'Être et que tout ce qui est au-delà n'est même pas pensable. Il ne sépare pas Dieu et la Nature, au contraire, il les identifie l'un à l'autre. La nature, le cosmos, l'univers, la substance, Dieu, sont des mots qui définissent l'horizon total de l'être, horizon immanent à notre nature.

- **La dimension normative** : Cette deuxième dimension relève de l'homme. Ce monde-ci est la seule source de normativité et celui qui peut apporter ces normes est l'homme, en tant qu'être naturel doué de raison (cette dernière étant aussi un attribut de la Nature). En tant que substance de la Nature, au même titre que les montagnes, l'être humain est porteur des normes de la civilisation humaine, qui sont donc à ce titre des normes de la Nature.

- **La dimension du salut** : toute libération, émancipation voire tout salut auquel les hommes peuvent espérer ne peut se réaliser que dans ce monde-ci, et non dans le monde de l'au-delà. Spinoza postule que notre espoir de salut, dans la mesure où il puisse se satisfaire, ne peut se réaliser que dans ce monde-ci. Depuis Descartes et Locke, presque aucun philosophe ne s'était risqué à explorer le thème du salut, thème réservé au domaine religieux. Spinoza ne l'aborde pas d'un point de vue mystique ou religieux, mais depuis l'immanence dans une prise de position éminemment révolutionnaire.

### I. 2. 2. « Deus sive Natura »

La grande thèse théorique de Spinoza est **qu'il n'y a qu'une seule substance, infinie et unique, Dieu, qui se confond avec le monde et l'univers lui-même** qu'il résume par son célèbre : "Deus sive Natura" (Dieu, c'est-à-dire la Nature). Cette substance a « une infinité d'attributs » c'est-à-dire une infinité d'aspects ou de caractères mais nous n'en connaissons que deux, les seuls accessibles à notre pensée : « la Pensée et l'Étendue ». La Pensée est un attribut de notre âme, et chaque idée particulière est un des "modes " de cette pensée. L'Étendue signifie « qui occupe l'espace » : chaque objet matériel (cette table, ce cahier, mon corps...) sont des modes de l'attribut Étendue. Selon Spinoza, la Pensée est infinie alors que tout ce qui est de l'ordre de l'Étendue est fini.

La substance infinie et unique (c'est-à-dire Dieu donc la Nature) se produit elle-même et tend à se réaliser dans son essence, dans le sens qu'elle est en même temps, production et le résultat de cette production. En d'autres termes, la substance est à la fois la matière fondamentale, animée d'un effort de persévérance à être, et la forme révélée de cette substance. Elle se produit elle-même et est le résultat de sa propre production. La pensée de Spinoza nous incite à la réflexion, un parallèle troublant avec la PPP et le mouvement interne semble émerger de ce positionnement spécifique. N'y aurait-il pas une similitude entre cette capacité de la substance à persévérer dans l'effort à être, et le sentiment d'effort immanent qui se donne dans l'expérience du mouvement interne, au contact du sensible ? Nous prolongerons cette réflexion plus loin dans notre recherche...

La thèse de Spinoza fut révolutionnaire, et ne manqua pas de soulever une cabale contre son auteur. Elle renverse la perspective dualiste du corps et de l'esprit en place depuis Platon, et prônée par Descartes. Alors que la philosophie traditionnelle donnait le primat à la pensée et à la raison, Spinoza proposa un modèle dans lequel l'état de Nature n'est jamais transcendée : pour lui, le corps est un attribut de la Nature, donc un attribut de Dieu, au même titre que la pensée, les montagnes, l'éthique ou le conatus. (cf § I. 2. 4. )

### I. 2. 3. le parallélisme des attributs corps et esprit

Spinoza refuse toute supériorité de l'âme sur le corps, et inversement refuse toute supériorité du corps sur l'âme. « **L'esprit humain est l'idée même, autrement dit la connaissance du corps humain** » nous dit Spinoza dans la démonstration de la proposition 19, il ajoute « **l'objet de l'idée constituant l'esprit humain est le corps, et le corps existant en acte. Donc l'objet de notre esprit est le corps existant et rien d'autre.** (...) Par là nous comprenons non seulement que l'esprit humain est uni au corps, mais aussi ce qu'il faut entendre par union de l'esprit et du corps. »<sup>76</sup> Il y a chez Spinoza la thèse du parallélisme des attributs corps et esprit. Qu'est-ce à dire? Les attributs sont parallèles c'est-à-dire qu'ils n'agissent pas l'un sur l'autre. Autrement dit, il n'y a pas de causalité entre l'esprit et le corps. Comme aucun n'est supérieur à l'autre, il y a parallélisme des attributs, c'est-à-dire qu'à chaque

---

<sup>76</sup> SPINOZA B., *L'Éthique, deuxième partie, démonstration de la proposition 19*, p. 367-368

modification de l'Un correspond une modification de l'Autre, et même de tous les autres (puisqu'il en existe un nombre infini), sans qu'il y ait interaction des attributs entre eux.

La signification pratique du parallélisme apparaît dans le renversement de la théorie traditionnelle (notamment cartésienne) qui pensait la morale comme une entreprise de domination de la pensée sur le corps : quand le corps agissait, l'âme pâtissait (passion), quand l'âme agissait, le corps pâtissait (liberté). D'après Spinoza, au contraire, **ce qui est action dans l'âme est action dans le corps, ce qui est passion dans le corps est passion dans l'âme**. Pour lui, la raison n'est pas autre chose que nous-mêmes, il suffit que notre pensée se développe pour que le corps se développe, dans la mesure où ce qui les fait agir tous deux (la Substance) agit en même temps dans tous les Attributs. Ainsi, par exemple, imaginer quelque chose de joyeux entraîne parallèlement (mais non causalement) une modification corporelle qui me fait éprouver physiquement de la joie.

#### I. 2. 4. Le conatus de Spinoza : l'essence même de notre être

Pour Spinoza chaque mode s'efforce **de persévérer dans son être et cet effort, ce désir, il l'appelle conatus**. Le *conatus* caractérise l'essence même de la chose qui tente de persévérer et la Vie « la force qui fait persévérer les choses dans leur être. »<sup>77</sup> Il ne faut oublier que dans la philosophie spinoziste l'individu est un : le conatus n'est donc pas une partie de nous-mêmes mais nous-mêmes tout entier et l'effort que nous faisons pour conserver notre être ne se distingue pas de l'être que nous nous efforçons de conserver. **L'homme, à l'instar de la nature, est animé par le conatus : il s'efforce d'augmenter sa puissance d'être et de pensée.**

Le conatus de l'individu humain, en tant que celui-ci connaît sa propre nature, se résume à cette seule formule: connaître et connaître pour connaître. Tel est le fondement de l'existence humaine selon Spinoza. Il doit nous permettre de réaliser notre nature même et nous permettre la joie, joie qui résulte de la réalisation de notre nature permise par la connaissance de cette nature. Parce que vivre est à soi-même sa propre fin et parce que la raison n'est pas autre chose que nous-mêmes, nous voulons persévérer dans notre être, ce qui revient à dire dans la pensée de Spinoza, connaître. Pour Spinoza,

---

<sup>77</sup> SPINOZA B., *Pensées Métaphysiques II*, 1663, p. 6

l'effort de comprendre n'est autre que le conatus parvenu à son plus haut degré d'efficience, le désir de connaître étant la vérité du désir d'être.

### ***I. 3. Conclusion sur Spinoza et sur l'immanence***

Pour terminer, laissons Antonio Damasio, qui a consacré tout un ouvrage à Spinoza<sup>78</sup>, conclure sur ce sujet : « Au bout du compte, nous dit-il, Spinoza demande à l'individu de réfléchir à sa vie, avec son savoir et sa raison, selon la perspective de l'éternité de Dieu ou de la nature (...).

Les résultats de cet effort sont complexes et difficiles à démêler. Il y a d'abord la liberté, pas celle qu'on envisage en général dans les discussions qui portent sur le libre arbitre, mais quelque chose de bien plus radical : une réduction de la dépendance qui fait de nous des esclaves vis-à-vis des besoins liés aux émotions des objets. Autre résultat : nous avons l'intuition des essences de la condition humaine. Cette intuition est combinée à un sentiment empreint de sérénité, dont les ingrédients sont le plaisir, la joie, et la délectation, mais pour lequel les mots « félicité » et « béatitude » semblent les plus adaptés, vue la texture de ce sentiment <sup>79</sup> (*Ethique*, cinquième partie, propositions 32 et 36, et scolies.) »

La philosophie de l'immanence de Spinoza place la Nature (indifférenciée de Dieu) au cœur de l'essence de la condition humaine, et place « l'Être en soi ». L'homme en tant qu'attribut de la Nature porte en lui la même substance que la Nature c'est-à-dire connaissance immanente, normes et salut (au même titre que les montagnes portent en elles les principes de la Nature ou du Divin). Selon Spinoza, « le conatus » - l'effort de persévérer dans son être et dans sa connaissance - est la nature même de l'homme, et les sentiments de sérénité, de félicité ou de béatitude sont l'expression de cette concordance avec l'essence profonde de la condition humaine.

La philosophie de l'immanence part du principe que rien existe et n'est pensable en dehors de ce monde-ci et que l'accès à une dimension totale de l'Être, la dimension Divine se trouve incarnée en Tout (les montagnes, la pensée, le corps...). Ce positionnement laisse la possibilité à l'homme de

---

<sup>78</sup> DAMASIO A., *Spinoza avait raison*, Ed. Odile Jacob, 2003, p. 215

<sup>79</sup> SPINOZA, *Ethique*, cinquième partie, propositions 32 et 36, et scolies.

rencontrer sa nature immanente, sa nature divine au sein de ce monde-ci et l'opportunité de révéler l'Être « Divin » en soi. La philosophie de l'immanence nous ouvre donc à l'idée que le corps dépasse la connaissance que nous en avons et la pensée dépasse la conscience que nous en avons. C'est donc par un seul et même mouvement que nous arriverons, si c'est possible, à saisir la puissance du corps au-delà des conditions données de notre connaissance et à saisir la puissance de l'esprit au-delà des conditions de notre conscience.

La PPP s'ancre totalement dans la lignée de cette philosophie de l'immanence, et c'est depuis ce positionnement qu'elle déploie ses recherches. Nous verrons dans la partie qui suit, que la PPP ne mène pas seulement une réflexion autour de la philosophie de l'immanence ou encore, nous le verrons plus tard, autour de la phénoménologie, mais offre des cadres pratiques d'accès à l'immanence par le média d'un rapport au corps particulier. Pour Danis Bois, fondateur de la PPP « le principe d'immanence incarnée dans le geste installe l'Être et la pensée au cœur d'une subjectivité corporelle. »<sup>80</sup>.

C'est au cœur de cette dynamique d'immanence incarnée, que la PPP installe la motivation immanente. La PPP émet l'hypothèse que percevoir l'Être incarné en soi, en tant qu'il est l'essence même de la Vie en soi, peut être source de la motivation immanente, celle qui pousse l'être humain à vivre, et à déployer toute sa potentialité. Cette hypothèse s'appuie sur l'expérience pratique. En effet sous la main des praticiens en PPP se donne à percevoir, au sein de la matière, une poussée qui porte en elle un élan, une force tendue vers le déploiement et la révélation de nouvelles potentialités. Ces faits internes perçus par le praticien et/ou le patient sont pour nous des indicateurs indirects de la motivation immanente.

---

<sup>80</sup> BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Edition point d'appui, 2001, p. 45

## II. La motivation immanente : le point de vue de la PPP

### II. 1. Principes de base de la PPP

#### II. 1. 1. l'unité corps-psychisme

Nous sommes à une époque où le clivage entre le corps et l'esprit est encore d'actualité. Dans le sens commun, l'esprit domine le corps, et par la volonté, nous pouvons presque tout obtenir du corps. Cette idée perdure depuis Descartes. Ce dernier considérait que le corps, qu'il nommait « corps- étendue », était limité par ses contours spatiaux et temporels (finitude et impermanence), et il attribuait à la pensée un caractère illimité et permanent. Selon lui, seule la pensée (ou l'âme) pouvait être porteuse de l'essence divine, le corps étant un embarras empêchant l'être humain d'accéder à son essence divine. Cette conception sous-tend encore de nombreuses approches actuelles et est à l'origine d'un grand nombre de sens communs. Certains scientifiques cependant tendent à dénoncer cette prédominance. Pour Antonio Damasio, un neurobiologiste contemporain, « ce schéma dualiste nous empêche de voir clairement ce qui est devant nos yeux – à savoir le corps au sens large et sa pertinence pour la formation de l'esprit. (...) Le corps, le cerveau et l'esprit sont des manifestations d'un organisme unique. Bien qu'on puisse les disséquer au microscope dans un but scientifique, ils sont en fait inséparables dans les conditions normales de fonctionnement. »<sup>81</sup>

Certaines disciplines dites « psycho-corporelles » tentent de réconcilier ces deux pôles mais il apparaît souvent que le pôle psychologique soit prédominant sur le corps. Ces disciplines arborent le fait que la psychologie s'exprime à travers le corps ; on parle alors de troubles ou de maladies psychosomatiques. Le corps est perçu comme lieu d'expression de la psychologie ou encore lieu de résonance des émotions ou des sentiments. Ces méthodes tentent d'apporter des éléments de réponses à la question suivante : comment la psychologie s'exprime-t-elle au travers du corps ? Peu d'approches envisagent la démarche inverse : le corps s'exprime-t-il à travers la psychologie ? En d'autres termes, influence-t-il la psychologie et comment ?...

---

<sup>81</sup> DAMASIO A., *Spinoza avait raison*, 2003, Edition Odile Jacob, p.190

Il est indiscutable que la psychologie s'exprime à travers le corps et que ces questions sont pertinentes, mais « nous sommes encore loin de l'idée, nous dit Danis Bois, d'un corps intelligent, qui donne de lui-même des réponses sans passer par le crible de la pensée réfléchie. Bien sûr le corps ne « pense » pas au sens propre, mais il donne des informations qui participent à la vie réflexive, en tout cas qui devrait y participer. Le corps nous dit des choses, il nous parle. »<sup>82</sup> Le corps en PPP n'est pas perçu comme un instrument mécanique répondant seulement aux stimulations transmises par la pensée. Dans cette discipline « on entrevoit au contraire un corps intelligent, un corps sensible, véritable partenaire de la pensée, intimement lié à elle ; un corps participant à la moindre activité de l'esprit, se mobilisant dès l'ébauche de la plus petite motivation d'agir ou de penser. »

Ce qui pousse Danis Bois à dire que « l'état du corps reflète l'état du psychisme, et l'état du psychisme reflète l'état du corps ; nous sommes en présence, nous dit-il, d'un seul système qui fonctionne de manière unifiée. Ainsi lorsqu'on touche un corps, on ne touche pas seulement un organisme mais une personne dans sa totalité ; on ne s'adresse pas à un cœur, un foie, un os, mais à un être vivant, avec ses peurs comme avec sa potentialité. ».

Damasio va dans ce sens, il nous explique que le corps nous permet de sentir l'origine et la nature du Soi à condition d'y porter attention. Il affirme cependant que « nous utilisons parfois notre esprit non pour découvrir des faits mais pour les cacher. Nous utilisons une partie de l'esprit comme un écran pour empêcher une autre partie de celui-ci de sentir ce qui se passe ailleurs. (...) L'une des choses que l'écran cache le plus efficacement, c'est le corps, notre propre corps, par quoi j'entends ses dedans, ses intérieurs. (...) Dans la plupart des circonstances, plutôt que de concentrer nos efforts sur nos états internes, il est peut-être plus avantageux de les concentrer sur les images qui décrivent des problèmes du monde extérieur. Pourtant, ajoute Damasio cette perspective biaisée (...) a un prix. Cela tend à nous empêcher de sentir l'origine et la nature possible de ce que nous appelons le Soi dans la représentation de la vie individuelle. »<sup>83</sup>

---

<sup>82</sup> BOIS D., *Le moi renouvelé*, Editions point d'appui, 2006, p. 72

<sup>83</sup> DAMASIO, *Le sentiment même de soi*, Editions Odile Jacob, 1999, p 37

Damasio note qu'une des forces de l'esprit est de poser son attention et révéler des faits mais il précise aussi que parce que notre esprit est occupé par l'extérieur, il masque bien souvent des faits intimes, des perceptions intérieures qui proviennent du corps. Et cet éloignement du corps a pour conséquence l'éloignement de la perception de nous même. Ce constat nous le faisons souvent en cabinet. Il n'est pas rare de voir des patients témoigner que leur vie est soumise à un rythme infernal, qu'ils se sentent aspirés vers l'extérieur, sollicités de toutes parts. « Je me sens perdue, j'ai beaucoup donné pour mes enfants, mon travail, la maison, mais moi, je ne sais plus ce que je veux vraiment » ou encore « je ne fais que m'adapter à ce qu'on me demande mais moi je ne sais plus qui je suis vraiment. » Ils n'ont plus de temps pour eux et se sentent « décalés par rapport à eux-mêmes », en perte de repères. Le corps offre un ressenti intime de soi, mais l'esprit étant happé par les problèmes extérieurs, il les masque et un déséquilibre entre le corps et l'esprit s'installe insidieusement.

Le projet de la PPP est de restaurer l'équilibre entre la psyché et le corps. La PPP appuie toute sa théorie et sa pratique sur un postulat de départ : le corps et l'esprit ont la possibilité de fonctionner dans une même unité ; et lorsque cette unité est restaurée, elle est source d'équilibre et de bien-être. Cependant la PPP ne reste pas que dans un cadre de réflexion, elle va encore plus loin en proposant des cadres d'expérimentation pratiques permettant d'instaurer cet équilibre somato-psychique.

### **II. 1. 2. Place du corps dans la PPP**

Cette perspective unifiante de l'être humain se révèle être présente dans tous les aspects de la PPP et s'exprime donc aussi dans le domaine de la motivation. Le corps ne peut être absent ! Il est central dans le concept de la « motivation immanente ». Il nous offre la dimension perceptive de la motivation qui jusqu'alors n'a pas encore été étudiée. « Proposer un retour au corps peut paraître surprenant, nous dit Danis Bois, dans un monde qui privilégie le retour à soi par le biais essentiellement verbal. C'est pourtant un fait indéniable : lorsque l'attention se porte sur le corps, elle éveille miraculeusement les fibres sensibles de la matière. Cette rencontre, dont l'enjeu se fait au cœur du corps, offre à vivre un nouveau goût de la vie, souvent inédit. Face à l'intensité de cette expérience, la pensée change de cap

et se livre à tout un processus de transformation. »<sup>84</sup>. Nous voyons donc que corps et esprit marchent à l'unisson, chacun se révélant dans cette interréciprocité immanente. Pour Danis Bois le niveau premier d'ébauche de l'activité où corps et esprit se retrouvent encore fusionnés est le niveau de la motivation. Il précise qu'à ce stade, action et pensée ne sont pas encore élaborées ; il y a juste un élan, une direction lancée vers une réalisation future. Dans ce *lieu* où corps et esprit sont encore unifiés, un des accès possibles à la motivation pourrait donc être le corps. Pour Danis Bois, il ne fait aucun doute que « reconnaître ses motivations profondes passe par percevoir son corps. »<sup>85</sup>

Danis Bois propose donc un renversement fondamental des conceptions sur la motivation, la motivation n'ayant jamais été abordée *du point de vue* du corps dans le domaine scientifique. Le corps, lorsqu'il est pris en compte (notamment dans les théories humanistes) est au mieux perçu comme le lieu d'expression des besoins ou des sentiments qui poussent la motivation mais rarement comme source immanente de la motivation. La PPP propose dans une approche inédite, d'entrer en rapport perceptif avec la matière vivante du corps et non avec les besoins ou sentiments qui s'expriment au travers du corps, d'entrer en rapport avec *la substance infinie et unique* - pour reprendre les termes de Spinoza - qui la compose.

### **1- Corps objet – Corps sujet**

Avant d'aller plus loin dans le domaine de la motivation, il nous semble indispensable de clarifier la notion des différents rapports au corps. Pour développer ce sujet nous nous appuyerons sur la phénoménologie et notamment sur Merleau-Ponty qui dans son livre « La phénoménologie de la perception » a approfondi ce domaine.

#### **➤ Le corps objet ou « corps-étendue » (Descartes)**

Le corps est encore aujourd'hui considéré par beaucoup comme un objet qui répond aux stimulations de la pensée, objet dont le seul intérêt est de se faire oublier en signe de bonne santé. Le corps est alors vu comme une machine extérieure à soi, qu'il faut soit maîtriser en la forçant par la volonté, ou qu'il faut entretenir et soigner pour préserver sa longévité. Le corps est soumis à la puissance de la pensée

---

<sup>84</sup> BOIS D., *Un effort pour être heureux*, Ed Point d'appui, 2002, p.66

<sup>85</sup> BOIS D., *Ibid* 2002, p.66

dont il est le véhicule. Dans notre société où le culte du corps et des apparences est primordial, cette attitude est de plus en plus répandue, cependant nous n'avons jamais été aussi éloigné de nous même que dans cette réalité corporelle. « Contrairement à ce qu'on pourrait penser, nous dit J.C Guillebaud, le corps est moins sacralisé par les temps qui courent que discrètement congédié au profit de son image »<sup>86</sup>

### ➤ **Le corps sujet**

Le corps sujet ou « corps propre » est une donnée phénoménologique introduit par Merleau-Ponty. Ce phénoménologue affirmait « Je suis mon corps, et réciproquement mon corps est comme un sujet naturel, comme une esquisse de mon être total. »<sup>87</sup> Le corps est moi, au même titre que ma pensée est moi. Le corps ne se substitue pas à la pensée et la pensée ne se substitue pas au corps. Pour que le corps soit sujet, il faut un rapport particulier. C'est ce rapport particulier que les phénoménologues étudient.

Le corps-sujet signifie que le corps participe à la vie réflexive de la personne. Il donne des informations de manière consciente. Il y a un accordage sans prédominance entre la pensée et le corps. Un corps sujet est le corps qui devient mien. Danis Bois le résume ainsi : « Mon corps c'est moi, et le moi s'exprime à travers mon corps. »<sup>88</sup> Nous voyons donc que dans cette attitude que le corps n'est plus étranger à moi, il est moi. « Le passage du corps objet au corps sujet nécessite un processus de transformation, nous dit Danis Bois. Il ne s'agit pas seulement de modifier une qualité de relation à son corps. Lorsque la personne modifie sa présence au corps, des indicateurs internes dans son propre corps lui indiquent ce changement de relation. ». Nous voyons donc que tout rapport au corps révèle l'attitude de la personne qui y est associé, en d'autres termes, il révèle l'état d'être de la personne. En effet, changer de présence à son corps nécessite de changer soi, et inversement tout changement de présence à soi modifie son rapport à son corps. Il ne s'agit pas d'un acte de volonté, mais d'une transformation profonde de soi.

---

<sup>86</sup> GUILLEBAUD J-C, *le goût de l'avenir*, Seuil, 2003, cité par BOIS D., *Le moi renouvelé*, point d'appui, 2006, p. 179

<sup>87</sup> MERLEAU-PONTY, *La phénoménologie de la perception*, Gallimard, 1965, p. 231

<sup>88</sup> Danis Bois, notes de cours, 2006

## 2- le corps sensible

Cette catégorisation est spécifique à la PPP. Cette donnée est un des éléments clés de notre cadre d'intervention, il nous apparaît donc important de nous attarder plus spécifiquement sur ce dernier point. Dans la catégorisation de Danis Bois, le rapport au corps sensible est le rapport le plus profond que l'être humain puisse avoir avec son corps et donc avec lui-même. Dans ce rapport la personne se découvre, apprend de son corps et d'elle-même au contact de cette expérience. Le corps sensible pourrait peut-être être une autre source de motivation, ou encore le lieu de rencontre avec la motivation immanente. Pour ces raisons, il nous semble important de clarifier cette donnée.

Le corps sensible détermine un rapport particulier avec le corps sujet. C'est le rapport le plus intime avec son Êtreté. Danis Bois nous définit ce qu'est le corps sensible : c'est « celui-là même qui a son mot à dire dans la vie, celui par qui nous faisons l'expérience immédiate de « nous-même » à travers des tonalités, des sentiments organiques, des états de conscience qui nous habitent et qui sont le plus souvent, en dehors d'une perception phénoménologique, imperçus. » Il ajoute qu'« il n'est aucun endroit du corps qui ne soit doué de sensibilité à la vie relationnelle et perceptive. Tout acte crée des effets dans la matière (...) On devient sensible à partir du moment où on perçoit les effets de toute chose.» Il précise que pour lui « il n'y a pas de corps sensible sans conscience »

Nous voyons donc que le corps est doué naturellement de sensible, seulement pour l'apercevoir, il est indispensable de porter son attention dessus. Cependant, il faut une attitude attentionnelle particulière, une attention quotidienne ne permettant pas d'entrer en relation avec cette part sensible. Cette attitude Danis Bois la nomme « l'attentionnalité » c'est-à-dire une attention panoramique qui ne va pas chercher les informations mais les laisse venir à elle, dans une attitude de neutralité active.<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Je ne m'attarderai pas sur ce dernier point, ayant déjà consacré un mémoire sur ce thème « Attention et mouvement, un premier pas vers un processus de transformation »

Être en relation avec le sensible du corps demande plusieurs niveaux de conscience qui s'interpénètrent :

- **la conscience du mouvement interne au sein de son propre corps**
- **la conscience des effets de cette relation au mouvement interne** : le fait de poser une attention perceptive sur le mouvement interne dans son corps déclenche des effets au sein même de son propre corps.
- **la conscience que percevoir les effets modifie la conscience qui perçoit** (loi de réciprocité) : la conscience qui perçoit se modifie au moment où elle perçoit le mouvement interne et les effets de celui-ci, en d'autres termes *je change en même temps que je perçois mon corps changer*.
- **la conscience réflexive autour des trois premières consciences**

Le corps sensible se caractérise donc par le fait que la personne est consciente de son corps, des effets que son rapport avec son corps déclenche et de sa transformation au contact des modifications corporelles internes. Dans l'expérience du sensible, la personne se transforme en même temps dans son corps et dans sa conscience, et le perçoit. Elle se perçoit en tant que corps sensible et en tant qu'être percevant.

### **3- Résumé des différents statuts du corps selon Danis Bois**

Danis Bois affine la catégorisation corps objet, corps sujet. Il entrevoit plusieurs niveaux de rapport à son corps. Pour lui le statut du corps objet se spécifie par deux attitudes : « j'ai un corps » et « je vis mon corps ». Le statut du corps sujet regroupe trois rapports différents : « j'habite mon corps », « je suis mon corps » et « j'apprend de mon corps ». Le tableau qui suit, réalisé par Danis Bois, nous précise ces différents statuts du corps et leurs fonctions.

## Les différents statuts du corps (Bois, 2000)

Les statuts du corps	Fonctions
« J'ai un corps »	Corps utilitaire, corps machine, corps étendue
« Je vis mon corps »	Corps ressenti (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
« j'habite mon corps »	Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
« Je suis mon corps »	Corps faisant partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence
« J'apprends de mon corps »	Corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

### *II. 2. Place de l'expérience perceptivo-cognitive en PPP*

#### **1- La donnée de l'expérience : intérêt et problématique**

La PPP n'offre pas seulement une connaissance théorique du processus de déploiement d'une personne, et de la motivation immanente, elle s'appuie aussi beaucoup sur la connaissance empirique. Pour ce faire elle propose des cadres pratiques centrés sur l'expérience. Mais de quelle expérience parlons-nous ? Pourquoi pour la PPP est-ce utile de faire faire l'expérience ?

Peut-on se passer de l'expérience pour connaître et pour être ?

Alain, philosophe, nous explique qu'il existe plusieurs manières de connaître, selon lui nous connaissons une chose, par ouï-dire, par déduction, ou bien par expérience.<sup>90</sup> Nous ne détaillerons pas ici les deux premiers modes mais développerons plus particulièrement le point de vue d'Alain quant à la connaissance par l'expérience. Une manière de connaître nous dit-il, c'est l'expérience, c'est-à-dire la constatation des événements qui se présentent à nous. Cette manière de connaître dépend de ce que nous appelons le hasard (...) Or il nous semble que la connaissance vraie ne peut pas ainsi nous venir d'une heureuse rencontre, et que la différence entre le sage et l'ignorant n'est point dans les événements remarquables que l'un d'eux a rencontrés sur son chemin. »<sup>91</sup>

Nous tirons de la connaissance, de nous-même ou du monde, par le biais des expériences que la vie nous propose de vivre. Ce fait est indiscutable pour Alain, cependant pour lui la source de la connaissance vraie ne peut pas être dans l'expérience, et ceci pour deux raisons. Pour Alain l'expérience est trop soumise au fait du hasard ou du *destin* pour être la source de « la connaissance vraie ». La « connaissance vraie » ne peut être sous la dépendance du nombre d'expériences que la vie nous propose sinon cela reviendrait à dire que l'ignorant serait un malchanceux à qui la vie n'a proposé que peu d'expériences...

La deuxième raison nous dit Alain, est le fait que la connaissance par l'expérience est « incertaine », trop sous la dépendance des sens réputés non fiables. « Toute la puissance de l'expérience, affirme-t-il, se réduit à la constatation d'un fait. Or nos sens peuvent nous tromper. (...) La connaissance par expérience est donc toujours, et par sa nature même, incertaine. ». Nous voyons donc qu'Alain réfute la connaissance par l'expérience du fait de sa subjectivité.

Selon ce philosophe, seule la « méthode Réflexive » donne accès à « la connaissance vraie ». Il l'a défini ainsi : « la méthode Réflexive est l'idée de l'idée c'est-à-dire la réflexion sur l'idée vraie, la réflexion de ce qui est certain, immédiatement et intuitivement. ». Il ajoute que « si l'acte de connaître le vrai n'est pas immédiat et instantané, il ne sera jamais. Il faut entrer dans le vrai ou rester dehors ».

---

<sup>90</sup> Il entend par ouï-dire la façon de s'approprier pour vraies des connaissances dont nous n'avons aucune expérience propre. Nous connaissons par ouï-dire par exemple, l'histoire, la géographie, une grande partie des sciences de la nature, ou encore notre date de naissance.

<sup>91</sup> Toutes les citations d'Alain sont tirées du document « Spinoza par Alain », 1946, Site internet, [Spinozaetnous.org](http://Spinozaetnous.org)

Il ne s'agit point ici de la réflexion classique qui se pose a posteriori sur un fait ou un objet, mais d'une connaissance intuitive qui se livre immédiatement et instantanément en amont de toute réflexion. La PPP rejoint le philosophe Alain dans son point de vue sur l'expérience de la vie quotidienne et sur la connaissance « incertaine » qu'elle produit, cependant elle ne réfute pas l'expérience pour autant. Nous verrons plus loin que le type d'expérience que propose la PPP est inhabituel.

## **2- L'expérience Rogérienne : une expérience de soi dans le quotidien**

Contrairement à Alain, Carl Rogers valide totalement l'expérience dans le processus de développement de la personne. Il postule que pour être dans un processus de « la vie pleine », et développer sa pleine potentialité d'être, une ouverture totale à l'expérience est indispensable. Selon lui, « L'être pleinement ouvert à son expérience aurait accès à toutes les données possibles de la situation, pour fonder sur elle sa conduite : les exigences de la société, ses propres besoins, ses souvenirs de situation, etc... (...) Les défauts qui rendent ce processus peu sûr sont l'inclusion d'informations qui n'appartiennent pas à la situation présente ou l'exclusion d'informations qui y *appartiennent*. »<sup>92</sup>

L'expérience dont parle Carl Rogers est l'expérience du ressenti des émotions ou des sentiments que la personne vit à l'intérieur d'elle-même ; ressenti qu'elle éprouve au contact des expériences de la vie quotidienne. Dans cette expérience, nous dit C. Rogers, l'individu est « plus ouvert à ses sentiments de peur, de découragement et de souffrance, plus ouvert à ses sentiments de courage, tendresse, d'admiration. Il est libre de vivre ses sentiments subjectivement, comme ils existent en lui-même, et libre d'être conscient de l'existence de ces sentiments. » Carl Rogers ajoute que : « Ce processus (de «la vie pleine») entraîne un champ plus large, une richesse plus grande que le mode de vie restreint qui est celui de la plupart d'entre nous. Participer à ce processus signifie qu'on est partie prenante de l'expérience, d'un mode de vie plus sensible, avec un champ plus large, plus de variété, plus de richesse. »

Carl Rogers préconise dans l'expérience d'être à l'écoute de soi-même, de faire l'expérience de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Pour lui, une attitude d'ouverture totale à l'expérience permet à la

---

<sup>92</sup> ROGERS C, Op. Cit, p. 135

personne d'être authentique, et évite que les mécanismes de défense *parasitent* l'accès à la connaissance immanente de l'expérience. Il nous explique que « Si quelqu'un pouvait être complètement ouvert à son expérience, tout stimulus- que son origine soit dans l'organisme ou dans le milieu- serait librement relayé par le système nerveux sans être déformé par un mécanisme de défense. Le mécanisme de « subception » par lequel l'organisme est prévenu de toute expérience menaçante pour le moi, ne serait plus nécessaire. Au contraire (...), la personne « vivrait » cette expérience et en serait pleinement consciente. »<sup>93</sup>

### **3- L'expérience en PPP : une expérience inédite**

La PPP ne s'appuie pas dans son projet de transformation de la personne sur les expériences que nous offre la vie quotidienne. En effet, trop de « zones tampons intermédiaires » sont présentes dans l'expérience quotidienne et l'empêchent de nous révéler son plein potentiel. C'est pour cette raison que la PPP se positionne en faveur d'un tout autre type d'expérience : l'expérience extraquotidienne. « La mise en situation extraquotidienne est ainsi nommée, nous explique Danis Bois, par opposition à (ou en complément de) l'expérience quotidienne habituellement interrogée en psychothérapie, notamment dans la thérapie centrée sur la personne proposée par C.Rogers. »<sup>94</sup>

#### **Objectifs de l'expérience extraquotidienne**

Dans son cadre quotidien, la personne s'est installée dans ses repères c'est-à-dire dans un cadre qui lui ressemble avec des habitus de pensée, des habitus moteurs, et des habitus perceptifs. Solliciter une personne dans une expérience quotidienne, c'est lui permettre de s'exprimer dans ses habitus, et d'apprendre de ceux-ci. Ce n'est pas le projet de la PPP. La PPP propose de vivre des expériences inédites en proposant un cadre d'expérience qui se situe hors des habitus de la personne. Danis Bois nous décrit le type d'expérience proposé « l'expérience dont je parle, nous dit Danis Bois est toujours associée à la perception sensible de la matière, à une vie autonome, indépendante des turbulences individuelles. »<sup>95</sup>

---

<sup>93</sup> ROGERS C., Op.Cit., p. 133

<sup>94</sup> BOIS D., *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Thèse de doctorat européen, Univ. de Séville, 2006, p. 126

<sup>95</sup> BOIS Danis, *Le sensible et le mouvement*, Edition point d'appui, 2001, p. 35

Ce cadre inhabituel a pour conséquence de motiver et de stimuler la personne dans des stratégies nouvelles qu'elle découvre en temps réel, de lui faire découvrir des perceptions inédites ou des capacités qu'elle ne met pas en jeu dans son cadre habituel. Elle se découvre en train de faire l'expérience d'elle-même dans l'action, en mouvement.

L'expérience extraquotidienne est donc par **nature sollicitante et donc implicante** pour l'individu, et à ce titre, elle offre la possibilité à la personne d'entrer pleinement en relation avec ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même. Ce type d'expérience de part sa spécificité offre un maximum de perception à vivre, ce que Danis Bois nomme « le paroxysme perceptif ». L'expérience extraquotidienne révèle des *phénomènes* qui n'existent pas dans un rapport habituel et peut donc être source de perceptions nouvelles et de connaissance immanente pour la personne. Pour Danis Bois, « seules certaines conditions du *paroxysme perceptif* peuvent rendre compte de la totalité du phénomène ressenti dans l'expérience du sensible. »<sup>96</sup>.

Ce type d'expérience sollicite la personne à s'investir totalement. Immergée dans l'expérience nouvelle, ne pouvant plus s'appuyer sur ses habitus, la personne se trouve alors en contact direct avec l'expérience qu'elle est en train de vivre. Cette expérience vécue pleinement est la base du processus de transformation proposé par Danis Bois. « Cette irruption du contact direct de l'expérience n'est pas si fréquente, nous disent deux professionnels de la formation des adultes. En effet, s'interpose habituellement entre l'organisme et son environnement une zone tampon intermédiaire, invisible, fait des rapports habituels que l'organisme entretient avec ce qui l'entoure. Cette zone tampon fait que souvent rien n'arrive.»<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> BOIS D. *Le sensible et le mouvement*, éditions point d'appui, 2001, p. 36

<sup>97</sup> COURTOIS B., PINEAU G., et al., *La formation expérientielle des adultes*, 1991, La Documentation française, Paris, p. 29

## Nature de l'expérience extraquotidienne

Le cadre inhabituel de cette expérience permet à la personne d'accéder à des perceptions et un éprouvé inédits. Ces perceptions ne sont pas accessibles par la perception de tous les jours (perception naturaliste) ; l'attention et l'intention habituellement sont plus souvent tournées vers l'extérieur que vers l'intériorité. « Pour toutes ces raisons, nous explique Danis Bois, **l'expérience extraquotidienne demande un effort** : celui de s'extraire de son quotidien c'est-à-dire de ses habitudes, de ses modes répétitifs, de ses facilités de comportement... »<sup>98</sup> Dans l'expérience extraquotidienne l'attention et l'intention vont donc être sollicitées de façon particulière et inhabituelle.

De plus, mettant en jeu la perception et l'éprouvé corporel, ce type d'expérience ne peut se réaliser que si la personne installe un rapport nouveau à sa temporalité. Dans les cabinets, nous constatons très souvent qu'une des raisons du mal-être est que le fait que la personne s'est éloignée de son rapport à elle-même. Elle est préoccupée soit par le passé, soit par le devenir, et n'est plus en rapport avec l'immédiateté. L'expérience extraquotidienne la fait inmanquablement sortir de son quotidien et la ramène à ce qu'elle éprouve dans son immédiateté. En effet la saisie des informations provenant de la perception du sensible, n'est possible que dans la sphère de l'immédiateté. La personne fait alors l'expérience d'être totalement présente à elle-même d'une façon inédite. L'expérience vécue peut alors faire sens et parfois amener la personne à des changements de point de vue sur sa vie ou sur des événements qui lui posent problème.

Laissons Danis Bois nous synthétiser la nature de l'expérience extraquotidienne. Elle « se joue dans la sphère de l'immédiateté c'est-à-dire sur un mode préréflexif, en même temps extrêmement présent, avec une grande acuité attentionnelle, et par le canal sensoriel du sensible. Ce n'est pas seulement l'information qui est saisie mais aussi ses effets dans la sphère de l'éprouvé corporel interne. C'est ce mode de perception extraquotidien qui offrira une « resenti signifiant », un resenti qui porte un sens. »<sup>99</sup>

---

<sup>98</sup> BOIS D., *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Thèse de doctorat européen, Univ. de Séville, 2006, p. 127

<sup>99</sup> BOIS D., *Ibid*, p. 127

## L'expérience extraquotidienne : un apprentissage perceptivo-cognitif.

Dans le cadre de la PPP la personne a l'opportunité de s'ouvrir *totalemment à l'expérience* cependant comme l'énonce P. Vermersch : « Faire l'expérience n'est pas la connaître »<sup>100</sup>. En effet, tirer du sens de son expérience n'est pas chose innée comme le souligne F.Varela : « la capacité d'un sujet d'explorer son expérience, nous dit-il, n'est pas donnée, n'est pas spontanée. C'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux être humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience »<sup>101</sup> Pour cette raison, l'expérience extraquotidienne nécessite une pédagogie qui vise à développer le rapport au corps, au vécu subjectif et à l'activité perceptivo-cognitive.

La PPP propose d'entrer en relation avec la perception interne de sa propre matière en mouvement. Pour ce faire, il est nécessaire d'avoir une *matière perceptive* c'est-à-dire qui offre de nombreuses perceptions, et animée du mouvement interne, et *une attention qui capte* les informations émergentes du sensible de la matière ; une attention globale, non focale c'est-à-dire qui *laisse venir* les informations à elle dans une attitude de neutralité active, et non qui *va les chercher*.<sup>102</sup>

Danis Bois dans ses recherches s'est aperçu que la sensibilité de la matière et le rapport à ce sensible était éduicable. Il a donc créé des programmes d'enrichissement sensoriels visant d'un coté à malléabiliser et resensorialiser la matière, et d'un autre coté à stabiliser, et affiner tous les instruments internes tels que l'attention et l'intention<sup>103</sup>. Danis Bois a coutume de dire que « *Seule la vie capte la vie !* », et c'est dans ce sens que tous les exercices proposés en PPP ont pour objectif de stimuler le mouvement interne au sein de la matière, et d'apprendre à la personne à entrer en rapport avec, d'apprendre à s'utiliser différemment sur le plan cognitif mais aussi comportemental. Comme le dit si bien Pierre Vermersch, chercheur au CNRS « Certes l'expérience est le lieu incontournable de

---

<sup>100</sup> Vermersch, P., Forum international « *mouvement, perception, action, relation* », université moderne de Lisbonne, 21 septembre 2002

<sup>101</sup> Varela F., cité par Lao, 2002, thèse de doctorat, Université Paris VIII, « Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performer. », dans *La présence totale au mouvement*, Ed. Point d'appui, 2003, p. 132

<sup>102</sup> Je ne détaillerais pas ici le domaine de l'attention perceptive, si le lecteur souhaite plus de précisions, il pourra consulter mon mémoire de fin de cursus « L'attention et le mouvement, un premier pas vers un processus de transformation », 2003

<sup>103</sup> Pour plus de détails, se référer à la littérature PPP, en bibliographie.

l'émergence, mais elle n'est pas grand-chose sans un praticien vigilant à en saisir les signes féconds. »

104

La PPP a donc créé « une méthode pédagogique qui permet à l'étudiant d'accéder à des tonalités internes, des colorations d'atmosphère physiques riches, et qui apprend au sujet à déployer un nouveau rapport avec le monde intime de ses pensées sensibles »<sup>105</sup> La PPP demande par exemple à un individu de faire un mouvement lent en conscience du début jusqu'à la fin et d'être attentif à son ressenti de sa matière en mouvement, et aux effets que cela lui fait dans son corps et dans son attention.

Dans le quotidien, le mouvement est rarement perçu pour lui-même, il très souvent automatisé, et effectué rapidement, sans conscience. Demander à une personne de faire un geste lentement est inédit pour elle, cela lui demande de mettre en jeu une nouvelle attention moins concentrée mais plus perceptive. Très souvent lorsqu'on demande au gens après cette expérience, s'ils ont eu le temps de penser à autre chose pendant l'exercice, ils répondent, très surpris, par la négative ! Durant l'expérience, ils font l'expérience d'être totalement immergés dans l'immédiateté et totalement présents à eux-mêmes. Ils témoignent alors « de retrouvailles avec eux-mêmes », de « retour à la maison », ou « d'un sentiment de bonheur »<sup>106</sup>.

#### - **l'expérience en PPP : l'expérience du sensible**

L'expérience que propose la PPP est l'expérience du lieu du sensible et non l'expérience sensible.

Laissons Danis Bois définir ce qu'il entend par l'expérience du sensible : « Il ne s'agit pas d'entrer en résonance, de capter sa fibre sensible en relation avec le monde extérieur ou le monde intérieur tels que nos émotions, nos sentiments, nos tensions, nos pensées. La PPP propose de faire l'expérience du lieu du sensible, c'est-à-dire la perception même de notre matière hors sollicitation extérieure. » Il ajoute que « la perception subjective de la matière nous offre un changement permanent du milieu intérieur avec lequel nous entrons en résonance dans une attitude pré-réflexive. Voilà l'expérience du sensible dont je parle. »

---

<sup>104</sup> BOIS D., *Le moi renouvelé*, point d'appui, 2006, Préface, p. 12

<sup>105</sup> BOIS D., *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Thèse de doctorat européen, Univ. de Séville, 2006, p. 180

<sup>106</sup> Tous ces témoignages sont extraits de la recherche menée par Danis Bois dans sa thèse sur le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte (Op.cit)

Le sensible, ici, n'est pas de nature émotionnelle, il est en amont de toute individualité, il est la nature même de la matière corporelle, c'est celui qui nous donne pleinement le sentiment d'exister, et le goût de la vie incarnée dans le corps. Danis Bois développe plus loin ce qu'il entend par lieu du sensible de la matière : « Le sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière à percevoir la perception. Il ne s'agit pas seulement de la qualité subjective associée à toute perception, mais d'un contenu spécifique qui transporte son propre sens. »<sup>107</sup>

Le sensible porte en lui son propre sens, sa propre force directionnelle, sa propre tonalité, il porte aussi en lui toute une dimension d'unification. Le sensible dans son sens le plus universel comprend à la fois l'être pensant (l'esprit), l'être percevant (les sens) et l'être ressentant (le sensible), indissociable dans leur unité fondatrice et dans leur essence. L'expérience du sensible nous donne accès à la « totalité », non pas par un phénomène de pensée, ou encore par un système de croyance, mais par le média du rapport au corps sensible. « Une approche privilégiant l'expérience du sensible, nous dit Danis Bois dans son essai philosophique *Le sensible et le mouvement*, proposera une autre voie (que la raison ou la foi) pour accéder à la totalité. Avec la raison, nous butions sur un mur ; avec l'expérience du sensible, nous passerons à travers lui (...) Le sensible ouvre une voie, inconcevable par l'entendement : *devenir* ce qui est derrière le mur. »<sup>108</sup>

Le lieu du sensible est donc par nature extraquotidien, mais cela va beaucoup plus loin, il est non seulement inhabituel mais inconcevable par celui qui n'en a pas eu l'expérience préalablement. En d'autres termes cela signifie que par la raison nous ne pouvons accéder au lieu du sensible, seule une perception extraquotidienne nous en ouvre l'accès.

### ***II. 3. perception et éprouvé : l'enjeu de la subjectivité***

La notion du paroxysme perceptif, nous l'avons vu, est un principe de la PPP. Mais quel type de perception est en jeu dans l'expérience sensible ? La PPP ne s'appuie pas seulement sur la perception classique, celle qui semble non fiable pour Alain, mais sur une perception d'un autre sens. Ce 7<sup>ème</sup> sens Danis Bois le nomme le sensible. Pour lui, la matière porte en elle sa propre conscience, sa propre

---

<sup>107</sup> BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Ed. Point d'appui, 2001, p. 37

<sup>108</sup> BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Ed. Point d'appui, 2001, p. 90

perception et son propre sens c'est-à-dire sa propre connaissance immanente. « Il faut établir à mon sens, dit-il, une distinction fondamentale entre la *perception* - consistant à recevoir et interpréter des informations prises sur l'environnement ou sur soi-même par les cinq sens extéroceptifs et la proprioception – et *le ressenti de la perception*. La perception perçoit, mais est-elle faite pour se ressentir elle-même ? La capacité de ressentir la perception me paraît plutôt être le fait d'un *septième sens*, appartenant clairement et spécifiquement au mouvement matériel. »<sup>109</sup>

Il ajoute plus loin : « J'utilise le mot sensible de façon à ce qu'il n'y ait pas d'équivoque avec la perception des sens extéroceptifs. Le sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps. »<sup>110</sup>

L'expérience du sensible se donne à percevoir sous la forme d'un mouvement interne que l'on peut percevoir. Mais dans l'expérience en psychopédagogie perceptive, il ne s'agit pas seulement de sentir les sensations émergentes du corps et du mouvement interne, mais de les éprouver pour qu'elles soient sources d'apprentissage et de connaissance. « La méthodologie *PPP*, nous explique Danis Bois, invite le patient à *éprouver* les choses : éprouver son corps, son mouvement, ses perceptions, sa pensée. »

<sup>111</sup>Clarifions ce que la PPP entend par « éprouvé ».

Dans le sens de l'éprouvé se trouve deux notions importantes :

- une notion de sensations vécues et ressenties par le patient
- et une notion de mise à l'épreuve de ces ressentis par la réflexion : *j'éprouve ce que j'éprouve* signifie je mets à l'épreuve de la réflexion ce que je ressens.

« Nous pénétrons là dans le domaine d'une subjectivité profonde et instructive, une subjectivité bien différente de la subjectivité émotionnelle et personnalisante, à laquelle on reproche de n'être pas fiable parce que justement trop individuelle. » Ce que l'on éprouve n'est pas d'ordre affectif ou émotionnel. « Il s'agit plutôt d'une tonalité interne, d'un arrière plan émotionnel, qui donne goût à la vie. Cette

---

<sup>109</sup> BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Ed. Point d'appui, 2001, p. 37

<sup>110</sup> BOIS D., cité par LÉAO M., *La présence totale au mouvement*, Ed. Point d'appui, 2003, p. 226

<sup>111</sup> BOIS D., *Le moi renouvelé*, Ed. point d'appui, 2006, p. 134

tonalité résulte, selon moi, de la mise en jeu de ce que j'ai appelé *la corde sensible de notre étreté*, elle se dégage de la rencontre avec le mouvement interne. »<sup>112</sup>

L'acte d'éprouver se définit donc comme un certain rapport à l'expérience perceptive du mouvement interne, mettant en jeu le sujet en tant qu'acteur de son expérience et observateur de celle-ci ; ceci dans une même temporalité. « Ainsi, nous dit Danis Bois, ce qui est important, ce n'est pas seulement être en relation avec l'expérience (ce que pourrait être le ressenti) mais aussi de *s'apercevoir* au sein de l'expérience (ce qui en est l'éprouvé.) Il s'agit de fondre ces deux étapes en une seule, d'être présent *en même temps* à son expérience et à soi dans son expérience »<sup>113</sup> L'éprouvé fait donc appel à la fois au ressenti objectif et subjectif du sujet percevant.

L'éprouvé se joue donc au sein de tout un univers de subjectivité. L'enjeu est de taille comme nous le dit Danis Bois : « Comment atteindre une subjectivité pure tout en étant, par la force des choses, impliqués dans l'observation ? Cela reviendrait, d'un point de vue psychologique, à se poser la question : comment être touché par un événement sans être perturbé par celui-ci ? Comment se laisser toucher tout en conservant une distance comblée par la présence à soi ? »<sup>114</sup> C'est ce que propose de vivre la psychopédagogie perceptive au sein des expériences du sensible. Etre touché par ce que l'on vit, l'éprouver tout en gardant sa stabilité.

Pour la PPP l'éprouvé est central dans le processus de transformation de soi et dans la motivation immanente. Il ne suffit pas de vivre une expérience pour la connaître et en apprendre quelque chose, il faut l'éprouver. « Eprouver son expérience et ne pas se contenter de la ressentir, est à notre sens, une condition indispensable pour que l'expérience en question soit réellement formatrice.(...) Apprendre de sa vie commence donc par apprendre à éprouver ses expériences. »<sup>115</sup> Danis Bois précise dans sa thèse de doctorat l'importance de l'éprouvé au sein de la motivation immanente. « La motivation immanente, nous dit-il, est reliée au vécu de l'éprouvé organique. Ce dernier constitue une force

---

<sup>112</sup> BOIS D., *thèse de doctorat*, Op. Cit., 2006, p. 216

<sup>113</sup> BOIS D., *Le moi renouvelé*, Ed. Point d'appui, 2006, p. 135

<sup>114</sup> BOIS D., *Ibid*, p. 21

<sup>115</sup> BOIS D., *Ibid*, p. 136-137

motrice interne qui mobilise et influence les prises de décision et les mises en action : c'est au nom de ce qui est vécu que le processus de transformation des représentations va s'engager »<sup>116</sup>

Nous voyons donc la pertinence de notre question de recherche qui tente d'apporter des éléments de clarté entre l'éprouvé corporel et ses liens avec la motivation immanente.

#### ***II. 4. Le mouvement interne***

A ce stade de notre exposé théorique, il nous paraît indispensable de clarifier la notion du mouvement interne. Danis Bois, par une discipline rigoureuse et grâce à une attention soutenue aux manifestations internes issues du corps a pu dégager une nouvelle nature de mouvement interne se dégageant du rapport au sensible.

Laissons le nous témoigner de toute cette exceptionnelle et innovante recherche et spécifier ce qu'il entend par mouvement interne. (*Tous les extraits sont issus de la thèse de doctorat de Danis Bois*<sup>117</sup>)  
« Ce mouvement, nous dit-il, m'apparaissait beaucoup plus lent, profond, global que celui préconisé dans l'ostéopathie. Je plongeais alors dans une atmosphère de lenteur tissulaire et c'est à partir de cette atmosphère qu'est née la dimension du sensible. Je constatais que, selon l'état psychique et affectif de la personne, le mouvement interne était plus ou moins dynamique sous la main. J'avais finalement cette hypothèse hardie : le mouvement interne ne participe pas seulement à l'autorégulation organique, physiologique du corps, mais il participe aussi à la régulation psychique de la personne. Je constatais, en effet, que toutes les personnes qui expérimentaient le *mouvement interne* exprimaient un sentiment fort de retrouvailles avec elles-mêmes. Elles ressentaient également un état de bien-être nouveau pour elles qui leur faisait prendre conscience, par contraste, d'un manque jusque là imperçu. »

Dans l'approche de la PPP, le mouvement interne est un acteur essentiel du processus de transformation de la personne. Lorsque la main du thérapeute suit le mouvement interne tissulaire, c'est un véritable dialogue silencieux qui s'engage entre le thérapeute et le sensible du corps ; et

---

<sup>116</sup> BOIS D, thèse de doctorat, Op. Cit., 2006, p. 129

<sup>117</sup> BOIS D., Ibid, p. 220

lorsque le patient entre en rapport avec ce mouvement interne, ce même dialogue s'installe entre lui et lui, révélant de nouvelles potentialités, éclairant les zones d'ombre ou les imperçus de lui-même.

Le mouvement interne est donc « une **force de changement** qui conduit toujours vers une amélioration, un mouvement interne au corps qui invite à la *modifiabilité perceptivo-cognitive*<sup>118</sup>. Plus qu'un contenu de compétences en attente d'être activé, c'est **une faculté propre à l'être vivant** de capter le contenu et le sens des événements du présent et de s'y adapter »<sup>119</sup>

Ce mouvement interne « engendre un **principe de mobilité**. Il est le fondement premier sur lequel repose la loi du sensible. (...) Il apparaît à la perception comme une substance en mouvement. Lorsqu'il se détermine dans la matière de l'homme, il donne naissance à l'*Etre*, l'être à part entière qui existe par lui-même et en lui-même. La perception du sensible fait entrevoir la présence d'une mobilité en toute chose, du plus grand au plus petit, ainsi que l'existence d'un lien mouvant entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, entre l'homme et son environnement.(...) Le mouvement m'apparaît animé **d'un principe de force et de création**. (...) **Il est le principe moteur qui anime toute vie** »<sup>120</sup>, « il est le **maître d'oeuvre de la potentialité**. »<sup>121</sup>

Le mouvement interne est, dans l'approche PPP, le support premier de tout accompagnement corporel mais aussi psychothérapeutique. C'est à travers lui que la personne apprend de son intériorité, retrouve un contact intime et fondamental avec son être profond, et se reconnecte à la source de la motivation immanente.

## ***II. 5. Modèle de la motivation immanente selon Danis Bois***

### **II. 5. 1. La motivation immanente**

Le concept de motivation immanente est au cœur de la PPP, au cœur du modèle inédit du processus de transformation de l'individu créé par Danis Bois : le modèle de la modifiabilité perceptivo cognitive. Je ne détaillerai pas ce modèle dans ce chapitre ci, mais dans le suivant. Tous les

---

<sup>118</sup> Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive est développé dans les pages qui suivent chap II-2-2

<sup>119</sup> BOIS D., thèse de doctorat, Op. Cit., p. 220-221

<sup>120</sup> BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Ed. point d'appui, 2001, p. 110-113

<sup>121</sup> BOIS D., *Le moi renouvelé*, Ed. point d'appui, 2006, p. 37

questionnements de la PPP proviennent de l'expérience pratique c'est-à-dire d'un rapport perceptif inédit au corps, vécu, ressenti, et conceptualisé. Le concept de la motivation immanente provient lui aussi de cette démarche et s'appuie d'une part sur une expérience vécue et d'autre part sur le questionnement de cette expérience.

Danis Bois nous fait part de ses observations et questionnements à ce sujet : « Au-dedans ou au delà de l'effort de volonté de l'homme, j'entrevois l'existence d'une tension, d'une poussée et même plus : d'une véritable force intérieure qui le pousse à agir et à penser. S'agit-il d'une inspiration d'une intuition... ? Quelque soit son origine une chose est sûre : il s'agit bien d'un « ailleurs », d'un « autre chose » qui vit en moi et qui est capable de me fournir des impulsions d'action et de réflexion. »<sup>122</sup> Cette poussée interne, capable de stimuler la pensée et qui offre des impulsions d'action ne pourrait-elle pas être une manifestation tangible d'une motivation d'une autre nature que celle décrites précédemment (extrinsèques ou intrinsèques) ?

Pour Danis Bois, il ne fait aucun doute que cet élan perçu au cœur de la subjectivité corporelle porte en lui une capacité motivationnelle. Pour lui la motivation est plus qu'un souhait qu'on se dit à soi-même, plus qu'une décision, « c'est un élan, une puissance qui surmonte tous les obstacles, une intensité, un esprit gagnant »<sup>123</sup> Au sein du lieu du sensible, se donne à percevoir cet élan interne, décrit par les personnes en des termes tels que « une force respectueuse qui m'anime », une « puissance douce qui m'invite à aller dans tel ou tel sens ». Il semble que cet élan intime et interne manifeste la présence de ce que Danis Bois nomme la motivation immanente. La motivation dont parle Danis Bois n'est donc pas de l'ordre des motivations intrinsèques ou extrinsèques. Elle ne se livre qu'au sein d'une relation intime à soi, à son intériorité corporelle, dans un rapport d'immédiateté. Dans cette présence totale à soi, la motivation immanente se donne à percevoir sous la forme d'un mouvement interne, porteur d'une force et d'un élan fondamental.

Danis Bois précise que la motivation immanente, est à la fois plus profonde et essentielle (que les autres motivations) : c'est la motivation de vivre, de se percevoir, de se ressentir, d'être présent à son

---

<sup>122</sup> BOIS D., *Un effort pour être heureux*, Ed. point d'appui, 2002, p. 30

<sup>123</sup> BOIS D., *Un effort pour être heureux*, Ed. point d'appui, 2002, p. 64

geste... et pourquoi pas d'être heureux. Celle-ci contrairement à d'autres, ne peut et ne doit pas être inconsciente, il s'agit au contraire d'un intérêt puissant accompagné d'une attention active et consciente. »<sup>124</sup> Nous voyons bien qu'il s'agit là d'une motivation d'une toute autre nature qui se joue au sein d'une subjectivité corporelle sensible. « Cette rencontre, dont l'enjeu se fait au cœur du corps, offre à vivre un nouveau goût de la vie, souvent inédit. Face à l'intensité de cette expérience, la pensée change de cap et se livre à tout un processus de transformation. »<sup>125</sup>

La motivation immanente est donc une motivation qui touche au plus profond l'individu en amont de toute volonté, de tout souhait, de toute réflexion, c'est une force, un élan de vie qui se suffit à lui-même. Le lieu de la motivation immanente est le premier niveau d'accordage entre le corps et l'esprit. « A ce stade, nous dit Danis Bois, action et pensée ne sont pas encore élaborées ; il y a juste un élan, une direction lancée vers une réalisation future. La motivation est le niveau premier d'ébauche de l'activité où corps et esprit se trouvent encore fusionnés. »<sup>126</sup>

## **II. 5. 2. Processus de la motivation immanente**

Danis Bois précise les étapes du processus en jeu dans la motivation immanente : la motivation immanente et le motif d'intérêt, l'intention, la mobilisation immanente, la prise de décision et la mise en action.

### **1- La motivation immanente et le motif d'intérêt**

Au nom de ce que la personne a vécu au sein de l'expérience extraquotidienne, au nom de ce qu'elle a éprouvé et ressenti, au nom du changement de ses représentations (corporelles, motrices et conceptuelles), la personne engage un processus de changement. Toute l'approche pédagogique PPP consiste à ce qu'une personne rencontre en elle quelque chose de suffisamment fort pour déclencher un motif d'intérêt porteur. Le motif d'intérêt s'appuie toujours sur quelque chose qui a déjà été vécu consciemment et que la personne souhaite garder ou retrouver. Il n'est pas la conséquence d'une projection de quelque chose que la personne n'a jamais vécue. Il émerge de l'expérience du sensible. La PPP se propose donc à travers tout ce processus de préparer les gens à avoir suffisamment de

---

<sup>124</sup> BOIS D., *Un effort pour être heureux*, Ed. point d'appui, 2002, p. 64

<sup>125</sup> BOIS D., Op. Cit., p.66

<sup>126</sup> BOIS D., Op. Cit., p. 62

motivations immanentes pour avoir un ressort d'intérêt qui ne vienne pas des événements extérieurs mais de ce qu'ils vivent.

Lorsque la motivation immanente est suffisamment forte et signifiante pour la personne, et que le motif d'intérêt qui en émerge est clair, la personne peut alors s'engager dans le processus jusqu'à la phase d'action. Le motif d'intérêt se transforme alors en une intention claire. Cette intention déclenche dans le corps de la personne de nombreuses transformations.

## **2- la mobilisation immanente**

L'intention déclenche chez la personne tout une dynamique corporelle interne qui la mobilise. La phase de mobilisation immanente est une phase de rassemblement de toutes les potentialités internes disponibles (tant dans le domaine corporel que dans les instruments internes de la cognition). Les forces de rassemblement sont orientées vers l'intériorité mais pas encore vers un projet d'action. Le corps et l'esprit se tiennent prêts !

## **3- la décision**

Une intention n'a jamais fait passer quelqu'un à l'action ! Pour que la personne puisse passer à l'action, il faut qu'elle fasse un acte de décision. Il faut qu'elle s'engage dans une décision d'action. La personne passe alors de « j'ai l'intention de faire ceci ou cela », à « je décide de faire ceci ou cela ». C'est la phase où la cognition se met en jeu, la sphère réflexive est en pleine activité pesant le pour et le contre, évaluant, analysant pour enfin décider.

## **4- la mise en action**

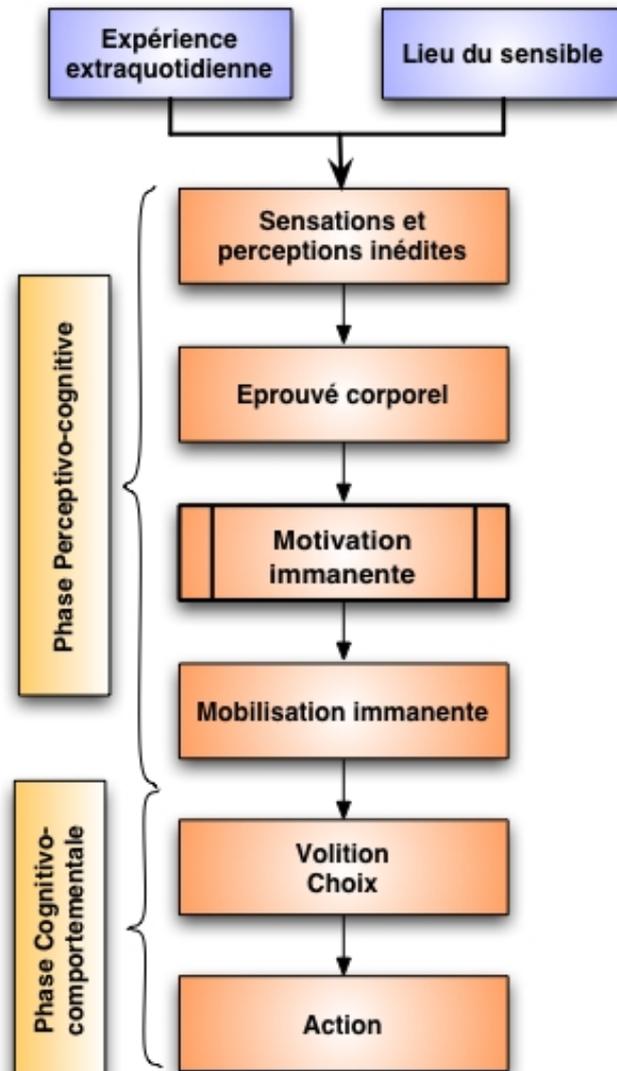
Suite à tout ce processus, la personne se prépare à l'action en s'organisant dans sa matière, dans des axes corporels et dans sa cognition dans un premier temps. Un pré-mouvement s'organise au sein du geste et de la pensée, puis s'amplifie pour que la personne passe à l'action.

La particularité de l'action dans tout ce processus, c'est qu'elle reste en lien avec la perception, la motivation immanente qui l'a fait naître. Il n'y a pas de rupture. L'action n'extrait pas la personne de

son rapport à elle mais au contraire l'amplifie. La mise en action est la phase visible et expressive du processus. Elle marque le passage de l'invisible vers le visible. Dans toutes les phases du processus, il y a une interrelation dynamique constante, en ce sens que le sensible nourrit l'action, et l'action nourrit à son tour le sensible. Et ceci se retrouve pour chaque étape du processus.

Pour apporter une vision d'ensemble de ce processus, nous avons établi un schéma ; il résume toutes les étapes du processus motivationnel du sensible théorisé par Danis Bois.

*Fig 4 : Le processus motivationnel du sensible*  
*Inspiré de la théorie de Danis Bois*



## *II. 6. Le diagramme de modifiabilité perceptivo-cognitive*

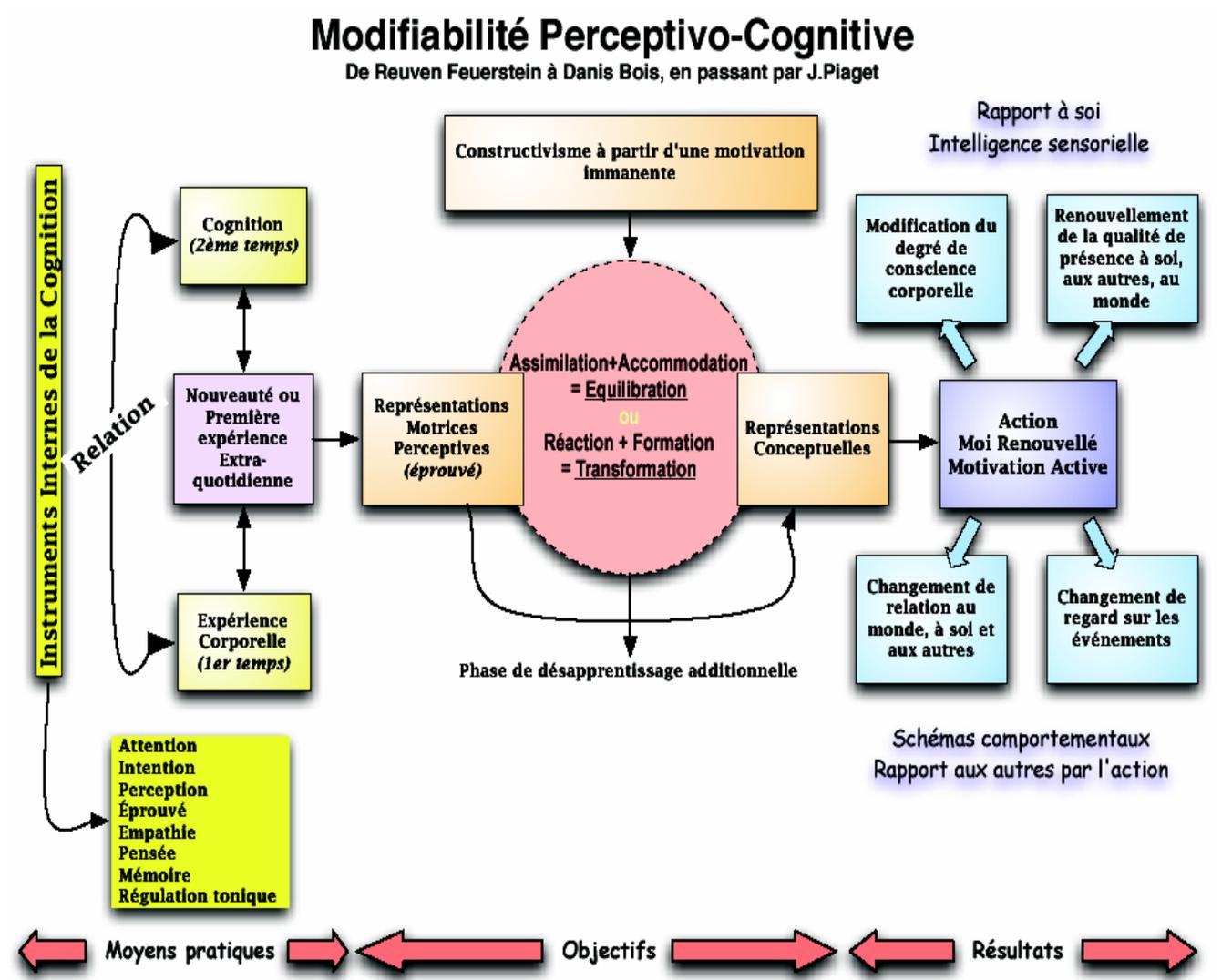
Le diagramme de modifiabilité perceptivo-cognitive nous offre une vue d'ensemble des principes de la de la PPP. Nous voyons, au sein de ce diagramme que l'expérience extra quotidienne est la base du processus de transformation (à gauche). La PPP propose donc de vivre, dans un premier temps, une expérience corporelle qui sollicite autant le corps que les instruments internes de la cognition tels que l'attention, l'intention, la mémorisation...

Cette expérience extra-quotidienne porteuse de nouveauté pour la personne modifie tout d'abord les représentations motrices et perceptives de l'individu. La personne expérimente alors de nouvelles capacités motrices et découvre de nouvelles perceptions internes. Dans un deuxième temps, au nom de ce que la personne a vécu et éprouvé au sein de cette expérience, au nom des transformations internes de ses représentations motrices et perceptives, la personne entame un processus d'intégration et de transformation de ses représentations conceptuelles. En d'autres termes, à partir d'une motivation immanente, la personne se construit des représentations conceptuelles nouvelles ou transforme les anciennes ce qui fait que la personne change dans une transformation totale de son rapport à elle, aux autres et à l'environnement.

La spécificité du processus de transformation proposé par la PPP, c'est que les changements s'amorcent au nom d'une expérience interne vécue et conscientisée, alors que bien souvent ces derniers se font au contact d'une information externe.

Nous voyons bien la place centrale qu'occupe la motivation immanente dans ce processus de transformation de l'individu. Tout se joue sur la base d'une rencontre intime avec son intériorité, vécue et éprouvée. Cette rencontre est suffisamment forte et signifiante pour motiver, chez la personne, un changement des représentations motrices, perceptives puis conceptuelles et par conséquent modifier sa façon de percevoir, de bouger, de penser ou de vivre et pour finalement l'engager à être différente.

Le diagramme de modifiabilité perceptivo-cognitive qui suit, conçu par Danis Bois au cours de ses recherches, reprend toutes les données de ce processus. Pour plus d'information à ce sujet, le lecteur pourra consulter la littérature PPP.



## SYNTHESE DU CADRE THEORIQUE

*« Personne n'a déterminé jusqu'à présent ce que peut le corps. »*

Spinoza, Ethique III, scolie de la prop 2

Nous avons vu avec le cadre théorique quatre manières d'entrevoir la motivation : d'un point de vue du processus cognitif, d'un point de vue des besoins avec les théories humanistes, d'un point de vue relationnel avec Nuttin et pour finir, d'un point de vue du sensible.

Nous avons exposé ces différents points de vue. Le 1<sup>er</sup> visait à mieux comprendre le mécanisme cognitif de la motivation. Nous avons appris les composantes qui depuis la motivation nous permettent de passer à l'action : un « **projet clair, spécifique** », suivi d'un investissement de la personne sous la forme d'un « **effort de persévérance** », et le **passage à l'action** (action pris au sens large), puis le **feed-back** qui permet d'évaluer les composantes précédentes pour pouvoir ensuite adapter le projet et se réengager dans un nouveau processus.

Grâce aux théories humanistes nous avons pu mettre en relief les besoins qui poussent l'individu à se motiver. Ils sont de deux natures : les besoins de base nécessaires à la survie et un besoin d'une autre nature que certains nomment « besoin de croissance », « besoin d'autoréalisation » ou encore « besoin d'auto-actualisation ». Nous avons tout particulièrement axé notre recherche théorique sur ce dernier besoin que nous résumerons de la manière suivante : « la motivation à être » ceci pour le distinguer de « la motivation à avoir ».

Cette « motivation à être » s'appuie, nous disent Decy et Ryan, sur les valeurs internes de la personne (qui peuvent être philosophiques, spirituelles ou individuelles) et demande une totale autodétermination. Au nom de ses valeurs internes la personne pense, agit, et se transforme. La PPP nous apprend qu'il existe une autre nature de « motivation à être » située en amont de ses propres valeurs individuelles, qui porte en elle un caractère universel : la motivation immanente (Danis Bois).

Elle prend appui sur un vécu corporel éprouvé et au nom de ce vécu, la personne s'engage dans un processus de transformation.

Nous avons vu aussi avec Carl Rogers (CR) et Maslow notamment, que la motivation à être engage la personne non pas dans une action ponctuelle isolée mais dans un processus de transformation qui n'est ni un but en soi, ni un état, mais un **processus toujours actif**. Ce processus de « la vie pleine » (CR) nécessite des conditions particulières : « une ouverture sans condition à l'expérience » et la « liberté de se mouvoir dans n'importe quelle direction ». La PPP propose d'entrer en relation de conscience avec ce processus de la motivation à être par le média d'une relation au corps particulière : depuis le lieu du sensible et dans un rapport phénoménologique. La motivation à être s'exprime et se perçoit au sein d'une subjectivité corporelle du sensible, sous la forme d'un mouvement interne. Danis Bois nomme ce processus : la motivation immanente. La PPP précise que seule une ouverture totale à l'expérience extraquotidienne permet de révéler à la conscience le phénomène de la motivation immanente.

Nous avons aussi vu l'importance de l'aspect relationnel de la motivation mis en relief par Nuttin et par Bandura (avec le SEP). La motivation est une interface entre soi et les autres, entre soi et l'environnement et ces relations interagissent avec la motivation. La PPP ajoute un autre type de relation qui selon elle conditionne la relation aux autres et à l'environnement : la relation à soi par le média de la relation au corps sensible. La motivation immanente est une opportunité de transformer son rapport à soi, aux autres et à l'environnement, au nom de ce qui a été vécu et éprouvé.

Suite à toutes ces données théoriques, nous pouvons dégager des critères généraux de la motivation à être. La motivation à « être » est :

- **un processus dynamique** et non un état statique
- **un processus unifiant** : elle met en jeu la personne en tant que sujet, dans sa toute sa dimension.
- **un principe de force** : une énergie, une puissance
- **un principe directionnel** : elle donne la direction et le sens du comportement de la personne et donne sens à la vie.
- **un principe d'action** : sans réalisation concrète, le processus motivationnel n'existe pas.
- **un principe relationnel** : elle est une interface entre soi et l'extérieur et entre soi et soi

- **un principe d'existence** : elle révèle la personne en tant que personne vivante, agissante, existante au travers de tout le déploiement de son processus (qu'il soit de tendre vers le déploiement de soi, ou de réaliser un projet d'action.)

En résumé nous pouvons dire qu'il existe trois natures de motivation :

- extrinsèque : pour obtenir un bénéfice secondaire ou pour éviter quelque chose
- intrinsèque : au nom des valeurs internes de la personne
- immanente : au nom d'un vécu corporel du sensible

Le positionnement spécifique de la PPP, où la place du corps est centrale, nous est apparu très innovant et surprenant dans le milieu de la motivation. La motivation est plus souvent perçue d'un point de vue cognitif ou comportemental mais jamais auparavant une théorie n'avait prôné un retour au corps sensible pour accéder et percevoir la motivation. Le rapport au corps était soit un grand absent des théories motivationnelles, soit abordé sous l'angle d'un corps émotionnel, « caisse de résonance » des mécanismes psychiques. En aucun cas il n'était perçu comme un corps-sujet, un corps partenaire de vie et source possible de motivation.

Au regard de la théorie de la PPP, et prenant appui sur tout notre cadre théorique nous avons répertorié les critères directs et indirects de la motivation immanente. Nous y retrouverons bien sur les critères de base de toute motivation énoncés plus haut, mais avec la particularité de la perception du sensible. La motivation immanente ne se donne à percevoir, au sein du sensible, qu'à travers la perception du mouvement interne. En d'autres termes, le mouvement interne porte en lui la manifestation de la motivation immanente.

Le tableau qui suit résume les différents critères directs et indirects de la motivation immanente.

<b>Motivation immanente</b>	
<b>Indicateurs indirects</b>	<b>Indicateurs directs</b>
Unité corps-psychisme : accordage somatopsychique	Principe de Force interne perçue et éprouvée
Sensation ou sentiment au contact du sensible (d'amour, de gratitude, de douceur...)	Principe directionnel (l'éprouvé du sensible porte en lui une direction et une signification)
Emergence d'une potentialité d'être (perceptive, motrice, cognitive et comportementale)	Principe d'action
Caractère inédit, inhabituel, inconnu jusqu'alors...	Principe relationnel à soi, aux autres et à l'environnement
	Principe d'existence en soi, sentiment d'existence

La PPP nous apparaît très avant-gardiste dans ses recherches sur le corps. Cette particularité a fortement stimulé notre curiosité et motivé l'envie d'en savoir plus. La recherche qui suit vise donc à mieux cerner les contours de ce que la PPP nomme la motivation immanente, et de mieux comprendre ce que les personnes rapportent de la motivation immanente au travers de leur éprouvé.

**TROISIEME PARTIE**

**CADRE EPISTEMOLOGIQUE ET**  
**METHODOLOGIQUE**

*« Comment expliquer et exprimer ce que je viens de vivre ?...  
C'est comme une douce musique qui t'envahit tout au fond de toi,  
sauf que cette musique douce elle est en toi, et que tu la connais déjà...  
Il suffit simplement de la laisser venir à toi, de la capter,  
de la réveiller et de la savourer.  
La musique, c'est la tienne...  
Le mouvement, c'est comme ça qu'il s'appelle,  
c'est toi et c'est la Vie. »*

*Claire*

# I. - POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

## I. 1. *Pour une approche compréhensive et interprétative*

Pour inscrire cette recherche dans le cadre d'une recherche scientifique rigoureuse, il me paraît indispensable de clarifier sa posture épistémologique. En effet, on sait bien que le chercheur ne choisit pas n'importe quel cadre méthodologique. C'est l'objet de sa recherche et sa question qui imposent la démarche de recherche à suivre et le point de vue à partir duquel il va devoir aborder son objet de recherche. En effet, déjà au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, Dilthey (1947), le père des approches compréhensives et interprétatives, auteur du *Monde de l'esprit*<sup>127</sup>, affirmait haut et fort la différence entre les objets des sciences de la nature et ceux des sciences humaines. Pour Dilthey, si on peut **expliquer** la nature, on doit **comprendre** l'homme.

A l'intérieur des sciences humaines, deux conceptions persistent, l'une positiviste et l'autre compréhensive et interprétative. Comme l'explique très justement Christiane Gohier, il s'agit de « deux conceptions de la science qui se perpétuent à l'intérieur même du champ des sciences humaines. L'un positiviste, a pour visée l'explication des phénomènes et la formulation des lois généralisables, par le biais de données quantifiables mettant à jour la relation de causalité entre phénomènes, par l'établissement de corrélations entre variables. »<sup>128</sup>

L'autre conception que mentionne Christiane Goyer est compréhensive et interprétative. Comme le souligne Weber<sup>129</sup>, la tradition interprétative issue de Dilthey prône une approche qui vise à mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains.

Dans cette recherche nous nous situons dans le cadre de **la recherche impliquée**, en ce sens qu'en tant que praticienne chercheuse, je suis impliquée dans ma recherche tout en conservant une distance indispensable à toute bonne analyse de pratique et **dans une démarche compréhensive et interprétative**. « Il faut se souvenir que nous sommes dans une posture de praticien chercheur, quand nous parlons de notre démarche, comme une démarche compréhensive et interprétative, nous dit Danis

---

<sup>127</sup> DILTHEY W., Origine et développement de l'herméneutique (1900), *Le monde de l'esprit*, I, Editions Aubier Montaigne, 1947 a

<sup>128</sup> GOYER C., *La recherche en éducation, la personne et le changement*, les cahiers du LABRAPS, 1997, p. 44

<sup>129</sup> WEBER, *Essai sur la théorie de la science*, Editions Plon, 1968, p. 52

Bois, il faut comprendre que cette posture reste la référence de base pour mes actions de praticien et pour mes actes de chercheur. »<sup>130</sup>

Cette démarche nous demandera, après la collecte des données, lors du travail d'analyse et d'interprétation des données de laisser émerger des catégories, et de faire un travail interprétatif susceptible de nous permettre de mieux comprendre le phénomène en construisant de nouveaux concepts, de nouvelles théories ou encore de nouveaux modèles pratiques ou théoriques.

## ***1. 2. Une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique***

Dans ce chapitre nous nous référerons au travail de recherche du Professeur Danis Bois, dans sa thèse, *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, qui a très pertinemment définit la nature et le processus de la méthode heuristique d'inspiration phénoménologique, en mettant l'accent sur le rôle prépondérant d'une relation particulière au corps.

Tout au long de sa recherche et dans un profond respect d'une démarche authentique et intègre, Danis Bois a recherché une méthodologie qui permettrait de rester cohérent avec l'objet de son étude. « Il nous fallait donc trouver, nous dit-il, une méthodologie d'orientation humaniste qui représente bien plus qu'une attitude, qu'une application d'un protocole détaché du sujet chercheur. Il nous fallait une approche à la fois qualitative et implicite qui autorise une exploration expérientielle et donc la participation directe du chercheur au processus de sa recherche. »<sup>131</sup>

Nous utiliserons donc la démarche heuristique. Précisons ce que nous entendons par là. Le « Oxford English Dictionary » définit le terme heuristique : « comme ce qui sert à découvrir. » La recherche heuristique est alors une méthodologie de recherche qui aide à découvrir, une méthode à caractère phénoménologique comme l'affirme P.Paillé<sup>132</sup>. Il ajoute que la recherche heuristique part du principe que nous ne pouvons vraiment connaître un phénomène qu'à partir de nos propres catégories

---

<sup>130</sup> BOIS D., *le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, thèse de Doctorat Européen, Université de Séville, 2006, p. 165

<sup>131</sup> BOIS D, Ibid, p. 168

<sup>132</sup> PAILLE P., MUCCHIELLI *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*, Ed. A. Colin, 2003, p. 225

d'analyses, lesquelles dérivent de notre expérience personnelle de la réalité. Cette approche exige donc du chercheur d'avoir une expérience intense du phénomène étudié.

Ce type de recherche basée sur une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique suppose donc qu'un sujet peut vivre profondément et passionnément la présence à lui-même. Danis Bois en témoigne dans son journal de chercheur: « En travaillant chaque jour sur la fibre sensible humaine, nous dit-il, on y rencontre tout une vie subjective riche, foisonnante et qui apprend nécessairement quelque chose à celui qui la vit et à celui qui l'explore. Ce constat aboutit à la construction d'un rapport différent, plus créatif, invitant à saisir une autre façon le sens de l'existence. »<sup>133</sup>.

### **I. 2. 1. Critères de la démarche heuristique d'inspiration phénoménologique**

Ce paragraphe reprend les critères exposés par le Professeur Danis Bois dans sa recherche. Nous ne les développerons pas ici. Le lecteur qui souhaiterait approfondir est invité à se référer à la thèse du Professeur Danis Bois (p 169-174)

#### **- « L'accent mis sur le caractère exploratoire et ouvert de la recherche**

Il est clair que pour tout praticien chercheur dans le domaine de l'éducation corporelle, le caractère exploratoire de la démarche est incontournable. En effet le plus souvent, cette démarche exploratoire oppose les résultats de la pratique aux idées en place. Cela nous force à quitter « le déjà connu » pour explorer d'une façon ouverte encore plus loin, non seulement pour comprendre mais aussi pour solutionner les problèmes révélés par la pratique.

#### **- La nécessité d'une recherche autonome, contrôlée par le chercheur lui-même**

La posture du praticien permet d'agir sur le contexte et ainsi de générer un processus de résolution de problèmes. C'est la pratique qui sert de terrain de recherche, et il convient de ne pas freiner tout le processus créatif qui émerge de cette pratique. C'est à cette condition que la cohérence entre une

---

<sup>133</sup> BOIS D., *le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, thèse de Doctorat Européen, 2006, université de Séville, p. 167

démarche de renouvellement de pratique et une démarche de production de connaissance et de sens est préservée.

- **L'effort de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule, voire immergé en elle.**

L'une des conditions majeures de la démarche de praticien comme celle de chercheur consiste à mettre l'expérience au centre de la démarche scientifique. Sans le cadre de l'extraquotidien, telle qu'elle est préconisée et utilisée dans la pratique de la somato-psychopédagogie, il n'y a presque aucune possibilité pour un débutant d'accéder à l'expérience du sensible. C'est ce qui nous fait affirmer que notre méthodologie est d'inspiration phénoménologique. (...) Le cadre extraquotidien a comme fonction de permettre de rester ancré à l'expérience corporéifiée et de l'aborder d'une manière non naturaliste. C'est donc une création de « l'épochè » pour reprendre un terme des phénoménologues.

- **La tendance à éviter l'analyse, l'abstraction et les explications afin de mieux conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes**

Dans la pratique comme dans le traitement des données de recherche, notre démarche reste fidèle à une approche qui privilégie la description phénoménologique. « La description phénoménologique est donc l'investigation systématique de la subjectivité, c'est-à-dire des contenus de conscience. »<sup>134</sup>

Notre processus de recherche s'inscrit totalement dans cette démarche méthodologique.

## **II. TERRAIN DE RECHERCHE**

### **➤ Un groupe d'adultes pratiquant la PPP :**

Le groupe auprès de qui s'effectue cette recherche est constitué d'adultes pratiquant la Psychopédagogie perceptive au sein d'une rencontre de 4 jours. Cette rencontre a pour objectif d'approfondir la relation à soi, aux autres et à l'environnement à travers les outils de la PPP. Elle est ouverte à toute personne désirant découvrir la PPP ou l'approfondir. Les personnes participant à cette rencontre reconnaissent être dans une démarche de quête de sens. Je ne traiterai pas dans

---

<sup>134</sup> CRAIG, 1978 cité par D. BOIS, thèse de doctorat, Op. Cit, 2006, p. 170

ma recherche de la notion de la quête de sens. Le sous-titre apparaissant dans l'intitulé de ma recherche est seulement un moyen de spécifier mon public, et non une invitation à la réflexion sur ce thème.

Le groupe comprend 12 personnes dont l'âge moyen est de 52 ans (de 33 ans à 79 ans), et compte 7 femmes et 5 hommes. Tous sont accompagnés dans leur recherche personnelle en psychopédagogie perceptive, soit dans le cadre d'atelier de groupe, de séances individuelles, d'introspection sensorielle dirigée, ou de stage. Tous pratiquent la PPP dans un cadre personnel (chez eux).<sup>135</sup> Ces personnes ont une expérience diverse de la méthode :

- le niveau de **découverte** : personnes ayant moins de 3 à 6 mois de pratique (2 personnes),
- le niveau d'expérience **moyenne** : personnes ayant de 2 à 4 ans de pratique (4 personnes), moyenne 3,25 ans de pratique.
- le niveau **expert** de la pratique : de 11 ans à 16 ans de pratique (6 personnes). Moyenne : 13,3 ans de pratique.

➤ **Une personne débutante K :**

Une deuxième étude suivra K depuis sa découverte de la PPP jusqu'à 1 an de pratique. K pratique la méthode depuis 3 mois lorsqu'elle participe au séminaire de 4 jours, pendant lequel s'effectue ma 1<sup>ère</sup> étude. K est une des participantes du séminaire et fait donc partie du groupe d'adultes de ma 1<sup>ère</sup> étude. Suite à ce séminaire, je ferai un suivi de sa pratique, grâce à ses récits qu'elle m'envoie régulièrement (environ 1 fois par mois). Durant sa première année de découverte de la PPP, K participe quotidiennement aux ateliers de PPP, à raison de deux fois une heure 30 par semaine en moyenne. En cours d'année, elle a décidé de s'inscrire à un cursus d'approfondissement de la PPP (5 rencontres de deux jours), orienté plus spécifiquement sur la relation d'aide manuelle.

---

<sup>135</sup> Pour plus de détails sur la pratique et l'expérience de ce groupe se référer à l'analyse de données Annexe VIII

### III. CONSTRUCTION D'UN CADRE D'INTERVENTION

Notre question de recherche nous a demandé de construire un cadre extraquotidien de nature phénoménologique. Elle met en jeu des perceptions qui ne peuvent être captées par le sujet que dans des conditions extraquotidiennes. En effet, seul un cadre extraquotidien permet de laisser émerger la subjectivité du sensible et offre l'accès à la perception de la motivation immanente. Ce cadre nous permet d'avoir accès à des données, qui sans ce dernier n'existerait pas. En ce sens, il est de nature phénoménologique.

Dans le domaine des recherches qualitatives la démarche phénoménologique s'applique le plus souvent au moment de l'analyse des données, et rarement dans la construction du cadre d'expérimentation. Rappelons que « l'expérience paroxystique est au centre de notre recherche, nous explique Danis Bois, qu'elle met en jeu différentes qualités de présence et d'attention au contact d'une expérience corporelle concrète qui génère des vécus subjectifs. Tous ces vécus subjectifs sont donc directement subordonnés à une praxie phénoménologique qui met en scène un certain type de relation au corps. »<sup>136</sup>

Dans ce séminaire, non seulement le cadre est inhabituel pour les personnes, mais toutes les propositions faites sont inédites, ceci dans le but d'éveiller et de stimuler un maximum de nouvelles perceptions. Ce cadre installe ce que Danis Bois nomme « le paroxysme perceptif ». De plus, en sollicitant des ressources inhabituelles chez les participants, tant dans la sphère corporelle que cognitive, il favorise l'accordage somato-psychique. En effet, seule une attention et une intention inhabituelle peuvent capter le mouvement interne, manifestation du sensible. L'attention et l'intention, classiquement tournées vers l'extérieur, se doivent de faire une conversion vers l'intériorité et de ce fait changer de nature. Esprit et corps se retrouvent alors accordés dans un même projet, dans une même nature et dans un même lieu d'intériorité du sensible.

---

<sup>136</sup> BOIS D. thèse de doctorat, 2006, Op. Cit., p 179

Dans ce cadre particulier, je ne peux utiliser les méthodes d'évaluation qualitative habituelles, cela me demande d'utiliser des instruments spécifiques pour réaliser mon évaluation. J'emploierai donc le modèle d'évaluation créé par Danis Bois : **l'évaluation qualitative instrumentalisée**. Ces instruments seront trois des quatre outils de la PPP : la relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle, et la relation d'aide introspective, nous n'utiliserons pas l'entretien à médiation corporelle. Les étudiants sont régulièrement amenés à témoigner librement de leur vécu.

Les instruments que nous utilisons sont spécifiques à notre cadre d'intervention ; ils sont, à la fois, partie constituante de ce cadre permettant l'évaluation, et à la fois conditions de sollicitations maximales des ressources perceptivo-cognitives de la personne en phase d'expérimentation. « La relation d'aide manuelle, gestuelle ou introspective, nous dit Danis Bois, constituent dans ce contexte de recherche à la fois un cadre d'expérimentation et une condition pour solliciter les ressources attentionnelle permettant de pénétrer le lieu du sensible corporel. ».<sup>137</sup>

Notre recherche s'effectue dans le cadre d'un séminaire de 4 jours ayant pour thème « Bien-être et remise en forme ». Il est animé par un professionnel de la PPP. Il a pour but d'enrichir le rapport perceptif au corps, et de créer les conditions d'un accordage somato-psychique en restaurer le lien entre psychisme et corps, entre attention et perception, entre perception et l'action. Durant ce stage, les participants ont l'opportunité de rentrer en rapport, de façon inhabituelle, avec une nouvelle qualité d'attention et de lenteur. A cette occasion, lorsque l'accordage somato-psychique est réalisé, ils font l'expérience du corps sensible et du mouvement interne.

Ce stage permet aux personnes de clarifier par le vécu, puis par la mise en mots, la notion de mouvement interne spécifique à la PPP et les relations avec le bien-être et la remise en forme. Il n'aborde pas directement la motivation immanente, aucune information n'est donnée sur ce thème, cependant l'éprouvé de la force inédite du mouvement interne, l'orientation qui se donne au contact de ce rapport, et la connaissance immanente qui en émerge sont des éléments clé qui me permettent de mener une étude sur la motivation immanente.

---

<sup>137</sup> BOIS D. thèse de doctorat, 2006, Op. Cit. p. 179

Dans un premier temps, après avoir présenté le projet du stage, nous faisons la proposition de travailler à deux par le biais de la relation d'aide manuelle dans l'objectif de relancer le psychotonus, de malléabiliser la matière et de la réorganiser selon les lois internes de la biomécanique sensorielle<sup>138</sup>. Pour plus d'informations concernant ce domaine, le lecteur pourra se référer à la littérature de la PPP notamment au livre d'Hélène Courraud-Bourhis « *La biomécanique sensorielle* ». Les participants sont tantôt en situation de praticien-étudiant, tantôt en situation d'étudiant.

Cette première sollicitation vise à créer les conditions d'un premier accordage somato-psychique, tant de la part du praticien qui se met en relation avec le mouvement interne par le biais du toucher de relation et de l'empathie corporelle, que celui qui est en position d'écoute interne des effets de la pratique sur lui-même. Le but n'est pas de « soigner » l'étudiant ou d'enlever ses tensions, mais de le rapprocher de lui-même, en sollicitant et stimulant sa capacité d'éprouvé. Elle ne vise pas non plus à ce que le praticien devienne expert de la relation d'aide manuelle. Elle a pour objectif de lui permettre d'entrer en relation avec le mouvement interne, d'apprendre à reconnaître au sein du tissu corporel de son partenaire, pour ensuite, mieux le reconnaître et l'appréhender dans son propre corps. De plus, la qualité d'empathie, de rapport à soi et à l'autre vécu par le média du mouvement interne, installe dans le groupe, une atmosphère favorable à l'expérience de soi et du lieu du sensible.

Dans un deuxième temps, nous abordons la relation d'aide gestuelle, tout d'abord assis, puis debout. Les participants sont aussi dans les deux postures de praticien, puis d'étudiant. Ils seront aussi régulièrement amenés à pratiquer seul en gestuelle assise ou debout. Nous utilisons comme support les schèmes d'affinité et les mouvements codifiés par Danis Bois.<sup>139</sup> Cette phase sollicite l'étudiant dans la phase expressive de son geste, lui demandant dans son action de respecter profondément la biorhythmie du lieu du sensible c'est-à-dire à travers sa vitesse, son orientation, son amplitude, et sa cadence. La perception du sensible se donne à la conscience du sujet, sous la forme d'un mouvement interne, ce dernier a la particularité d'être lent. Demander à un étudiant de faire un geste lent, non contrôlé, non dans un souci de performance mais dans un objectif d'éprouvé, est tout à fait inhabituel. En effet, dans le quotidien, le geste est automatisé, peu perçu, et effectué dans un but précis.

---

<sup>139</sup> Pour plus de détails, le lecteur peut consulter « *La gymnastique sensorielle* » d'A. NOEL, il décrit les différentes formes du mouvement codifié et ses principes de base.

Dans la PPP, nous sollicitons la personne à sortir de ses schémas moteurs habituels pour entrer en relation de perception avec la part sensorielle de son geste, sans aucun but de performance. L'objectif de ces exercices est de permettre à l'étudiant de ressentir son geste, d'éprouver toute la palette de tonalités internes qui s'offrent à lui au sein de son intimité sensible. Dans ce lieu d'unité somato-psychique, la personne se découvre dans sa perception mais aussi dans son action, ou dans ses différents rapports (rapport à son corps, à elle, aux autres, et à l'environnement et au sensible). A partir de cet éprouvé, elle a l'opportunité d'entamer un processus de transformation de ses représentations, et de ses habitus.

Tout au long de ce séminaire, les étudiants sont amenés à pratiquer un accordage somato-psychique par le biais d'introspection sensorielle. Nous proposons cet exercice tous les matins, sauf le 1<sup>er</sup> jour. Cette pratique nécessite des conditions extraquotidiennes. Elle demande à l'étudiant un gros effort de stabilité attentionnelle et corporelle, ainsi qu'une certaine qualité de présence à soi, à son corps, et au mouvement interne. Pour ces raisons, il nous semble judicieux de ne proposer ce travail que lorsqu'un accordage somato-psychique a été réalisé au préalable.

Au sein de ce séminaire en PPP, je propose aux étudiants de venir me rencontrer, un à un, dans une pièce réservée aux interviews sur le thème de la motivation. Ils choisissent le moment qui leur apparaît opportun. Je me rends disponible, cela peut être en soirée, après les repas, lors d'une pause, ou parfois en milieu de journée quand l'animateur intervient. Je ne donne aucun temps précis, nous prenons le temps nécessaire. Après ce moment de rencontre, la personne se glisse à nouveau dans les activités en cours. Les horaires des activités du séminaire sont 9h30-13h et 15h-18h30 ou 19h. Les horaires de l'après midi se modulent en fonction de la mise en mouvement depuis le lieu du sensible, et en fonction de l'état de fatigue ou de disponibilité des participants. Une pause l'après midi permet aux étudiants de se reposer ou parfois donne du temps au sensible pour s'incarner...

## **IV. METHODOLOGIE DE RECUEIL DES DONNEES**

### ***IV. 1. Entretien semi-directif sur la motivation***

#### **IV. 1. 1. Construction d'un guide d'entretien**

L'objectif de ma recherche n'est pas de démontrer mais de comprendre comment à partir de l'éprouvé corporel se dessine une motivation immanente, et de montrer ce que rapportent les personnes au contact cette motivation. Dans ce choix, j'ai été amené à recueillir des données.

J'ai donc construit, dans ce but, un guide d'entretien avec des questions prédéfinies pour permettre aux étudiants de clarifier et d'analyser leurs motivations. Il se compose de questions fermées évaluant leur expérience en somato-psychopédagogie prenant en compte non seulement les années de pratique mais aussi leur temps de pratique quotidien, et de questions ouvertes laissant libre l'interlocuteur de qualifier ce qu'il a rencontré ou touché dans l'expérience du sensible. Ce questionnaire n'est pas distribué à la personne, il me sert de base à l'entretien que je propose à chacun des participants au stage. En fonction de ce que les personnes me livrent au cours de l'entretien, je me laisse la possibilité de poser des questions auxquelles je n'avais pas pensé. Je serai ainsi amenée à créer de nouvelles relances en marge des questions, susceptibles de me donner des éléments indicateurs de la motivation immanente. Aucune limite de temps n'est donnée à cet entretien (durée comprise entre 20 et 45mn).

Cette recherche ayant pour moi un caractère exploratoire, cette grille d'entretien me sert de guide, et les questions n'ont pas de format définitif. Cette recherche avait pour objectif de me confronter le plus rapidement possible au terrain, elle n'a donc pas été réfléchie de manière trop approfondie. C'était un premier essai ouvert. Lors de cet entretien, j'utilise deux attitudes : une directive me permettant de recueillir des données concernant la spécificité de mon échantillon, et une autre semi-directive ou non directive, laissant l'opportunité à la personne d'exprimer ce qui lui semble important. Je m'appuie sur la reformulation pour être sûre que nous soyons d'accord sur le sens exprimé par la personne, pour clarifier un point que je n'avais pas saisi, ou encore pour permettre à la personne de rebondir et d'aller plus loin dans sa réflexion.

Je n'utilise pas l'entretien à directivité informative<sup>140</sup>, ceci dans l'objectif d'observer si les participants font le rapport naturellement entre leur éprouvé corporel et la motivation immanente. Cette posture part de l'a priori que les personnes vivant de façon intense la relation au mouvement interne au sein de leur éprouvé du sensible, auraient la capacité à analyser ou à tirer du sens de leur vécu et de leur éprouvé, et que plus les personnes ont une longue expérience de cette pratique, meilleure sera cette capacité. L'échantillon de mon public (des personnes débutantes, moyennes et expertes) avait pour objectif d'explorer une possible différence de capacité d'expression et d'analyse du vécu interne en fonction du niveau d'expérience.

Les entretiens d'explicitation du sensible peuvent se faire soit pendant l'expérience immédiate, soit en post-immédiateté, soit en différé sans accordage.<sup>141</sup> Compte tenu du nombre de participants, j'ai choisi de réaliser mes entretiens en post immédiateté, suite à un accordage somato-psychique. Ces entretiens ne questionnent pas une expérience spécifiée du vécu mais s'appuie sur le vécu général du lieu du sensible et du mouvement interne, durant les différentes pratiques du séminaire.

Je commence les entretiens à partir du deuxième jour du séminaire afin que les personnes soient dans un rapport à elles-mêmes plus riche que dans leur quotidienneté et dans une certaine qualité d'accordage somato-psychique. Les entretiens sont enregistrés sur des minidisques, puis retranscrits.

#### **IV. 1. 2. les questions proprement dites**

Je suis partie de l'idée que je pouvais interroger les personnes autour de la motivation en la mentionnant, c'est pour cette raison que le terme de motivation se trouve mentionné dans un grand nombre de mes questions. Les entretiens se composent de plusieurs questions.

**La première série de questions vise à cerner mon public et à évaluer le niveau de pratique effective de la PPP :** Quel est votre âge ? Depuis combien de temps pratiquez vous la PPP ? Quelle est l'activité que vous pratiquez le plus au sein de la PPP (relation d'aide manuelle, gestuelle ou introspective, en individuel, en atelier, ou en stage) ? Avec quelle régularité ?

---

<sup>140</sup>Pour plus d'informations sur ce sujet, consulter la thèse de Danis Bois, Op.Cit., chap 3.3.3

<sup>141</sup> Pour plus d'informations sur ce sujet, consulter la thèse de Danis Bois, Op.Cit., chap 3.3.3

Ces questions s'appuient sur deux interrogations que je me posais : Les personnes expertes de la PPP ont-elles un vécu plus riche de la motivation immanente ? Sont-elles plus aptes à analyser leur vécu et à le catégoriser en tant que motivation immanente ? Pour ces raisons, il me semblait important d'évaluer leur niveau d'expérience effective de la PPP.

**La deuxième série de questions concerne les motivations à la pratique de la PPP.** Elles demandent à la personne de faire un acte de remémoration. Dans ces questions, je cherche à recueillir des informations concernant la motivation première qui les a amenés à pratiquer la PPP et, dans un deuxième temps, à mesurer l'évolution de cette première motivation au cours des mois ou années de pratique : s'est-elle précisée, ou a-t-elle changée ? Pour permettre aux étudiants de mieux clarifier leur motivation, j'utilise une stratégie de facilitation : je leur demande auparavant s'ils ont pratiqué d'autres méthodes et ce qui les motivait dans ces pratiques. Ensuite par comparaison, ils ont plus de facilité à répondre aux questions suivantes :

Dans quel contexte, êtes vous venu à la pratique de la PPP ?

Quelle était votre première motivation à la pratique de la PPP ?

Quelles étaient vos motivation(s) à continuer ?

**La dernière partie de l'entretien vise directement la motivation immanente et l'éprouvé corporel :** Avez-vous rencontré une motivation nouvelle, que vous ne connaissiez pas auparavant, au sein de la pratique de la PPP ? Volontairement je n'ai donné aucune précision de ce que j'entendais par motivation nouvelle dans l'objectif d'être le moins inductive possible. Je questionnais directement l'éprouvé et le vécu de la personne à la recherche soit d'indicateurs de la motivation immanente, soit à la recherche d'une définition de cette nouvelle motivation, qui émergerait du vécu et de la compréhension de la personne. Je m'appuyais sur un a priori : la plupart des personnes de mon étude ont une expérience moyenne ou très élevée de la PPP, et je pensais qu'elles avaient le vécu et la connaissance de la motivation immanente. J'espérais qu'elles feraient le rapport avec ma question et nommeraient d'elles-mêmes cette nouvelle motivation. Cet a priori s'appuie sur le fait que dans le cadre des praticiens-chercheurs, la motivation immanente est une notion souvent abordée, et centrale dans le processus de transformation.

## *IV. 2. Questionnaire sur le mouvement interne*

Au fur et à mesure de ma réflexion théorique en particulier sur l'immanence, et en questionnant ma propre pratique personnelle et celle de praticienne, j'ai pressenti qu'il fallait enquêter sur le lien possible entre le mouvement interne et la motivation immanente. Ceci m'a été confirmé par les témoignages libres des étudiants lors du séminaire au cours des expériences immédiates du mouvement interne. Certains mentionnaient la motivation immanente, non pas en la nommant spécifiquement mais par ses composantes ou effets.

J'ai donc sollicité le même échantillon de personnes pour répondre à une deuxième étude. Le dernier jour du séminaire, à la suite d'une relation d'aide introspective, je leur ai posé quatre questions auxquelles ils ont répondu par écrit. Les personnes n'avaient pas connaissance des questions avant, et devaient y répondre dans le temps qui suivait la distribution. Ils avaient entre une demi-heure et une heure pour y répondre. Ces questions abordent la notion du mouvement interne et le rapport que les personnes entretiennent avec ce dernier. Elle questionnent la motivation immanente, non pas sous l'angle de la motivation mais sous l'angle de l'éprouvé. Ces questions sont à la fois un outil d'évaluation et à la fois un moyen d'accordage somato-psychique. Elles permettent à la personne d'entrer en relation de perception avec la qualité qui se dégage du rapport au mouvement interne. Alors que ce questionnaire se fait en post-immédiateté, le fait que la personne « recherche » en elle sa réponse à la question, réactive la perception du mouvement interne. J'ai volontairement donné aucune précision sur les questions, ceci dans le but d'être la moins inductive possible.

- *question 1* : Comment reconnaissez vous le mouvement interne ?
- *question 2* : Qu'est-ce que vous aimez dans le rapport au mouvement interne ?
- *question 3* : Qu'est-ce que cela vous fait ?
- *question 4* : A quoi peut-il servir dans l'action ?

La question 1 interroge les indicateurs témoignant de la présence du mouvement interne. Elle permet de n'avoir dans les réponses que ce qui concerne l'éprouvé du mouvement interne et non toute la panoplie de sensations émergeant d'un rapport attentionné au corps.

La question 2 permet à la personne de spécifier son rapport au mouvement interne dans ce qu'elle affectionne et dans ce qui la touche plus particulièrement.

La question 3 est une question plus ouverte qui permet à la personne d'ouvrir à tous les effets et manifestations du mouvement interne en elle, au-delà de ce qu'elle aime. Cela peut être, par exemple, les effets du mouvement interne dans son corps, dans sa psychologie, dans ses résistances, dans son comportement ou dans ses rapports aux autres...

La question 4 interroge plus particulièrement l'utilité du rapport au mouvement interne dans sa phase expressive et dans la relation à l'extérieur. Ces questions visent à permettre à l'étudiant de clarifier son éprouvé corporel en rapport avec le mouvement interne. La question qui sous-tend cette étude est celle-ci : Peut-on trouver au sein de l'éprouvé corporel des personnes pratiquant la PPP des indicateurs directs ou indirects de la motivation immanente : telle que la présence d'une force interne, d'un élan, d'un sens pour la personne, ou encore le témoignage d'un sentiment d'existence ?

#### ***IV. 3. journal de pratique d'une débutante sur un an***

Ce dernier recueil de données se fait à partir de 15 témoignages d'une personne débutante (K), pendant une année de pratique. Le premier témoignage de pratique débute à la suite du séminaire de 4 jours auquel K a participé en août 2005 et se termine au mois de juillet 2006. Cette personne a rencontré la PPP lors d'une relation d'aide manuelle en mai 2005 et suite à quatre autres séances, elle a participé au séminaire de 4 jours. Depuis elle a continué les séances d'approche manuelle au rythme d'une tous les deux mois en moyenne, et suit des cours régulièrement au sein d'une association de PPP, au rythme en moyenne de deux cours par semaine. Ces cours sont de deux formes : un travail assis visant à réorganiser le corps dans la BMS et les schèmes d'affinité et relancer le BRS, et un travail debout s'appuyant sur le mouvement codifié. Ces cours respectent et enseignent tous les principes de la PPP.

J'ai fait le choix d'une non directivité pour diversifier les approches, en complément de la directivité et semi-directivité employées lors des entretiens. Les témoignages sont libres, je n'ai donné aucune orientation spécifique à K, ni retour sur ses envois. Elle connaissait juste le thème de ma recherche et le fait que ses témoignages me seraient utiles dans le cadre de mon étude de Mestrado. La régularité

des témoignages est libre, je ne lui ai imposé aucune contrainte temporelle. Le tableau qui suit résume les dates des témoignages (K).

Témoignages	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	
2005	23/08	24/09	16/10	24/10	16/11	26/11	9/12	
Témoignages	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
2006	5/01	22/01	5/03	31/03	19/04	29/05	11/06	14/07

L'objectif de cette étude est double : d'un côté repérer les indicateurs directs ou indirects de la motivation immanente au sein de son éprouvé corporel, d'un autre tenter de trouver des éléments de réponse quant aux questions suivantes : quelle est l'évolution des motivations chez une personne découvrant la PPP, au cours d'une année de pratique ? Y a-t-il émergence d'une nouvelle motivation de nature immanente ? Quelles sont les relations, s'il y en a, entre les motivations et le temps de pratique de la PPP ?

#### ***IV. 4. Mon journal de recherche***

Dans mon journal de recherche, j'ai gardé la trace d'un certain nombre de constat fait durant le séminaire de 4 jours, mais aussi dans mon cadre de praticienne. Sans en faire une analyse explicite dans cette recherche, ces informations participent probablement au paysage de ma compréhension.

## **V. METHODES D'ANALYSE DES DONNEES**

### ***V. 1. Analyse qualitative par catégories***

Ma première étape d'analyse consiste en « l'examen phénoménologique des données ». Comme nous y invitent Paillé et Mucchielli (2003, p 69-78), face au discours des autres – les participants de ma recherche – la première priorité est de leur laisser la parole. A plusieurs reprises, cette attitude d'ouverture à laquelle j'ai tenté de me tenir, m'a montré une richesse de certains témoignages qui

aurait échappé à mon premier regard, trop impatient de trouver des réponses à ma question de recherche.

Le ressort principal de l'analyse se fera à travers une dynamique de catégorisation. Comme rapporté par Marc Humpich dans « éléments d'analyse qualitative, support de cours » p 12 : « C'est une quête de compréhension des rouages cachés [du processus étudié]. Derrière le discours que livre l'autre, nous sommes en quête de catégories qui ne sont pas nommées et qui permettraient de caractériser la dynamique à l'œuvre. » Deux possibilités s'offrent à moi : laisser émerger de nouvelles catégories ou recruter des catégories pertinentes déjà connues. Au cours de ma réflexion théorique sur la question de la motivation, j'ai dégagé un certain nombre de catégories potentiellement utilisables dans la phase d'analyse. Ces catégories se retrouveront mises à l'œuvre au contact de mes données. Le lecteur trouvera le détail de mon analyse par catégories dans les pages qui suivent.

## ***V. 2. Méthodologie d'analyse des témoignages de K***

### **V. 2. 1. Méthode d'analyse des témoignages : méthodologie par catégorisation**

- 1) Je choisis de faire dans un 1<sup>er</sup> temps une condensation des données en isolant ce qui relève de l'éprouvé.
- 2) Je conserve l'organisation chronologique du 1<sup>er</sup> au 15<sup>ème</sup> témoignage dans le projet possible d'une étude longitudinale c'est-à-dire l'étude de l'évolution de l'éprouvé avec le temps.
- 3) Je fais le choix de relever ce qui entre dans la catégorie prise de conscience ainsi définie par Danis Bois : « la prise de conscience, c'est prendre conscience des effets qui ont été produits au contact du sensible, et analyser l'influence que ce contact a eu sur sa manière d'être au monde. »<sup>142</sup> Il nous semble que la prise de conscience marque une certaine compréhension du sens de l'éprouvé et sa mise en relation avec une représentation ou un comportement antérieur. Au nom de ce que la personne a vécu, elle entame un processus conscient de transformation. Cela me paraît être un indicateur fort de la motivation immanente.

---

<sup>142</sup> Pour plus d'information sur les différentes prises de conscience se référer à la Thèse de Danis Bois, Op. Cit, 2006, p. 205

- 4) dans un dernier temps j’interrogerai mes données condensées aux étapes précédentes, au regard des catégories préétablies suivantes : les motivations extrinsèques, les motivations intrinsèques et la motivation immanente.
- 5) Je rassemblerai toutes ces données au sein du tableau suivant.

<b>Dates</b>	<b>l'éprouvé</b>	<b>Prises de conscience</b>	<b>Différentes motivations</b>
<b>K1</b>			
<b>K 2...</b>			

Après recueil des données et premier examen, j’ai été en face d’une difficulté qui m’a amené à clarifier la notion de motivation immanente : quels étaient les critères me permettant de catégoriser les différentes motivations et notamment la motivation immanente ? Il me fallait clarifier cette donnée pour pouvoir continuer mon analyse. J’ai donc engagé un débat avec le professeur Danis Bois. Il en est ressorti les éléments suivants constituant un nouvel approfondissement de la définition de la motivation immanente. Cette avancée conceptuelle nous ouvre sur une nouvelle stratégie d’analyse. Cette définition n’apparaît pas dans l’argumentation théorique car elle n’existait pas sous cette forme, au moment de ma 1<sup>ère</sup> recherche.

### **V. 2. 2. Approfondissement du concept de la motivation immanente**

La motivation immanente, rappelons-le, ne se donne que dans un cadre extraquotidien instrumentalisé. Elle est immanente parce qu’elle résulte d’une information interne créée par des conditions extraquotidiennes, et non pas à partir d’une projection. C’est une information qui met en mouvement un projet, une manière d’être avec la vie. C’est une force motrice interne qui permet à une personne de se mettre en mouvement. Toute mise en mouvement au contact de l’éprouvé corporel sensible est une motivation immanente. Cette mise en mouvement est une transformation d’état c'est-à-dire un changement depuis un état de départ vers un nouvel état, comme par exemple le passage d’un état de tension vers un état de relâchement.

**Cette mise en mouvement comporte plusieurs éléments :**

**1- mise en mouvement des représentations, des points de vue au contact de l'éprouvé**

Nouveau regard sur une situation, sur une problématique, sur la vie ou des éléments de la vie...Exemple : « je prend conscience que mon corps n'est pas simplement un outil que je dois faire fonctionner parce que la situation le demande, mais qu'il fait bien partie de moi, que je dois le préserver, l'aimer et en prendre soin » k4

**2- Prise de décision basée sur l'éprouvé**

Exemple : Suite à une séance individuelle PPP, la personne décide de participer aux ateliers de gymnastique sensorielle, ou décide de s'engager dans la formation professionnelle ou décide de changer de métier...

**3- Toute action liée à l'éprouvé**

**4- Toute transformation de rapport liée à l'éprouvé corporel**

- **changement du rapport à son corps** : émergence d'un nouvel éprouvé qui met en mouvement quelque chose chez la personne

Exemple : « je me sens mieux, moins tendue, mon dos et mon corps tout entier recommence à vivre, et moi aussi par la même occasion »

- **changement du rapport à soi**

Exemple : « Je suis plus attentive à moi-même » k4, K2 « j'ai à portée de main un mode d'emploi qui est en moi et qui ne demande qu'à être utilisé », K2 « je me rend tout simplement compte que je deviens moi, avec mon propre espace, mes propres sentiments, ma propre sensibilité. »

- **changement du rapport aux autres** : nouvel éprouvé du rapport aux autres

Exemple : « Je suis plus posée, mieux dans « mes baskets », plus attentive aux autres, le retour (des autres) est surprenant de nouveauté. Mon entourage me le dit et ça fait du bien » k5 , « donner plus de place au relationnel, ne plus survoler par simple courtoisie, chose que j'avais tendance à éviter pour ne pas m'encombrer des sentiments des autres » K3

- **changement du rapport à l'environnement.**

Exemple : « Les événements me semblent moins durs, plus faciles à gérer, les interpellations moins brutales, les réparties plus faciles, les choses plus claires, le mal de ventre des événements à venir est absent, et une mise en avant personnelle se dessine sur certains plans. » k5

« J'ose dire et faire encore plus que d'habitude, comme envoyer un mail à ma famille... je l'ai fait parce que je veux être simplement moi. » ou « une chose toute simple, le créneau en voiture, j'avais pris l'habitude de le faire au rétro, maintenant je me tourne presque entièrement. » ou « la posture debout qui me faisait si mal, je la transforme discrètement en avant arrière ou gauche droite avec mes jambes » k4

### **5- L'éprouvé ou le mouvement interne deviennent un référentiel de vie**

Exemple : « Mon corps et non plus ma tête me dicte mon attitude quotidienne, je pense au mouvement et je laisse couler. Le super bonus est là ! » K6

Ce nouveau point de vue sur la motivation immanente m'a permis de clarifier et d'élargir la catégorisation liée aux prises de conscience. Il me semble plus ajusté d'ouvrir cette catégorie à toutes les influences de l'éprouvé sur l'action et les comportements. Elle recouvre non seulement les prises de conscience de la personne, mais aussi les prises de décision, les actions et les transformations du comportement, liées au vécu de la motivation immanente.

Dans un même temps, il m'a fallu clarifier les indicateurs des autres motivations. Les motivations sont classées selon le degré d'autodétermination c'est-à-dire selon le degré d'investissement d'«être» de la personne.

#### **V. 2. 3. Critère de la motivation extrinsèque**

Cette motivation se caractérise par son degré d'autodétermination. Il en existe trois selon le modèle de Decy et Ryan : faible, moyen, élevé. Une personne est motivée extrinsèquement lorsqu'elle s'engage dans une action ou une réflexion :

- **pour éviter** quelque chose / degré d'autodétermination faible. Exemple : une personne lit pour éviter de passer pour un ignorant ; fait du sport pour éviter de prendre du poids, ou affine son rapport au mouvement interne pour éviter d'avoir douleurs ou d'être « mal dans sa peau ».

- **pour en récolter un bienfait** /. Ex : la personne s'adonne à la lecture parce qu'elle en a besoin pour son futur métier ; elle fait du sport pour être reconnu et apprécié dans un groupe ; elle affine son rapport au mouvement interne pour être mieux organisée dans son corps et dans sa vie.
- **pour satisfaire un sentiment interne ou une valeur interne** / degré d'autodétermination élevée. Ex : la personne s'adonne à la lecture parce que cela lui permet d'approfondir un sujet et que ce sujet a une valeur pour elle ; elle fait du sport pour entretenir sa santé, et parce qu'elle fait attention à respecter une bonne hygiène dans sa vie. Elle affine son rapport au mouvement interne pour satisfaire son besoin de profondeur et d'amour.

#### V. 2. 4. Critères de la motivation intrinsèque

La motivation intrinsèque s'appuie sur une **totale autodétermination**. La personne s'engage totalement dans l'activité au nom de l'activité en elle-même, au nom de **toutes** ses valeurs internes. La personne s'engage non plus seulement pour satisfaire une de ses valeurs mais toutes ses valeurs. Ex : la personne s'adonne à la lecture parce qu'elle aime lire ou fait du sport parce qu'elle aime ce sport ; elle affine son rapport au mouvement interne pour être en rapport plus intime avec le mouvement interne.

Les exemples sont donnés à titre de clarification cependant dans le comportement les motivations ne sont pas aussi séparées que cela, très souvent elles s'entremêlent les unes aux autres. Plusieurs motivations de nature différente peuvent co-exister et être à l'origine d'un comportement. Pour plus de précisions concernant toutes ces motivations, le lecteur pourra se référer au tableau récapitulatif que nous avons créé à partir des différentes théories (Annexe n°IX).

Le tableau devient donc :

<b>Dates</b>	<b>l'éprouvé</b>	<b>Influences de l'éprouvé sur l'action et le comportement</b>	<b>Différentes motivations</b>
<b>K1</b>			
<b>K 2...</b>			

### ***V. 3. Méthodologie d'analyse des entretiens***

Pour analyser le contenu des entretiens, je procéderai avec la même méthodologie que pour l'analyse des témoignages. Cependant, au regard des données, et étant donné l'orientation spécifique des questions sur la ou les motivations, il ne me semble pas pertinent de relever la catégorie « prise de conscience ». Le projet de cette analyse n'étant pas la mise en relief de l'évolution du rapport à l'éprouvé en lien avec l'évolution des motivations, mais plutôt de comprendre comment les personnes rapportent leur éprouvé au contact de la motivation immanente, et de clarifier la présence d'indicateurs directs ou indirects de la motivation.

Je procéderai comme suit :

- 1- Condensation des données** en isolant ce qui relève de l'éprouvé. (cf ci-dessus)
- 2- Classement de l'éprouvé par thèmes**, extraits des questions : 1<sup>ère</sup> motivation, motivation à continuer, motivation actuelle, ceci dans l'objectif de mieux comprendre l'évolution des motivations depuis le motif de la 1<sup>ère</sup> rencontre avec la PPP jusqu'à la motivation actuelle.
- 3- Interrogation des données** au regard des catégories suivantes : les motivations extrinsèques, les motivations intrinsèques et la motivation immanente.
- 4- Rassemblement des données** au sein du tableau suivant :

<b>Nom et niveau de pratique</b>	<b>Eprouvé</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b>	
	<b>Motivation à continuer</b>	
	<b>Motivation actuelle</b>	

### ***V. 4. Méthodologie d'analyse des questionnaires sur le mouvement interne***

J'utiliserai la méthode d'analyse par catégories. En prenant appui sur la synthèse générale sur la motivation (dernière partie du cadre théorique), dans laquelle nous avons dégagé des indicateurs

directs et indirects de la motivation, j'ai pris soin de relever la présence de ces derniers dans les réponses écrites. Je ferai une analyse globale des réponses, sans spécifier la question à laquelle les personnes répondent. En effet, ces questions n'avaient pour objectif que de prospecter les différents aspects de la motivation immanente, et d'aider les personnes à exprimer leur vécu. Je ne ferai pas ici, une analyse détaillée en fonction des questions, mais tenterai de mieux comprendre ce que rapportent les personnes au contact de la motivation immanente et les influences que cette dernière a sur les personnes.

	<b>Indicateurs indirects</b>	<b>Entretien</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
<b>Nom</b>	<b>corps</b>		
	<b>Unité corps/ cognition</b>		
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction / sens</b>		
	<b>PP d'action</b>		
	<b>Pp d'existence :Vie</b>		
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>		
	<b>Sentiment/ sensation</b>		
	<b>Potentialité</b>		
	<b>inédit</b>		
	<b>Autres</b>		

## VI. ANALYSE EXPLORATOIRE DES DONNEES

J'ai mené l'analyse conformément aux tableaux énoncés dans la partie méthodologique (cf V). Voici un rappel des tableaux d'analyse.

Dates	l'éprouvé	Influences de l'éprouvé sur l'action et le comportement	Différentes motivations
K1...			

Nom et niveau de pratique	Eprouvé		Différentes motivations
	1 <sup>ère</sup> motivation		
	Motivation à continuer		
	Motivation actuelle		

La colonne « nom et niveau de pratique » permet de situer rapidement le temps d'expérience en PPP de l'étudiant : niveau débutant, moyen et expert (niveaux définis dans le cadre méthodologique).

Dans la colonne « différentes motivations » des deux tableaux, lorsqu'il s'agissait de la motivation extrinsèque ou intrinsèque, j'ai précisé son degré d'autodétermination en m'appuyant sur la synthèse que j'ai réalisée (cf Annexe IX). Lorsqu'il s'agissait de la motivation immanente, j'ai indiqué la nature de la mise en mouvement en me référant à la définition approfondie de cette dernière (Cf V. 2. 2. ) : **transformation des représentations, transformation des rapports** – au corps, à soi, aux autres, à l'environnement – **prise de décision sur la base de l'éprouvé, mise en action sur la base de l'éprouvé, changement de référentiel de vie.**

Lors de ma recherche des indicateurs internes de la motivation immanente dans les entretiens et questionnaires, j'ai effectué l'analyse conformément au tableau énoncé. (V. 4. ). J'ai ajouté dans mon analyse un tableau récapitulatif de la présence de ces indicateurs, ceci dans le but d'avoir une vision générale. Vous retrouvez ce tableau en annexe XIII. Il reprend chaque témoignage des étudiants, (I pour l'Interview, et Q pour le questionnaire sur le mouvement interne) et annote d'une croix sous la colonne de l'indicateur de la motivation immanente, lorsque ce dernier est présent.

Vous trouverez toutes ces analyses dans la partie annexe :

- annexe X : Analyse par catégories des entretiens
- annexe XI : Analyse par catégories des journaux de pratique de K
- Annexe XII : Analyse par catégories des indicateurs internes de la motivation immanente dans les entretiens et questionnaires sur le mouvement interne
- Annexe XIII : Présence des indicateurs internes de la motivation immanente dans les entretiens et questionnaires sur le mouvement interne.

## VII. INTERPRETATION ET EXAMEN CRITIQUE

### *VII. 1. Interprétation exploratoire*

Pour des raisons de dynamique d'exploration, et par respect du codifié de la recherche (*nombre de pages limité*), je fais le choix de ne pas rentrer dans une interprétation détaillée des données. Je souhaitais emmener ce travail jusqu'à l'interprétation des données pour tirer un enseignement de cette recherche exploratoire, cependant pour les raisons citées ci-dessus, la partie interprétation des données reste sous la forme d'une ébauche. Je fais mes premiers pas dans l'exercice de la recherche et j'assume totalement le fait que cette partie soit une ébauche. Vu le temps imparti pour cette recherche, je n'ai pu mener avec autant de profondeur la partie théorique, la partie de recherche sur le terrain (recueil des données, analyse de données), et la partie interprétation. Vu le nombre de données disponibles, je serais très intéressée d'approfondir cette dernière partie ; cela pourrait faire l'objet d'un projet futur.

#### **VII. 1. 1. Interprétation exploratoire des entretiens**

Lors des entretiens j'ai été surprise de la pauvreté du témoignage en regard d'un vécu beaucoup plus riche. En tant que chercheuse, j'avais une attente sur la nature des données que je voulais recueillir. Compte tenu des témoignages spontanés (suite aux exercices proposés) qui exprimaient la présence indéniable de la motivation immanente, j'avais espoir de recueillir ce même type de témoignage en entretien. Alors que les étudiants exprimaient, immédiatement après l'expérience, un vécu habité, intense et parfois touchant, j'ai été très surprise lors des interviews : leurs discours apparaissaient beaucoup plus pauvres, voir peu habités pour certains ou encore très conceptuels. Les étudiants semblaient manquer de moyens pour exprimer ou encore analyser leur vécu et s'éloignaient de leur éprouvé lors de la verbalisation de l'entretien.

Nous pouvons retirer de ce constat plusieurs hypothèses :

- soit le type de questionnaire utilisé « bride » le témoignage des étudiants et n'est pas adapté au recueil des données sur la motivation immanente.

- soit le moment en différé est peu adapté au témoignage d'un vécu sur la motivation immanente.
- soit une éducation est nécessaire pour apprendre aux étudiants à témoigner depuis le lieu de l'accordage somato-psychique c'est-à-dire en 1<sup>ère</sup> personne.

Je suis partie de l'a priori que les personnes entraînées feraient facilement le pont entre une perception interne éprouvée et la motivation immanente. Or je m'aperçois que peu de gens font spontanément le lien entre un vécu corporel et la mise en relation avec le quotidien ou avec la mise en action suite à l'éprouvé. Les étudiants, selon le degré d'expérience témoignent clairement de leurs perceptions et de leur éprouvé mais très peu tirent du sens spontanément de leur éprouvé. Les témoignages révèlent une difficulté à mettre en activité un processus cognitif au sein *du lieu de la perception interne*. L'expérience reste pour beaucoup au stade d'un vécu de sensations, d'un vécu éprouvé, au stade d'une expérience vécue mais spontanément le lien avec une utilité *concrète* émerge peu.

Cette recherche m'a montré que mon a priori était faux. En effet, alors qu'une des participantes était débutante, son témoignage révèle une capacité naturelle à tirer du sens de son expérience et de son éprouvé, tandis que d'autres personnes expertes éprouvaient des difficultés ou des incapacités dans ce transfert. Cette personne débutante, lors de l'entretien, a fait de nombreuses fois le pont entre son éprouvé, la transformation de son rapport à elle et une prise de conscience. Par exemple, elle l'énonce ainsi : « Doux, je me sens en douceur à l'intérieur alors je veux garder cela, je ne veux pas retomber dans une brutalité que j'avais depuis quelque temps » L179-181. Ce qu'elle exprime marque la présence d'une intense motivation immanente. Elle ajoute aussi : « C'est fort, ces sensations que je sens à l'intérieur de moi qu'elles soient bonnes ou mauvaises, c'est fort, ça me prouve que j'existe quelque part. (K, L213-214) Ça me donne un sentiment d'existence très fort (K, L216) » Il apparaît très clairement dans son témoignage la présence d'un indicateur fort de la motivation immanente : le sentiment d'existence.

Ce témoignage montre qu'il est possible d'avoir cette capacité innée à faire le pont entre éprouvé et quotidienneté. En explorant les témoignages des étudiants, je m'aperçois que dans mon échantillon, elle est la seule à avoir cette capacité aussi évidente, et que pour beaucoup une méthodologie

spécifique est nécessaire soit pour leur apprendre à tirer du sens de leur éprouvé, soit pour affiner ou renforcer ce processus. Et malgré l'ancienneté, cela reste encore un passage difficile pour beaucoup.

### **Que rapportent les étudiants au contact de la motivation immanente ?**

Une personne (ayant une connaissance préalable de la motivation immanente) la décrit en ces termes : « La motivation immanente, c'est la motivation des motivations, le truc qui fait bouger, qui met tout de la personne en route, pour vivre au plus près de ses capacités. (EB) ». Elle précise « c'est une motivation constructive, de construction de moi et de ma propre vie. ».

Pour d'autres, « c'est une motivation à être ce que je suis véritablement, être à ma place (...) non pas de ce que je me suis créé : le masque, toutes les obligations. (MA) »

Nous observons dans ces témoignages la nature de la motivation immanente : elle apparaît être une motivation de construction de soi en révélant toutes ses potentialités, et porte en elle l'opportunité d'une authenticité de rapport avec soi, *sans le masque* de nos habitudes, ou obligations. Cette authenticité offre à vivre un fort sentiment d'existence qui ne dépend pas de l'affectif : « la motivation vient d'ailleurs, nous dit EB, d'un autre lieu de mon corps, pas d'un élan affectif ou du cœur, ça a un autre goût. Le goût d'une pêche, d'une détermination, d'une direction. (EB) ». Une autre ajoute : « C'est dans l'action qu'on trouve cette motivation. Enfin j'ai une raison pour laquelle on m'a mise sur terre. (AM) », « et ça ne dépend pas des autres (AM) ». Un étudiant note la transformation en jeu dans ses comportements et ses différents rapports, au contact du sensible, il explique : « ça m'a permis de m'apprécier plus moi-même, de me sentir vivant, de me sentir plus riche, dans le sens d'une richesse intérieure, une richesse de vie, de conscience c'est-à-dire de faire le lien avec le quotidien. Cela me donne un sentiment de gratitude envers moi d'abord et envers la vie. (CL) »

Nous voyons donc à travers ces éprouvés que la motivation immanente porte en elle plusieurs orientations :

- **une motivation constructive de sa propre identité**
- **une motivation sensorielle d'une autre nature** : « une rencontre (AM) », « une présence (C) », « faisant partie de quelque chose de plus immense (A) », « j'ai compris que c'était du

corps qu'émanait cette rencontre, un moment d'éternité, la sensation d'être réelle et présente. (AM) »

- **une motivation qui oriente dans des choix fondamentaux** : « une motivation pour entreprendre quelque chose qui mette la vie en jeu, quelque chose d'important, qui porte en elle une détermination. (EB) »
- **une motivation qui influence l'action, et le quotidien**
- **une motivation qui porte en elle une détermination** qui participe au **développement de sa potentialité** : « le goût d'une pêche, d'une détermination, d'une direction. (EB) »
- **une motivation porteuse d'un fort sentiment d'existence**
- **un processus de transformation des rapports** : « ça m'a permis de m'apprécier plus moi-même (C) » « ça ma fait du bien sur le plan de la relation à moi-même, (...) j'ai découvert l'étonnement sur moi et sur les autres. J'ai été conscient de ma transformation et de sa répercussion, je ne connaissais pas ce type de motivation avant. La motivation à se transformer. (B) », « Je m'accepte mieux, j'ai plus confiance en moi, j'ai des comportements différents avec les gens ou les événements. J'éprouve du plaisir à bouger mon corps. (B) ».

## VII. 1. 2. Interprétation exploratoire des témoignages de K

K est une personne débutante, qui au cours de sa 1<sup>ère</sup> année de pratique au travers de 15 journaux de pratique, témoigne de son éprouvé. Il apparaît très nettement, dans son 1<sup>er</sup> journal, l'éprouvé d'une rencontre forte et inédite, lors de ses toutes premières expériences de la PPP. Elle en témoigne à une amie par e-mail en ces mots : « Comment t'expliquer et t'exprimer ce que je viens de vivre... C'est comme une douce musique qui t'envahie tout au fond de toi, sauf que, cette musique douce, elle est en toi, et que tu la connais déjà... Il suffit simplement de la laisser venir à toi, de la capter, de la réveiller et de la savourer. La musique, c'est la tienne... Le mouvement, c'est comme ça qu'il s'appelle, c'est toi. » (K1, L76-82). Elle ajoute « Je suis aujourd'hui en l'état de bouger, de prendre, d'occuper mon propre espace, vivre, profiter entièrement des moments présents, sentir, ressentir autour de moi, donner ce que j'ai de moi, (...) Je suis moi. » (K1, L 53-54) Elle précise « mes motivations... ce ne sont pas des mots que l'on pose sur une page... c'est simplement deux mots : LA VIE » (K1, L54-55)

Nous voyons à travers ce témoignage que la rencontre avec la motivation immanente ne dépend pas d'un certain niveau d'expérience ; elle peut se donner à vivre dès la première expérience.

Au cours de l'année de pratique, K gagne en stabilité dans son rapport à la motivation immanente et dans certaines transformations jusqu'à ce que parfois elles deviennent son 1<sup>er</sup> référentiel. Au contact de l'expérience du sensible et s'appuyant sur son éprouvé, K témoigne de son processus de transformation. Son rapport à son corps et son rapport à elle-même évoluent et il s'installe progressivement un autre rapport aux autres. Dans un premier temps, il lui faut garder une vigilance attentionnelle pour rester en relation avec son éprouvé : « Mes relations aux autres sont plus posées, plus attentives, je garde bien en vue de ne pas me laisser aspirer par les événements, de ne plus m'investir autant pour garder une partie de moi-même. **Je suis moi et je deviens moi.** (K4 L33-35),

« Les moments que je vis en méditation sont forts et puissants, les choses me semblent plus simples et évidentes, et ses bienfaits influencent ma vie de tous les jours. » (K5 L28-30) , « Mon corps et non plus ma tête me dicte mon attitude quotidienne. » (K6, L 8), « face aux événements je suis présente certes mais je ne suis plus dedans, et la vision est plus claire, je ne subis plus. » (K6, L10-12), « J'ai vécu quelque chose qui m'a touché dans tout mon être, puissant, énorme de dimension, doux, chaleureux, tendre, aimant, enveloppant, un tout, une seule unité (...). A ce jour, je n'avais jamais vécu une telle expérience mais je crois que sans le savoir, j'ai touché ce que j'étais venu chercher » (K 7, L 14-27)

« Mes motivations aujourd'hui : cette capacité à être en moi, simplement avec ma douceur, mes ressentis. Etre à l'écoute et partager. » (K11, L39-43)

« Mon attention à mon corps se fait plus naturellement, plus dans la légèreté, je ne suis plus sans arrêt dans la journée à regarder comment je bouge, et savoir comment je vais bouger. Je fais tout simplement. » (K12, L 24-29)

« Mes relations aux autres se font plus dans la douceur, posément, calmement, je ne cherche plus « à plaire », je suis moi. » (K12, L 45- 46)

« J'ai l'impression de fonctionner de façon différente, des élans, des envies, on me dit plus ouverte (...), je me sens plus spontanée dans mes choix et décisions ou dans l'orientation que je prends. Je suis attentive à moi-même tout en communiquant avec les autres. » « K14, L5-11 »

« Je vis les choses telles qu'elles me sont données, je ne fuis plus en avant comme j'avais tendance à le faire. » (K14, L 39-40)

« Je ne saurais dire comment je change, mais je change. » (K15, L 6), « Depuis quelques temps, je me sens plus ronde (...) et cela dans presque toutes les situations. » (K15, L 36)

Le journal de K met en relief le fait que la première rencontre avec le lieu du sensible de la matière a été pour elle une forte motivation. Depuis son éprouvé, elle a mis en route tout un processus de transformation. Son expérience montre que « La » rencontre peut se faire dès les premières expériences. Cependant il apparaît clairement que la stabilité des transformations de rapport (à son corps, à soi, aux autres) ou de changement de référentiel (de la tête vers le corps) demande un certain temps, une vigilance et un entraînement parfois quotidien. Nous observons à travers ses témoignages que la transformation du rapport à l'environnement (ne pas se faire happer par les événements, « rester soi-même ») demande une vigilance particulière. « Je fuis de plus en plus les personnes 'agitées', la vitesse n'est plus mon mode de fonctionnement. » (K15, L 10-11)

En un an de pratique, K témoigne non seulement avoir changé (son entourage l'attestant) mais surtout d'avoir été consciente de son processus de transformation, au travers de son propre ressenti interne, mais aussi au travers de ses interactions avec son environnement et sa quotidienneté. Cette transformation est pour elle source de motivation, au point d'en faire son référentiel 1<sup>er</sup> : « mon corps me dicte mes attitudes et non plus ma tête »

Tout au long de son année de découverte de la pratique PPP, nous observons une évolution des motivations de K, d'une motivation extrinsèque « pour me sentir mieux, calmer mes douleurs » (K1, L18), sa motivation s'est transformée en motivation immanente : « un mouvement de l'intérieur me parle et tous mes sens se mettent en action. Comme une énorme porte de bibliothèque dont je viens de découvrir la clé. Que de livres jamais ouverts... et de perspectives à découvrir... » (K1, L 38-40). Nous avons pu observer que ce transfert chez K s'est produit lors des toutes premières expériences en PPP, cependant au cours du temps, ce qui était de l'ordre de la rencontre, de l'inédit, s'est progressivement stabilisé pour devenir un référentiel ; référentiel qui lui demandait, au début, une grande vigilance attentionnelle, et qui au cours du temps de pratique est devenu « plus naturel ».

Nous pouvons émettre l'hypothèse, au travers de ce journal de pratique, que la rencontre avec le lieu du sensible porte en lui une motivation immanente forte, et que cette motivation immanente est suffisamment touchante et ajustée pour que la personne puisse s'engager, en confiance, dans tout un processus de transformation.

### **VII. 1. 3. Interprétation exploratoire des indicateurs internes de la motivation immanente**

#### **Interprétation des indicateurs internes**

Je me suis aperçue avec étonnement, lorsque je me suis attachée à relever les indicateurs internes de la motivation immanente, qu'une très grande richesse se donnait. Je ne détaillerai pas ici tous les indicateurs internes mais relèverai plus particulièrement ceux qui expriment une forte intensité de rapport c'est-à-dire le principe de force, le sentiment d'existence, et le principe de direction.

Pour les étudiants, il ne fait aucun doute que ce qu'ils éprouvent en terme de mouvement interne provient du corps. Pour certains c'est de l'ordre d'une rencontre, « et c'est du corps qu'émane cette rencontre » (AM ; I). Il ressort de cette analyse de données une très grande intensité des témoignages lorsque les personnes abordent la force qu'il ressent au cœur de leur éprouvé. Cette force ils la nomment sous le terme d'« une sensation de puissance, une pêche qui a une construction »(EB ; I) ou encore « la puissance de quelque chose qui nous dépasse, une dimension » (AM ; I) ou « je sens cette force, une puissance dans le corps ; le bon tonus, l'équilibre interne »

Il apparaît que les personnes ne mentionnent pas seulement le fait d'une force neutre mais au contraire, d'une force constructive, un tonus en relation avec un équilibre interne. Cette force décrite semble avoir deux composantes : une composante interne, qui construit la personne dans son intériorité et dans son identité et une composante plus ample, porteuse d'une dimension plus grande « qui nous dépasse ».

Cette force perçue met les personnes en relation avec elle-même et porte en elle le projet d'une action, ou encore des impulsions : « J'ai découvert qu'être à l'écoute de moi, ça me donne des impulsions » (K, L188) ou encore « Le mouvement me permet de me construire et m'offre une mobilité pour pouvoir avancer dans ma vie. ». Cette force apparaît nettement être une interface entre une profondeur d'intériorité d'où elle s'exprime et une mise en relation avec l'extérieur, dans un objectif de « pouvoir avancer dans la vie », d'agir.

Le témoignage qui suit exprime très bien ce phénomène : « Ca vient d'un autre lieu, c'est la détermination d'une direction, d'un objectif à faire quelque chose, une tâche qui a un but. Le mouvement me donne beaucoup d'espace dans ma vie. Je me sens tenir debout. **C'est une motivation à entreprendre quelque chose qui mette la vie en jeu d'important.** » (EB, I)

Nous voyons que ce dont témoignent les étudiants touche particulièrement au rapport à la Vie, à sa vie. Nous notons une très grande intensité lorsque les personnes décrivent le sentiment qui les touche au contact du mouvement interne : « Je me sens vivant, plus riche d'une richesse intérieur, une richesse de vie. Je me sens exister. » ou « ça me prouve que j'existe quelque part », « ça me donne un sentiment d'existence très fort », ou encore « une motivation à vivre ma vie, à exister pleinement, et rendre réel le maximum de potentialité qui est en moi. ».

Les personnes expriment un fort sentiment d'existence qui n'est pas de l'ordre d'un projet ou d'une philosophie de vie, mais d'une réalité vécue et éprouvé intensément. Ce vécu est pour eux très surprenant lors de la première rencontre : « Je ne pensais pas que cela pouvait exister ! » nous disent certains, pour d'autres, c'est « un état complètement inhabituel et inconnu ». Une autre personne l'exprime sous cette forme particulière : « C'est nouveau sans l'être, ça a toujours été là, mais c'est ce que je cherchais. »

Nous observons donc que l'expérience du rapport au lieu du sensible offre l'opportunité de percevoir au sein de son intériorité une *motivation à vivre*. Laissons un des étudiants nous exprimer sa perception de ce phénomène : « Avant je vivais sans savoir pourquoi, nous dit-il, le mouvement m'a donné une raison de vivre ; dans le mouvement j'ai la sensation d'être réelle et présente. La méthode

va dans le sens de la vie, et la vie, c'est être pour soi. » (AM). La motivation immanente donne à percevoir un sens profond : « ça m'a donné l'impression d'avoir un but de pourquoi j'étais sur terre » nous dit A.M., « ça m'a donné une réponse à ma vie » (Entretien AM). Pour A., « c'est la vie, ça va dans le sens de ma quête de devenir, dans le sens de vivre ma vie. » (Entretien A).

Les étudiants témoignent de leur éprouvé au contact du mouvement interne en terme de force, de puissance et notent un fort sentiment d'existence. Ces indicateurs révèlent avec intensité la présence de la motivation immanente et inversement que la motivation immanente touche intensément la personne dans tout son être. A. l'exprime en ces mots : « Je le sens au plus intime de moi, dans ma matière, (...) c'est une sensation que c'est tout de moi » (Entretien A, L77 et 83), « avec fondamentalement la conviction, la certitude de quelque chose d'important, que c'était central. » (Entretien A, L58-60), il ajoute : « c'est un sentiment de plénitude, la plénitude d'être, plénitude d'être pleinement moi »

La motivation immanente semble toucher profondément la personne dans son être, et nous faisons l'hypothèse que cette intensité de rapport est un ressort d'intérêt stimulant pour que la personne, au nom de ce qu'elle a vécu, s'engage dans un processus de transformation.

## ***VII. 2. Critiques de la recherche :***

### **VII. 2. 1. L'argumentaire théorique**

J'ai choisi de donner une forte place à l'argumentaire théorique, le thème étant très complexe. J'ai pris soin d'explorer différents points de vue : cognitif, humaniste, relationnel, PPP, et l'articulation de ces différents regards a été pour moi plus producteur de connaissances que ce que je ne pensais. Je souhaitais disposer d'une connaissance et d'un discours plus mature sur la question de la motivation, et face à mes étudiants ou patients je me sens maintenant beaucoup plus claire. La dynamique exploratoire de ma recherche m'a permis d'avoir une vision d'ensemble du processus motivationnel et de mieux appréhender la complexité du phénomène. En ce sens ma recherche a été très productive de nouvelles connaissances et me permet, dans un objectif futur de doctorat, d'être mieux outillée pour construire une recherche autour de la motivation.

Cependant, cette dynamique exploratoire (abordant de nombreux points de vue), m'apparaît, avec le recul, ne pas être suffisamment centrée sur la question la question de recherche. Elle peut parfois faire oublier au lecteur le projet central de cette étude. Si je devais prolonger ce travail, je veillerais à orienter plus spécifiquement la partie théorique autour de la question de recherche, et non plus seulement autour du thème général. Ce travail de synthèse a été, pour moi, extrêmement formateur et riche d'enseignements. C'était une nécessité pour moi de pouvoir m'appuyer sur un argumentaire théorique solide et j'ai beaucoup appris dans cet exercice. Cette étape, indispensable à une meilleure maîtrise du sujet, m'apparaît être une base solide pour m'engager dans une recherche plus approfondie.

## VII. 2. 2. Méthodologie

### 1<sup>er</sup> constat

J'ai utilisé pour ma recherche une attitude non informative c'est-à-dire que je n'ai donné aucune explication sur la motivation, sur le rapport avec l'éprouvé, ou encore le mouvement interne, que ce soit dans les interviews, les questionnaires ou encore dans le journal de pratique. Je souhaitais laisser émerger spontanément des témoignages des gens, soit par des indicateurs forts de la motivation, soit par une formulation spontanée d'une motivation de nature immanente. Ce fut à mon sens une attitude inadaptée, il m'apparaît au regard des témoignages des gens qu'une attitude non directive ne facilite pas l'analyse du vécu et ne permet pas de faire un pont avec la motivation immanente.

Je m'aperçois qu'une attitude de directivité informative aurait été plus appropriée. Danis Bois le fondateur de ce concept nous en précise les contours : « Le fondement pratique de la directivité informative postule que la personne doit être aidée dans son processus de découverte, si l'on veut qu'elle découvre davantage que ce qu'elle découvrirait par elle-même. (...) Pour autant, 'informatif' ne veut pas dire 'inductif'. Pour se garantir d'une action inductive au sens d'intrusive, le praticien en PPP délivre des informations constitutives de l'expérience proposée, *indépendamment* de la singularité du rapport que la personne installe avec son expérience. »<sup>143</sup>

---

<sup>143</sup> BOIS D. Thèse de Doctorat, Op. Cit., p 153

Je fais le constat que la nature même de ma recherche (questionnant un rapport au sensible et un rapport phénoménologique), demande à ce qu'une information soit clairement donnée aux étudiants avant l'expérience. Ceci dans le but d'orienter leur attention sur ce qui se donne spécifiquement au sein de l'expérience du sensible. Si je devais mener une nouvelle recherche sur ce même thème, il me semblerait plus juste de préciser, avant l'expérience, les points clés du concept de la motivation immanente (mis en relief dans cette étude), et d'approfondir avec les étudiants le rapport entre la motivation immanente et le mouvement interne émergeant du lieu du sensible. Prenant appui sur leur vécu et la connaissance préalable intégrée, il me semble que les étudiants auraient plus de facilité à répondre à une recherche sur la motivation immanente. Ceci demanderait évidemment à être étudié plus en détails...

## **2<sup>ème</sup> constat**

Je me suis rendue compte, au cours de ma recherche, que les personnes interviewées avaient eu beaucoup de difficulté à répondre aux questions directes mentionnant la motivation immanente. La construction de mon questionnaire me semble en cause : en effet, au début, j'interroge le degré de pratique des étudiants en utilisant des questions fermées, puis j'interroge leurs premières motivations par des questions semi-ouvertes. Toutes ces questions positionnent l'étudiant dans un rapport externe à lui et non dans un rapport perceptif. Et lorsque j'interroge la question de la motivation, la plupart des étudiants répondent depuis ce positionnement externe et non depuis un rapport en 1<sup>ère</sup> personne. Or la motivation immanente nécessite que la personne puisse questionner son éprouvé depuis son expérience, et dans un rapport intime avec elle. Pour que la personne se situe dans ce rapport avec elle-même, cela m'a demandé de poser des questions intermédiaires ou de créer de nombreuses relances dans l'objectif de centrer la personne dans une attitude en 1<sup>ère</sup> personne.

De plus, je me suis aperçue que pour les étudiants le mot motivation n'était pas très clair et le mentionner dans mes questions semblait compliquer leur analyse de vécu au lieu de la faciliter. J'ai mieux compris le phénomène en jeu, lorsque j'ai eu connaissance (tardivement) de la précision donnée par le Professeur Pierre Paillé : « Dans une recherche, nous dit-il, *les sujets ne répondent jamais directement aux questions de recherche*, celles-ci doivent être opérationnalisées pour que puisse se tenir l'enquête. C'est ici qu'interviennent les questions d'interview, qui interpellent de façon globale

l'expérience des acteurs, participants ou sujets. La logique est à l'effet de susciter un témoignage et non d'obtenir des réponses. Par exemple une recherche sur la motivation aurait avantage à se dérouler sans que ce mot ne soit prononcé en situation d'interview. En effet la motivation, c'est le construit du chercheur, et on ne demande pas à des sujets quel est leur degré de motivation, ni même s'ils sont ou non motivés. On va plutôt leur demander comment ils vivent par exemple, leur expérience scolaire, ce qui les stimule, ce qui les ennue, comment ils se préparent aux examens... et à partir de là on pourra établir un profil motivationnel des sujets, et pourquoi pas, vérifier auprès d'eux s'ils s'y reconnaissent. »<sup>144</sup>

En revisitant ma grille d'interview, je m'aperçois qu'une partie de ma recherche est construite sur ces deux erreurs méthodologiques ; d'une part mes questions interrogent directement la motivation en la nommant, et d'autre part, elles questionnent presque directement ma question de recherche c'est-à-dire la question de l'éprouvé et de la motivation. Ma recherche a un caractère exploratoire, et je m'aperçois avec le recul que la construction de ma grille d'interview a été réalisé alors que je n'avais pas encore la maturité suffisante sur le sujet, mon cadre théorique s'étant construit au fur et à mesure de mon exploration. De ce fait, mes interviews manquent de méthodologie. Au regard de toutes mes découvertes méthodologiques actuelles et en m'appuyant sur les ajustements théoriques de la motivation immanente, il m'apparaît très clair, que si je devais refaire une étude sur ce sujet, mon interview interrogerait la question de la motivation immanente d'une façon totalement différente.

Je m'aperçois que mes questionnaires sur le mouvement interne évitent ces deux écueils (énoncé plus haut), j'ai intuitivement changé de méthodologie en questionnant le mouvement interne dans un but de recueillir plus d'informations sur le rapport que les étudiants ont avec la motivation immanente. Je m'aperçois dans ce recueil de données que les réponses des étudiants sont plus qualitatives, plus perceptives et ressenties.

## **Méthode de recueil des données**

### **3<sup>ème</sup> Constat**

---

<sup>144</sup> PAILLE P., MUCHIELLI A., *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, 2003, A.Colin, p118

Il apparaît clairement que mon questionnaire interroge une trop grande quantité de données. Cela a d'ailleurs été un problème à résoudre dans l'analyse et l'interprétation de mes données. Les réponses à toutes mes questions d'interview, ainsi que le questionnaire sur le mouvement interne et le témoignage de K m'offrent beaucoup de matériau autour de la motivation et j'ai été confronté à la difficulté d'articuler toutes ces données entre elles. N'ayant pas la possibilité dans cette recherche d'approfondir l'analyse et l'interprétation de toutes ces données, j'ai préféré opter pour une ébauche. Cette ébauche me permet de me confronter pour la première fois à cet exercice. Tout ce recueil de données apporte un précieux matériau qui pourra m'être utile dans une recherche plus mature et plus approfondie dans un projet de doctorat par exemple.

### **Méthode d'analyse et d'interprétation**

Dans cette étude exploratoire, j'aurais pu choisir également une autre méthode d'analyse que l'analyse par catégorie : celle qui consiste à dérouler ma propre réflexion de recherche directement au contact des données. Cet exercice d'analyse qualitative en mode d'écriture permet de : « Réfléchir à partir du témoignage de l'autre, de dérouler une pensée qui tente de faire surgir le sens, de faire des ponts avec des compréhensions existantes ou au contraire d'oser des ruptures, des audaces sous forme de significations qui jaillissent. Et dans cette articulation avec le cas singulier, dégager des lignes de sens qui valent pour d'autres. Dans les figures de l'analyse qualitative, c'est l'écriture qui concrétisera cette dynamique de construction d'un nouvel horizon de compréhension. Nous sommes ici dans **l'analyse qualitative en mode d'écriture** (Paillé, Mucchielli, 2003, Op.Cit. p. 79-100). »<sup>145</sup>

J'aurais aimé pousser l'analyse et l'interprétation des données plus en profondeur pour tirer l'enseignement de cette recherche exploratoire et bâtir une recherche plus mature ; ceci pourrait faire l'objet d'un projet doctoral.

---

<sup>145</sup> Cité par HUMPICH Marc, *Elément d'analyse qualitative*, Mars 2006, p11

## CONCLUSION

Cette recherche avait pour objectif de clarifier la notion de motivation immanente telle qu'elle est proposée au sein de la PPP en l'articulant en convergence ou en contraste avec d'autres théories de la motivation (Objectif 1). Elle avait pour but de mieux comprendre le processus motivationnel et en particulier celui de la motivation immanente. Mon étude clarifie ces deux points. J'ai beaucoup appris au contact de l'argumentaire théorique, beaucoup plus que ce que j'avais espéré et la synthèse que j'ai réalisée m'apparaît être une très bonne base pour entamer une recherche plus approfondie sur ce même thème. Le point de vue de la PPP est un regard novateur sur la motivation et, en ce sens, il me semble que cette recherche apporte un intérêt pour la communauté scientifique. Elle pourrait, peut-être, *motiver* des études dans cette nouvelle orientation.

Nous en sommes arrivés à définir clairement les contours du concept de la motivation immanente. Elle se révèle être une motivation qui ne provient ni d'une projection extérieure, ni des valeurs internes de la personne, mais de l'éprouvé corporel. Au nom de ce que la personne a vécu au sein de son rapport au sensible, elle s'engage dans un processus de transformation de ses points de vue, de ses rapports (à son corps, à elle, aux autres et à l'environnement). Et sur cette base, elle peut alors effectuer des prises de conscience (mettant son éprouvé en relation avec son quotidien), puis des prises de décisions, jusqu'à l'action. La motivation immanente se définit donc par toute mise en mouvement (des représentations, des rapports, des référentiels de vie) au contact d'un éprouvé corporel émergeant du rapport au lieu du sensible.

Mon deuxième objectif était d'interroger l'évolution du rapport à la motivation chez des personnes pratiquant la PPP, au fil des mois et années de pratique. Cet objectif est en partie réalisé : le recueil des données et les analyses ont été menées, cependant l'interprétation reste encore sous la forme d'une ébauche. Nous avons pu observer une transformation du rapport à la motivation, au contact du lieu du sensible : d'une motivation extrinsèque (plus ou moins autodéterminée), ou intrinsèque, les étudiants témoignent de la présence de la motivation immanente. Et de ce rapport nouveau, il est clairement

apparu qu'un processus de transformation s'actualisait au sein de l'étreté des personnes mais aussi dans leur rapport aux autres et à l'environnement. Pour certains l'évolution du rapport à la motivation s'est réalisée au cours des années de pratique, alors que pour d'autres, « la rencontre » a été tellement intense que leur rapport à la motivation à instantanément basculé : leur référentiel de vie est devenu leur éprouvé corporel. Tous les étudiants expriment la découverte d'une motivation inédite pour eux, touchante et émouvante, la motivation immanente. J'aurais aimé approfondir cette orientation de recherche et pousser plus profondément l'interprétation mais pour des raisons citées précédemment je n'ai pu m'engager dans ce travail. J'aurais l'occasion lors d'une recherche de doctorat de réaliser une recherche plus mature sur ce thème.

Mon troisième objectif était de tenter de repérer, au sein de l'éprouvé corporel des étudiants, des indicateurs de la motivation immanente. Nous en avons dénombré neuf : unité corps-cognition (c'est-à-dire l'accordage somato-psychique), un principe de force, un principe de direction/sens, un principe d'action, un sentiment d'existence, un principe relationnel (à soi, aux autres, et à l'environnement), un sentiment/sensation fort, un principe de potentialité, le caractère inédit. Il reste encore tout un travail à faire dans le domaine des indicateurs internes : préciser plus finement les interactions entre les uns et les autres par exemple ou encore observer s'il existe une hiérarchie d'importance. Il serait intéressant d'observer quel serait le nombre indispensable d'indicateurs pour valider la présence de la motivation immanente ou tenter de répondre aux questions suivantes : En existe-t-il certains qui soient incontournables et d'autres moins importants ? Ou sont-ils tous de la même valeur ? Je n'ai pu répondre à toutes ces questions dans mon étude.

Cette étude fut pour moi l'occasion de découvrir l'univers de la recherche et de me confronter à la rigueur scientifique. Le codifié de la recherche a été pour moi, une aide précieuse qui m'a permis au fur et à mesure, de me glisser dans une attitude de chercheur. Ce fut très formateur et j'ai beaucoup appris. Ce projet de mémoire vaut autant pour l'occasion qu'il m'a procuré d'apprendre les figures codifiées de la recherche, que pour les résultats qu'il produit. Après avoir apprivoisé, au cours de cette étude, ces figures je me sens capable de les mettre en œuvre de façon plus mature dans un même projet de recherche. J'apprécie la rigueur scientifique qui jalonne de repères l'univers de la recherche que je

ne connais pas encore très bien. Devant le grand nombre de méthodologies, je me suis sentie parfois désarmée. Il me reste beaucoup à apprendre et à découvrir dans ce domaine.

J'ai le sentiment au cours de mon étude d'avoir entamé tout un processus, et d'avoir atteint une meilleure connaissance de ce qu'est la recherche. Et j'ai découvert avec bonheur que j'aime cet exercice, même s'il m'a demandé un fort investissement. La partie qui m'a semblée la plus ardue fut l'interprétation des données, je me suis quelques fois sentie très pauvre dans mon interprétation au regard de la richesse qui m'a été offerte. J'ai été confronté à l'organisation de toutes ces richesses pour qu'elles prennent un sens, et vu le grand nombre de mes données, cela m'est apparu complexe. Je serais très intéressée dans un projet de doctorat de me mesurer à nouveau à cet exercice.

Si je devais prolonger ce travail de recherche, je procéderai différemment. Il m'apparaît plus pertinent de mieux étudier le questionnaire pour le recueil de données, dans l'objectif de centrer la recherche au plus près de la question centrale (sans mentionner dans mes questions le mot motivation !) Dans un deuxième temps, étant donné la spécificité et la nature de la motivation immanente, il me semble plus pertinent d'utiliser la directivité informative. Cette méthodologie a un double avantage, elle permet d'aider les étudiants à analyser leur vécu mais aussi me permet en tant que praticienne-chercheuse de recueillir des données émergeant d'un rapport particulier au sensible. Le cadre extra-quotidien me semble ajusté à ce type de recherche et m'apparaît être incontournable. Suite à tous ces constats, je me sens beaucoup mieux armée pour m'engager dans une recherche plus ambitieuse, qui serait le prolongement de cette étude.

## BIBLIOGRAPHIE

ALLPORT G., *Becoming*, Yale Univ., 1995

ANDRE C., LELORD F., *L'estime de soi*, Editions Odile Jacob, 1999

BAUMARD M., *le monde de l'éducation*, avril 2004

BERGER E., *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*, Editions point d'appui, 1999

BERGER E., *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* dans *Pratique de formation, corps et formation*, université de Paris 8, coordonnée pour C. Delory-Momberger, 2005

BOIS D., *La vie entre les mains*, éditions Guy Trédaniel, 1989

BOIS D., BERGER E., *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Editions Guy Trédaniel, 1990

BOIS D., *Réhabilitation du corps sensible dans la formation existentielle de l'adulte en formation*, Thesina, novembre 2005

BOIS D., *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Thèse de Doctorat Européen, Université de Séville, 2006

BOIS D., *Le sensible et le mouvement*, Editions point d'appui, 2001

BOIS D., *Un effort pour être heureux*, Editions point d'appui, 2002

BOIS D., *Le moi renouvelé*, Editions point d'appui, 2006

COURRAUD-BOURHIS H., *Attention et performance*, Editions point d'appui, 2002

COURRAUD-BOURHIS H., *La biomécanique sensorielle*, Editions point d'appui, 2001

COURRAUD-BOURHIS H., « *Tonus et posture* », Editions point d'appui, 2002

COURTOIS B., PINEAU G., et al..., *La formation expérientielle des adultes, Recherche en formation continue*, La documentation française, Paris, 1993

CRAIG E.P., *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*, 1978, Traduction du chapitre II, consacré à la méthodologie, tiré de la thèse doctorale de l'auteur, « *The heart of teacher, a heuristic study or the inner world of teaching* ». Boston University Graduate School of Education, traduit par Ali Haramain, automne, 1988

DAMASIO A., *Le sentiment même de soi*, Odile Jacob, 2000

DAMASIO A., *Spinoza avait raison*, Odile Jacob, 2003

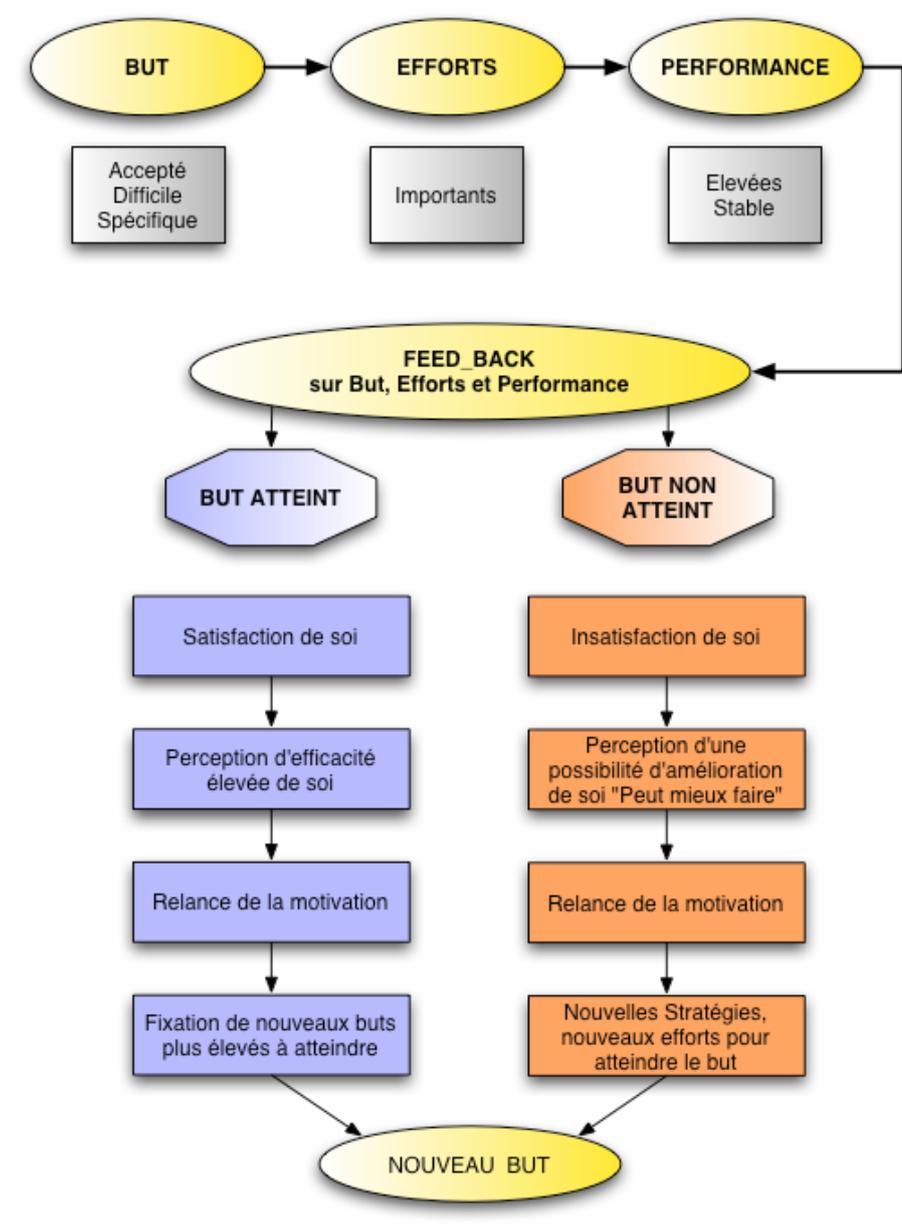
- DELEUZE G., GUTTARI F., *Qu'est-ce que la philosophie ?*, Les éditions de Minuit (coll. « Critique »), 1991
- DICHTER E., *La stratégie du désir*, Fayard, 1961
- DILTHEY W., Origine et développement de l'herméneutique (1900), *Le monde de l'esprit, I*, Editions Aubier Montaigne, 1947 a
- Psycho-media*, septembre 2005, N°6
- Cahiers Pédagogiques*, janvier-février 2005
- EHRENBERG A., *La fatigue d'être soi, dépression et société*, Ed Odile Jacob, 2000
- FENOUILLET F., *La motivation*, Dunod, 2003
- GOYER C., Du glissement de la macro à la micro analyse ou du comment en éducation le sujet est redevenu le centre du monde. In C. Baudoux et M. Anadon, *La recherche en éducation, la personne et le changement*, les cahiers du LABRAPS, 1997
- GUILLEBAUD J-C, *le goût de l'avenir*, Seuil, 2003
- HJELMSLEV L., *Prolégomènes à une théorie du langage* », Ed de Minuit, 1971
- HOUSSAYE J., *La pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui*, E.S.F, Paris, 1993
- HUMPICH Marc, *Elément d'analyse qualitative*, Mars 2006
- LEA M., *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur*, Université Paris VIII, thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique.
- LEGRAIN H., *Motivation à apprendre, mythe ou réalité ?*, Ed L'harmattan, 2003
- LE ROY E., *Dogme et critique*, Ed. Bloud et gay, 1907
- LESSARD-HEBERT M., GOYETTE G., BOUTIN G., *La recherche qualitative*, De Boeck, 1997
- LEVY-LEBOYER C., « Le cœur à l'ouvrage », 1999, *Sciences Humaines*, N° 92, pp 20-23
- LEVY-LEBOYER C., interview en ligne, *Journal du Management*, janvier 2004
- LICHTENBERG G.C, *Le Miroir de l'âme*, 1997, Ed Corti
- LYOTARD J-F., *La phénoménologie*, Puf, 2004
- MASLOW A., *L'accomplissement de soi*, Ed Eyrolles, 2004
- MASLOW A., *Vers une psychologie de l'être*, Ed. Fayard, 1976

- MERLEAU-PONTY, *La phénoménologie de la perception*, Gallimard, 1965
- MUCHIELLI A., *Les motivations*, puf, 1981
- NEGRI.A., *Spinoza subversif. Variations (in) actuelles*, Paris, Kimé, 1994
- NOEL A., *La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois*, Editions point d'appui, 2000
- NUTTIN J., *Théorie de la motivation humaine*, puf, 1980
- PAILLE P., MUCHIELLI ALEX, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Ed A.Colin, 2003
- SPINOZA B., *L'Ethique*, Flammarion, 1973
- VALLERAND R., THILL E.E, *Introduction à la psychologie de la motivation*, Editions Etudes Vivantes, 1993, V
- VARELA F., SHEAR J., « Introduction », in *the View from Within*, J. of Consciousness Studies, N° 6, IMPRINT ACADEMY, 1999
- VERMERSCH P., Forum international *mouvement, perception, action, relation*, Université moderne de Lisbonne, 21 septembre 2002
- ROGERS C., *Le développement de la personne*, Dunod, 1998
- ROGERS C., *L'approche centrée sur la personne*, Editions Randin, 2001
- Apprendre par l'expérience – Education permanente – N° 100/101 – 1989*
- WEBER M., *Essai sur la théorie de la science*, Editions Plon, 1968

# ANNEXES

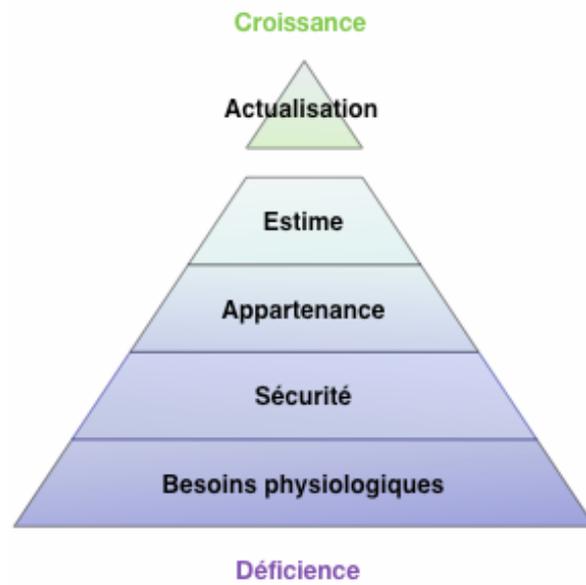
## Annexe I. Figure 2 : Elaboration cognitive de la motivation

Fig 2 – Elaboration cognitive de la motivation inspiré en partie de la théorie du positionnement d'objectif de Locke et Latham (1990)



## Annexe II. Figure 3 : La pyramide des Besoins

*Fig 3 - La pyramide des besoins selon A. Maslow (1954)*



### **Annexe III. Les 4 sources d'informations du sentiment d'efficacité personnel**

Le SEP se construit à partir de 4 sources principales d'informations :

**1- « l'expérience active de maîtrise »** : c'est l'expérience faite et maîtrisée sur laquelle la personne peut s'appuyer pour réaliser une nouvelle action. Cette expérience acquise est un *indicateur de capacité personnelle lié à l'action*.

**2- « l'expérience vicariante »** : c'est l'opportunité de pouvoir observer un individu similaire à soi-même exécuter une activité donnée. L'expérience vicariante est un *modificateur du SEP par transmission de compétences et par comparaison* avec autrui.

**3- « la persuasion verbale et influences sociales »** : pour que la persuasion verbale modifie le SEP, elle doit avoir deux critères : **être crédible** aux yeux de la personne et être considérée par elle comme d'un **bon niveau d'expertise**.

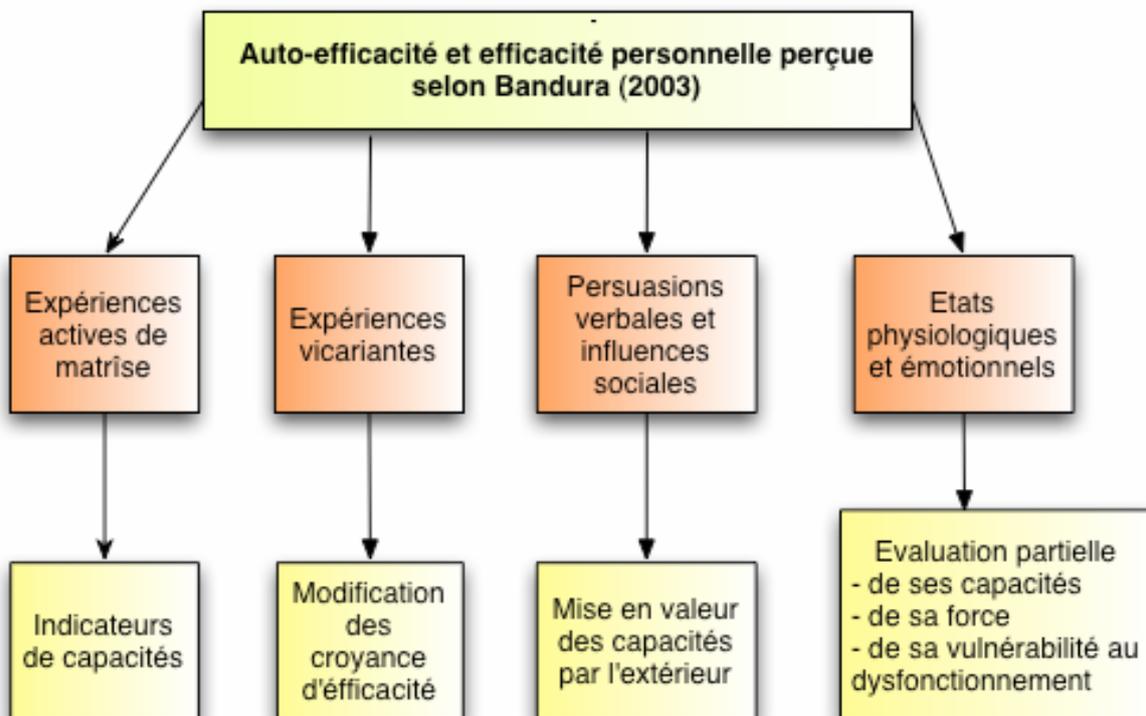
**4- « l'état physiologiques et émotionnels de la personne »** : Le rapport que la personne a avec son état interne (stress, émotions, battements cardiaques...), influence positivement ou négativement le SEP. Pour certains, une accélération cardiaque sera un signe de mobilisation, pour d'autres, une manifestation gênante qui diminuera son SEP. C'est une évaluation partielle de sa capacité, de sa force et de sa vulnérabilité au dysfonctionnement.

En guise de synthèse nous avons créé le diagramme qui suit à partir de la théorie de Bandura.

**Annexe IV. Diagramme 1 : Vue générale du sentiment d'efficacité personnelle inspiré de la théorie de Bandura**

*Diagramme 1- Vue générale du sentiment d'efficacité personnelle*

*Inspiré en partie de la théorie de Bandura*



## Annexe V. Recueil des données

### Questionnaire Mouvement interne (QI)

#### 1- A quoi et comment reconnaissez vous le mouvement interne ?

A *expert + 10ans* : « Je reconnais le mouvement interne par une texture habitante qui vient me nourrir de l'intérieur. Ses caractéristiques de lenteur et de calme m'assurent de sa présence. Il ouvre la profondeur et arrive comme une évidence, où il n'y a plus de question à se poser. »

B *expert+ 10ans* : « Je le reconnais par une qualité de silence, de douceur qui s'imprègne dans le corps, un silence qui n'est pas une absence de bruit, une absence qui gêne, mais plutôt une présence. »

C *expert + 10ans*: « A son extrême lenteur qui me meut de l'intérieur, et me donne la certitude d'être habitée de l'intérieur, d'avoir une matière comme une pâte ondulante, où il n'y a que des rondeurs extrêmement modelante, déformantes. Mon cadre osseux se fond au sein de cette matière qui me fait être comme une pâte. »

D *expert +10 ans* : « Je le reconnais par le fait qu'il m'emmène globalement comme si c'était quelqu'un d'extérieur qui me poussait, qui me donnait une direction que je peux suivre. Je peux le laisser me pénétrer, me transformer dans ma matière. Il me fait changer d'état. »

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

F : *débutant 1 ans de ppp* « pas de réponse »

G *débutant 1ans*: « C'est un glissement très doux à l'intérieur du corps, continu, indépendant de toute volonté qui tend à s'exprimer pour habiter chaque parcelle intérieure et qui existe aussi autour du corps, jusqu'à plus loin et relie. »

H *expert+10 ans* : « Le mouvement interne c'est celui qui vient quand on ne l'attend pas lorsqu'on est disponible, cela peut être en méditation, dans la nuit ou dans la journée. C'est une caresse pleine de douceur. »

I *débutant, 1<sup>ère</sup> rencontre avec la PPP*: « Une perception de densité dans et autour du corps, densité, consistance, pulsations. Mes cellules respirent indépendamment de mon souffle. »

J : *expert+ 10 ans* « Je reconnais le mouvement interne quand il pénètre en moi, devenant le mouvement sensoriel qui anime ma matière sans intervention de ma part, sauf dans mon acceptation et mon attention. »

K *débutante (quelques mois)* : « Une union, une unification de soi, une ouverture à soi »

L *expert+10 ans*: « C'est un mouvement de vie que je sens venir de l'extérieur, m'entourer, m'envelopper et qui doucement pénètre en moi, dans mon corps et vient éveiller cellules après

49 cellules. C'est une animation qui rend l'extérieur et l'intérieur mouvant et émouvant, un lien avec  
50 l'autre. »

51

52 M *moyenne expérience, 3 ans* : « Je reconnais le mouvement interne à un éveil dans le corps, un  
53 appel. »

54

55 N *moyenne expérience 4 ans de ppp* : « Je ne sais pas ce que c'est que le mouvement interne. Je  
56 pense avoir été dedans dans des temps très brefs. »

57

58 O *débutant quelques mois* : « Je ne sais pas. Je perçois une respiration mais un mouvement ? »

59

60 P *expert + 10 ans* : « C'est lorsque je n'ai plus rien à faire, que je me sens prise en charge et portée. Il  
61 n'y a plus rien à faire qu'à laisser passer dans toutes les cellules, dans tous les coins du corps. Une  
62 présence vient de je ne sais où, m'animer totalement au moment où je m'y attend le moins. »

63

64

## 65 2- Qu'aimez vous dans le rapport au mouvement interne ?

66

67 A *expert + 10 ans* : « Ce que j'aime dans le mouvement interne, c'est qu'il sait me toucher, qu'il est  
68 une sorte de correspondance à tout ce que je suis. »

69

70 B : *expert + 10 ans* « La justesse et le respect d'un ami toujours là qui enveloppe, ouvre et met en  
71 relation avec ce qui m'entoure. Je me tais... et il vient, il fait semblant de ne pas être là... et  
72 pourtant, c'est lui... je le reconnais... »

73

74 C : *expert + 10 ans* « J'aime avant tout le sentiment profond d'exister habitée par une puissance  
75 aimante et douce, respectueuse, attentive, attentionnée, mouvante et émouvante, touchante et  
76 savoureuse. J'aime sa couleur bleue qui m'inonde. »

77

78 D : *expert + 10 ans* « Ce que j'aime c'est qu'il m'offre une proposition une intuition à un voyage, à  
79 une expérience imprévue et ce avec un immense respect et une profonde douceur. »

80

81 E : *expert + 10 ans* « J'aime cette douceur chaleureuse autonome. »

82

83 F *débutant 1 ans de ppp* : « Ce que j'aime, c'est la fluidité, une perception plus fine de mon corps,  
84 une légèreté, un « lâcher prise ». »

85

86 G *débutant 1 ans* : « J'aime sa douceur, l'espace de tendresse qui me « rafraîchit » à l'intérieur, le  
87 calme et le silence que cela induit, la fluidité douce comme de l'eau. Une joie calme, pleine »

88

89 H *expert + 10 ans* : « Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa nouveauté, ce qui  
90 vient est imprévisible et inattendu. »

91

92 I : *débutant, 1<sup>ère</sup> rencontre avec la PPP* « Douceur, imprévisible et inattendu. »

93

94 J : *expert + 10 ans* « Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est que ce rapport me  
95 transforme et je m'y sens devenir de plus en plus moi-même au tout meilleur de moi. Ce rapport me  
96 fait donc accéder à des aspects de moi insoupçonnés et cependant je m'y reconnais ! »

97

98 K *débutante (quelques mois)* : « J'aime son intensité, sa force, sa puissance, sa douceur. »

L : *expert + 10 ans* : « J'aime sa présence et sa douceur, et la sécurité qu'il m'apporte. J'aime l'amour de la Vie qu'il m'a donné. J'apprécie quand il est présent de me sentir proche de moi, d'avoir des perceptions intimes de mon intérieur, d'être en lien avec cette douceur, cette lenteur. J'aime l'accordage de la pensée, de l'attention, de la présence au geste. »

M *moyenne expérience*: « J'aime le contact avec le corps, j'aime sa douceur, et la plénitude globalisante. »

N : *4ans de ppp* « Ce que j'aime dans le mouvement interne c'est cette absence de volonté, la globalité, l'unité. Me sentir en phase entre le corps et l'esprit. Tout en moi est en lien sans effort. »

O *débutant quelques mois* : « Difficile de répondre cf réponse à la question 1. Je suis bien dans l'état de méditation, c'est tout »

P *expert + 10 ans* : « Ce que j'aime dans le rapport au mouvement interne c'est sa présence, sa douceur, sa puissance, sa justesse. Le bien-être qu'il m'apporte, sa dimension. Ce que j'aime c'est qu'il rend animé et aimant. Il m'aide à aider. »

### 3- Qu'est-ce que cela vous fait ?

A *expert + 10 ans* : « Cela m'anime de vie, d'un sentiment amical dans toutes mes attitudes, comportements et relations. »

B : *expert + 10 ans* « Cela me rassure, me donne confiance, me nourrit, m'invite à découvrir mes possibles. C'est l'ami le thérapeute toujours là, qui ne me juge jamais quand je m'éloigne, et quand je reviens, je le sens tellement heureux que ça me rend encore plus heureuse. »

C : *expert + 10 ans* « Cela me touche profondément dans tout mon être »

D : *expert + 10 ans* « Il me fait beaucoup de bien, il me rassure, me donne la sensation d'exister dans mon grand, la sensation de faire partie d'un tout, il me donne de la douceur et de la paix, et de la simplicité. »

E : *expert + 10 ans* « C'est une aide pour moi. Il m'apporte une qualité de vie quotidienne, et une raison d'exister. »

F *débutant 1 ans de ppp* : « Cela me procure un calme intérieur, une joie de me « réapproprier » mon corps, de la sentir vivre libre dans un certain confort »

G *débutant 1ans*: « Cela me pose, m'ouvre, m'apprend à m'habiter, à me sentir globale, unifiée. Il m'apprend à percevoir que je suis « volume » et cela me crée de la douceur dans ma tête. Ça ouvre le cœur, le corps est plus plein, plus épais, plus chaud, pulsant. »

H *expert+10 ans* : « Il me nourrit et vient balayer mes tensions. »

I *débutant, 1<sup>ère</sup> rencontre avec la PPP*: « Il donne de la saveur et du goût à mon intérieur, comme une respiration dans mon corps et aussi à sa périphérie. »

149 J : *expert + 10 ans* « Cela me fait « devenir », me bonifie, cela me transforme... et donc cela me fait  
150 toucher le « fond » de moi, car il dynamise mes potentialités. »

151  
152 K *débutante (quelques mois)* : « Cela me fait une réconciliation interne, écoute de soi, un bienfait  
153 d'abandon. »

154  
155 L : *expert + 10 ans* « Je me sens vivante dans mon intérieur, en lien avec le sens même de la Vie. Il  
156 me donne de la douceur et de la sécurité, me reconforte en m'assurant que je suis bien en lien avec la  
157 Vie. Il me permet de réorganiser ma physiologie et peut-être encore plus mes pensées. Il m'offre une  
158 précision, une netteté de ce que je pense, une netteté des pensées qui émergent et viennent me  
159 surprendre. Tout se dit, se fait, se pense avec amour. »

160  
161 M *moyenne expérience* : « Un réchauffement, un bonheur, un sentiment de gratitude. »

162  
163 N : *4ans de PPP* « D'être en lien me procure une force, un sentiment de puissance où je me surprend  
164 moi-même à avoir du plaisir et de la créativité. »

165  
166 O : *débutant quelques mois* « La méditation me pose, lâche le mental, c'est tout ce que je peux dire. »

167  
168 P : *expert + 10 ans* « Du bien, du bon, du bonheur. Du vrai, du juste. Il balaie et ôte mes tracas, mes  
169 tensions et me remplit de chaud et de moelleux. »

#### 172 4- **A quoi peut-il servir dans l'action ?**

173  
174 A *expert + 10 ans* : « C'est le carburant des cellules, tout ce qui fournit l'impulsion à agir dans  
175 l'action. Il est source de continuité, c'est une ressource à mes actions. »

176  
177 B *expert + 10 ans* : « Il me donne le chemin de ma vie, de la vie. Il me donne sens, il m'aide à me  
178 construire pour m'aider à construire de la vie chez l'autre, mais surtout il m'aide à me rencontrer, à  
179 rencontrer ce que je ne connais pas encore, ou si peu, ou si mal. Avec j'accepte d'être l'enfant qui  
180 balbutie qui trébuche mais qui recommence inlassablement. »

181  
182 C *expert + 10 ans* : « A m'aimer et à aimer les autres, à me sentir vivante – utile dans mon rapport  
183 aux autres. A travers moi, il touche les autres. Il me surprend pendant que j'agis dans le sens où je  
184 deviens différente de ce que je connais déjà de moi. Il me fait découvrir sous d'autres facettes  
185 inconnues jusqu'alors et toujours surprenante ou imprévue, imprévisibles et nouvelles. »

186  
187 D *expert + 10 ans* : « Il sert à trouver des impulsions, des directions, de la pêche. Il sert à me sentir  
188 porté, dans une plus grande dynamique que ma propre dynamique personnelle. Il me permet de  
189 trouver un sens à mes actions, à ne pas me sentir seul, à créer un lien avec soi et les autres. »

190  
191 E *expert + 10 ans* : « C'est une autonomie. C'est un élan pour effectuer les actes dans la vie  
192 quotidienne dans la relation aux autres. C'est une force dans les moments difficiles, une puissance de  
193 vie. Il sert à me faire grandir et découvrir le beau dans l'être humain. Il m'aide à me laisser prendre  
194 par lui et m'aide à augmenter ma confiance encore plus »

195  
196 F *débutant 1 ans de ppp* : « A avoir une autre relation à moi-même, et aux autres. Une autre manière  
197 de voir les événements. Il m'aide à ne pas « subir » les événements, mais pouvoir un peu mieux les  
198 « accueillir », les absorber. »

199  
200  
201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233

G *débutant 1ans*: « Il m'apprend à agir avec une certaine lenteur, à écouter, « ensemble avec » les autres, avec l'espace autour, avec mon corps, ensemble comme une sorte de continuum doux et glissé. »

H *expert+10 ans* : « Il me donne dans l'action l'impulsion au moment juste. Je lui fait confiance. C'est comme un GUIDE... DE VIE. »

I : *débutant, 1<sup>ère</sup> rencontre avec la PPP* « Justesse, sérénité, confiance, la vie. Un élan intérieur pour s'ouvrir à l'extérieur. Envie de vivre pleinement »

J *expert + 10 ans* : « Il peut servir à transformer mon quotidien, mes comportements, mes stratégies, et me mener vers mon moi renouvelé ! »

K : *débutante (quelques mois)* « Ressentir la Vie et la force en soi. ETRE SOI, Avoir plus d'attention à soi pour donner tout autour de soi, aux autres. A aimer, capter, choisir »

L : *expert + 10 ans* « En plus de ce sentiment d'ETRE, il me donne le goût de vivre pleinement ! D'être en accord avec moi-même, d'être en lien avec le pétillant de la vie. D'être la source, d'ETRE VIVANTE. Sans le mouvement interne ma vie perd de son sens : sa présence me donne le sens à vivre, me donne le goût de moi. Il me donne les impulsions les élan à vivre. Je l'aime. J'aime sa présence, j'aime son goût et du coup je m'aime. »

M : *moyenne expérience* « A être en contact avec soi, vivant et vrai. »

N : *4 ans de PPP* « A unifier le corps et l'esprit »

O : *débutant quelques mois de ppp* « Chaque nouvelle perception m'amène plus loin sur le chemin de l'harmonie. »

P : *expert + 10 ans* « A vivre, plutôt que survivre, à s'unifier dans la vie, unifier les gens, les rendre vivants, actifs. Il sert à rendre la matière malléable. Il rend la vie matérielle plus facile : les difficultés sont moins dures, deviennent utiles, les obstacles deviennent intéressants. Il réorganise la vie dans le bon sens »

## **Annexe VI. Entretiens**

# **Entretien K**

## **Entretien avec K 3ème jour de stage**

### ***Nombre d'années de pratique***

Trois ans, moins à peine.

***Quelle est l'activité, dans l'activité que l'on fait, on appelle ça la somatopsychopédagogie, que tu pratiques le plus ? Est-ce que c'est la thérapie manuelle, thérapie gestuelle, c'est-à-dire en individuelle avec un thérapeute en faisant plus de mouvements gestuels ou des activités de groupe, ou l'introspection sensoriel ?***

Activité de groupe, avant les grandes vacances je le faisais deux fois par semaine, la mardi et le jeudi,

***Est-ce que tu as beaucoup de pratique dans l'introspection sensoriel, quand tu en fais chez toi ?***

C'est au niveau des méditations ? J'en ai fait qu'une seule fois.

***En groupe ?***

Oui, une seule fois en groupe,

***Cà résume en nombre d'ateliers pratiqués, une vingtaine ?***

A peu près

***Est-ce que tu es traitée souvent en thérapie manuelle ?***

Je l'ai été quatre fois.

***Qu'est-ce qui t'a amené à la SP P ?***

Je ne sais pas, est-ce que le départ a été de me faire traitée, pour un mal de dos, ce que j'ai ressentie et ce dont on m'a parlé m'a attirée, et c'est pour cela que je l'ai fait en groupe après

***Tu peux m'en dire quelques mots sur ce qui t'a attirée comment tu décrirais ça ?***

On m'a incité à faire une première séance en groupe, ce que j'ai ressentie, je le définirai en deux mots c'est quelque chose que j'ai goûté, apprécié qui m'a fait du bien surtout pour les problèmes que j'avais.

***Ta motivation si tu devais la décrire en deux mots, ça serait quoi ?***

Ca fait du bien, ça me fait du bien, je me rends compte depuis peu, parce que je le fais depuis peu, que je me libère à l'intérieur, je ne me connaissais plus

***Tu te libères à l'intérieur ?***

Je me suis rendu compte très vite de part les discussions que je peux avoir avec le groupe, que c'est libérateur dans le mouvement, les mouvements que je fais en groupe me libèrent de l'intérieur, je découvre des choses que je ne connaissais plus,

***Te libères de l'intérieur c'est-à-dire ?***

Ca me dénoue, III

***Je reprends... tu viens parce que ça te dénoue ?***

En autre terme, je dirai plus simplement, parce que je dénoue mon intérieur, je m'ouvre plus facilement à l'extérieur, et je découvre beaucoup de choses.

***Qui sont de quel ordre ?***

Relationnel, et physique.

***Relationnel, cela veut dire quoi ?***

Disons que je ressens certaines choses, qui viennent de moi, je les découvre, je les analyse peut-être plus facilement, je les palpe, je les touche, j'arrive à mieux les cerner.

***Quand tu dis des choses qui viennent à moi c'est quoi ces choses ?***

C'est une discussion, je vois cela surtout au niveau du travail

***Tu peux me donner un exemple ?***

Une zone de conflit au niveau du travail, il y a trois mois de cela j'aurais bloquée de l'intérieur, je me serais complètement recroquevillée je me serais serrée, alors que là il s'est passé l'inverse j'ai réagi d'une façon, je ne me suis pas renfermée, je ne suis pas verrouillée

***Quel est le lien avec le groupe ?***

51 Parce que je me suis écoutée moi, avant de me fermer en me disant que ce n'était pas la peine de me  
52 verrouiller mais plutôt de prendre et de gérer tout simplement, ça m'a appris ça une fois, parce que ça  
53 s'est présenté à moi

54 **Ca t'a donné une étape en plus ? Une perception avant le conflit, pendant le conflit qui t'a permis**  
55 **de réagir ?**

56 Tout à fait, surtout de ne pas me fermer, cela je l'ai apprécié

57 **Si je dois résumer ta motivation, c'est un apprentissage à ne pas te verrouiller apprentissage à**  
58 **t'ouvrir c'est cela ?**

59 oui Et ça marche !

60 **Tu dis ouvrir sur l'extérieur mais est-ce que tu t'ouvres sur toi ? Tu m'as dit tout à l'heure ça me**  
61 **permet de m'ouvrir à l'extérieur, mais aussi personnel, est-ce que c'est ça que cela veut dire ?**

62 Disons que de part la situation, de part un stress quelconque, quelque chose que j'ai envie de faire, je  
63 ne vais plus m'arrêter à m'écouter parce que je vais avoir mal avant c'est ce que je pensais, alors que  
64 maintenant je vais plus dans le sens essayé dans la douceur, et voir et puis dire stop quand ça ne va  
65 plus. Avant j'appréhendais parce que j'avais peur d'avoir mal alors que maintenant je me permets de  
66 faire, mais dans la douceur.

67 **D'accord ça t'a donné une autre stratégie, et cette stratégie là qu'est-ce qu'elle change pour toi ?**

68 Plus de mobilité, je m'autorise à plus sortir, parce qu'avant la seule chose que je voulais faire c'était  
69 rentrer chez moi et m'allonger sur le canapé ce qui est terrible ça m'a fait très mal dans le sens que je  
70 suis quelqu'un de très active et ça m'a permis d'aller doucement vers autre chose que j'avais perdu, la  
71 mémoire, parce que je me bloquais je m'empêchais.

72 **Tu avais perdu quoi ? Doucement d'aller vers quelque chose que tu avais perdu ?**

73 Vers les sorties avec les copains, je disais non, j'ai mal au dos, je ne sors pas, c'était aller faire de la  
74 voile en douceur, par forcément mettre le harnais, le trapèze mais se laisser promener ça je ne le faisais  
75 plus, je m'étais arrêté, volontairement et là mais toujours avec ce mot douceur.

76 **As-tu découvert dans la méthode une motivation d'une nature que tu ne connaissais pas ?**

77 Je dirai que je l'ai toujours eu en moi au moins je l'ai découverte, ou jamais ouverte parce que je pense  
78 que cela fait partie de soi,

79 **Tu dis, c'est quelque chose qui fait partie de soi, tu l'as déjà senti ?**

80 Ressentie, non, mais je pense que tout le monde l'a, à un moment donné ou un autre, je prendrais ça  
81 par rapport à l'âge, quand on est enfant on découvre, quand on est jeune on l'a, quand on vieillit c'est la  
82 vie, c'est les tracas, c'est l'accident de voiture, c'est tout, mais on en perd la perception je crois, je  
83 pense que l'on l'a tous.

84 **Tu peux me résumer en quelques mots, ta motivation pour le mouvement.**

85 Aller plus loin,

86 **C'est-à-dire courir plus vite ?**

87 Non mais j'en suis qu'au début, plus loin dans la méthode, parce qu'elle me fait du bien parce que j'y  
88 pense, je ne veux pas dire que j'y pense à chaque minute, mais disons qu'une fois par jour au moins, le  
89 mot qui me revient c'est douceur ! et pour moi la douceur, ça me déverrouille et ça c'est énorme pour  
90 moi, surtout ça et c'est pour ça que je suis là cette semaine.

91 Pour retrouver cette douceur.

92 Pour l'approfondir !

93 **Une douceur qui approfondie, tu veux en dire quelques mots, ou tu as une idée ?**

94 Je ne me suis pas encore posée la question.

95 **Ca vient de l'animateur ? Du groupe ?**

96 De la méthode, j'ai lu quelques bouquins sur la méthode, je me suis renseignée un petit peu... ça vient  
97 du groupe, oui et ça c'est un point hyper positif, c'est clair, on est en été, c'est sympa, je suis en  
98 vacances.

99 **Chez toi, as-tu cette douceur, quand tu es toute seule ? est-ce que tu la retrouves ou pas ?**

100 Chez moi j'y ai eu accès deux fois, et une fois il n'y a pas très longtemps sur Paris, suite à mon  
101 opération je me suis réveillée un matin fatiguée, malheureuse, donc là c'est pas bon, pas réveillée du  
102 tout et je me suis assise sur le bord de mon lit, et j'étais pas réveillée du tout et ça m'a aidée, j'ai fais  
103 quelques mouvements et ça m'a libérée de mon mal de dos du matin, d'une certaine fatigue, je me suis  
104 levée et j'avais le sourire.

105 ***Donc cette douceur ça vient de quoi ?***

106 De moi, mais j'insiste sur le fait que je n'étais pas réveillée, je me suis laissée aller dans mes  
107 mouvements qu'on avait quelques temps avant appris et je me suis levée j'avais le sourire.

108 Que du bonheur ! Je pense que je devais être dans un contexte particulier, les médicaments,

109 ***En tous les cas, ça devait être bon vu ce que tu expliques !***

110 ***Est-ce que tu vois d'autres choses que tu aurais envie d'ajouter ?***

111 Sur La motivation ?

112 ***Pas forcément sur la motivation, sur les choses qui te paraissent importantes, d'ordre pratique, de  
113 toi que tu aurais envie d'ajouter.***

114 Moi je dirai qu'il ne faut pas se poser de question, j'entendais Charles dire ce matin, ce qui se pose des  
115 questions ou ceux qui ne s'en posent pas ils n'ont pas leur place, et ce que je disais à J. il n'y a pas très  
116 longtemps c'est que je suis une véritable éponge, quoique je commence un petit peu à réagir et ça  
117 c'est super ! Chouette, chouette !!

118

119 ***Dis-moi un petit peu où tu en est, ce que tu as découvert ? Ce que tu as aimé ?***

120 En résumé pour ces 3 jours je dirai que : je suis passée par toutes les étapes, avant-hier c'était la  
121 connexion entre ce que je savais et ce que je pouvais appliquer, de ce que l'on m'avait dit, ce dont  
122 j'avais entendu parler, ce que j'ai lu, j'ai fait une relation de mettre les deux ensemble,

123 C'était super, c'est puissant, parce que je suis quelqu'un qui n'aime pas l'inconnu, c'est pas mon truc  
124 du tout, là ça m'a permis de m'affûter, de me plonger dedans parce que c'est de plonger parce que  
125 c'était super, dans ce que j'ai pu faire le lundi après-midi,

126 ***Tu peux m'expliquer différemment ?***

127 J'ai aimé parce que j'ai vécu ce que j'aime avant tout, c'est-à-dire découvrir et appliquer, justement  
128 cette association, dans l'après-midi je l'ai découverte, cette association de ce que je savais et de ce j'ai  
129 fait,

130 ***Tu as découvert quoi je n'ai pas compris ?***

131 J'ai écouté les gens autour de moi, j'ai posé des questions autour de moi, j'ai lu, c'est le point d'appui,  
132 le mouvement dans tous ses états, qui est le principe même, je l'ai lu juste avant de venir, j'avais plein  
133 la tête de beaucoup de choses, de pouvoir mettre quelque chose dessus en plus,

134 ***Qu'est-ce que tu vécu, quel goût cela avait ?***

135 J'ai bien et mal vécu ce qui m'est arrivé, sue le moment j'ai vécu pleinement ce qui m'est arrivé, de  
136 tout ce qui s'est passé je n'ai pas vraiment tout compris, j'ai découvert un sens nouveau pour moi,  
137 j'étais totalement liquéfiée,

138 ***C'était parce que tu fatiguais ou c'était une autre raison ?***

139 Parce que j'essayais de bien faire, peut-être de la concentration, D. qui était sur la table c'était  
140 beaucoup de choses à la fois, la façon dont je l'ai dit hier soir c'est parce que ça m'a vexée, pas sur le  
141 coup mais après, parce que c'est pas quelque chose d'agréable ni pour moi ni pour les autres, ça m'a  
142 vexée, c'est bête comme choux alors je me suis isolée, pour canaliser cela et m'analyser moi-même, je  
143 ne sais toujours pas ce qui s'est passé, ou il s'est passé une étape de chaudière avec Charles qui étais  
144 là, ça m'a fait penser à ça et je me suis dit : il y a quelque chose là-dessous mais je ne sais pas quoi,  
145 vexée peut-être mais il y a du bon, c'est à prendre et à garder, les choses que j'ai dites hier soir c'est  
146 parce que je souhaitais que ça ne se renouvelle pas, c'est tout. Je me suis sentie forte par ça, et la  
147 deuxième chose c'était au moment où nous faisons nous-même le mouvement, j'ai senti mon  
148 intérieur, je me suis sentie dans moi, quand je me suis ouvert je me suis sentie m'ouvrir,

149 ***Qu'est-ce que ça te faisait, c'était agréable, désagréable ?***

150 J'ai pensé à une fleur, qui s'ouvre à l'aube et qui se referme le soir, à la lumière au plaisir du jour,  
151 positif

152 ***Est-ce que ça te motive, est-ce que ça te change ? Est-ce que c'est différent, est-ce que tu peux me***  
153 ***redire ta motivation ?***

154 Ce que j'en ai tiré hier ce sont des sens nouveaux, des choses nouvelles,  
155 ***Tu as été motivé parce que c'est nouveau ?***

156 Oui, mais là ce sont des sensations interne, dans moi, elles sont à moi, elles sont pour moi, je peux  
157 aller faire un truc que j'aime pendant une semaine, mais c'est avec des amis, alors que là c'est mon  
158 intérieur, c'est bon,

159 ***C'est une motivation qui te touche ?***

160 Oui, je pourrais ajouter que depuis deux jours je me retrouve dans des positions que je n'aurai pas  
161 imaginées, je n'ai rien pris du tout en médicament depuis, je suis restée plus de deux heures à faire du  
162 codifié, j'avais le dos en vrac, et ce n'est que du bonheur, pour cela c'est hyper motivant,

163 ***Ce nouveau rapport à toi est-ce qu'il modifie ta motivation ?***

164 Ca donne envie, ça me donne envie de continuer, de ne pas arrêter, c'est super, mais c'est agréable,  
165 depuis que je suis arrivée ici je me laisse complètement porter, en fin de journée c'est bénéfique de  
166 partout, aussi bien physique que mental, physique je me retrouve à croiser les jambes que ne l'avais  
167 pas fait depuis longtemps, je me réveille le matin je n'ai pas mal au dos, je me permet des positions  
168 que je ne me serai jamais permises, au-dedans de moi je dirai peut-être plus d'attention, à moi et aux  
169 gens qui sont autour de moi, plus c'est pas du léger, c'est pas du superficiel, le contact avec moi si j'ai  
170 mal au dos c'est je prends un médoc et tu me fiche la paix ! et avec les autres je pose une question  
171 mais je regarde ailleurs,

172 ***Tu as un autre rapport à toi qui modifie ton comportement. Quel type de rapport ?***

173 Doux, je me sens en douceur à l'intérieur alors je veux garder ça, je ne veux pas retomber dans une  
174 brutalité que j'avais depuis quelques temps,  
175 Et ça te fais quoi, à toi ?

176 Ca fait du bien parce que, un et un c'est mon corps et mon esprit  
177 Quel sentiment ça te dégage ? Tu peux me le décrire ? Sérénité, calme bonheur ?

178 C'est une harmonie, je suis en harmonie,  
179 C'est nouveau,

180 Oui ? j'ai découvert qu'être à l'écoute de moi, ça m'ouvre à plein de chose , de mouvements de  
181 perspectives, d'aller de l'avant pas de me dire je me stoppe d'y aller tranquille, ça me donne des  
182 impulsions

183 Quels types d'impulsions ?

184 Là je ne sais pas, je suis en trais de ma dire que la semaine prochaine je vais me retrouver avec 4  
185 enfants de 7 à 1 an, je ne peux pas me projeter,  
186 T u dis ça a déclanché en toi des élans ?

187 Je ne sais pas je ne me suis pas encore posée là-dessus, des envies générales, plus aller vers les autres,  
188 ne pas se contenter de son propre cocon, en trois jours c'est très fort !

189 Si ça avait été agressif ou désagréable je serai partie depuis longtemps, agréable parce que je me suis  
190 fait tout un monde,

191 La question c'était quels mots je mettrai

192 ***Quel type d'intensité ? Supportable ou pas ?***

193 Je suis à 7,5 8

194 ***A l'intérieur de toi, dans le rapport à toi ?***

195 Oui, par rapport à ce qui s'est passé cet après midi ça n'avait rien de fort au niveau physique, c'était  
196 extrêmement fort au niveau sensibilité, au niveau chaleur, c'était intensif, j'étais vannée après, mais à  
197 l'intérieur de moi j'avais un peps formidable, je me suis surprise à essayer de voir mes pulsations  
198 cardiaques et c'était d'enfer,

199 ***Est-ce que tu dirais que tu étais touchée dans ces moments-là ?***

200 Je suis à fleur de peau à l'intérieur, je suis en ébullition, je suis toute retournée,  
201 ***C'est un bouleversement intérieur ?***  
202 Oui, en ce moment, je le suis  
203 Mais pas dérangée !  
204 ***Cela veut-il dire que tu perçois une stabilité ?***  
205 Oui, parce que je me sens posée à l'intérieur de moi-même, dans moi-même  
206 Oui, c'est moi qui réagis, c'est toutes ces choses qui m'arrivent, elles font parties de moi elles sont en  
207 moi, et je les prends, je ne cherche pas à les chasser, ni à les analyser, ça fait partie de moi, c'est  
208 agréable, c'est fort, ça prouve que j'existe quelque part,  
209 Ca te donne un sentiment d'existence ?  
210 Très fort,  
211 ***De toi en vie tu veux dire?***  
212 Oui,  
213 ***Tu as le sentiment d'avoir changée ?***  
214 Dans mes réflexions, hier le fait de m'être isolée ça m'a permis de penser à autre chose, alors qu'avant  
215 je me serai dit t'es vexée bon passe à autre chose, je me disais malléable, adaptable, là je me suis dit ne  
216 t'arrête pas là ! ne va pas non plus trop loin pour ne pas te faire mal, regarde autour de toi si c'est  
217 proposé, c'est là où j'ai pensé à cette fameuse chaudière,  
218 ***Est-ce que tu ajouterais quelque chose de plus par rapport à ce que tu as vécu ?***  
219 Oui, je suis en train de me dire comment cela va se passer la semaine prochaine ? je vais arriver avec  
220 toute cette émotivité, cette sensation au fond de moi, me retrouver avec trois gamins plus un petit bout,  
221 ***C'est de l'appréhension ?***  
222 Là c'est depuis ce midi, oui.  
223 ***Ta manière de t'exprimer a changée elle est plus puissante, plus posée. Tu n'es pas dans une hyper***  
224 ***sensibilité. Ta posture a changé, t'a gagné en intériorité et ça te permet de prendre du recul sans***  
225 ***fuir la situation. Je suis confiante dans ton retour et dans toi !***  
226  
227 ***Merci beaucoup de ton témoignage K***  
228 ***Je te remercie sincèrement, pour finir je vais juste te demander ton âge.***  
229 37 ans en septembre  
230 ***Merci beaucoup !***

1 **ENTRETIEN AVEC A**

2 *2ème jour du stage*

3 ***Est-ce que je peux te demander ton âge ?***

4 79 ans

5 ***Depuis combien de temps tu connais la méthode ?***

6 Entre 10 et 15 ans.

7 ***Qu'est-ce que tu as pratiqué le plus au sein de la méthode ?***

8 C'est la méditation et puis le traitement,

9 ***A quelle régularité ?***

10 C'est plutôt journalier, vite avec Cécile on s'est rendus compte que aussi bien dans notre vie  
11 personnelle ça fait des années, plus moi avec mon passé dans l'Eglise j'ai été au séminaire depuis 18  
12 ans je me suis habitué à méditer tous les jours.

13 ***Tu te fais traiter à quelle régularité ?***

14 Je me suis fait traité, je vais hasarder tous les deux mois.

15 ***Et au niveau des stages ?***

16 J'ai fait des stages avec Danis Bois

17 J'en ai fait très régulièrement surtout les dernières années

18 ***Combien ?***

19 4 ou 5 stages par an.

20 ***C'est Juste pour savoir la quantité de vécu...***

21 Même si je n'ai pas fait tous les stages, les stages de formation, je suis au courant des dernières  
22 informations parce que Cécile m'en fait part.

23

24 ***Lors de ta première rencontre avec la méthode, qu'est-ce qui t'a fait venir ?***

25 Depuis des années nous sommes à la recherche de tous moyens de nous développer de nous améliorer  
26 et nous avons été en quête de formation, et au cours des recherches de méthodes en méthodes qui se  
27 sont succédées avec plus ou moins de longueur, un jour nous étions en vacances Cécile avait un  
28 problème articulaire sur place elle a été voir un kiné qui pratiquait de la fascia, laquelle personne lui a  
29 donné l'adresse de ....et on a été au groupe puis de là on s'est inscrits à cette première formation.

30 ***Ta première motivation était-ce pour soulager une douleur ?***

31 Non c'était pas ma motivation, la rencontre avec la méthode c'est mais le fait qu'on est entrés de plein  
32 pied dans cette nouvelle méthode porteuse d'une autre intention de vie depuis tant d'années

33 ***Comment vous êtes venus ?***

34 J e suis en quête de devenir de plus en plus moi, avec toutes mes potentialités

35

36 ***Est-ce que ta motivation a changée ou est-ce qu'elle a pris un galbe différent ?***

37 Oui elle s'est précisée, la méthode n'était pas ce qu'elle est maintenant donc chacun faisait ce qu'il  
38 pouvait, les animateurs, alors moi ma grande question c'était est-ce que cette méthode peut me  
39 changer est-ce qu'elle peut me changer ? Les moments difficile que j'ai pu avoir dans le passé, c'est  
40 lors d'une discussion avec Elisabeth est-ce que cette méthode t'a permis de faire l'économie de ces  
41 moments douloureux qui sont dans le passé, c'est très long, c'est très douloureux, et je sais  
42 l'investissement que ça peut demander de ma part j'ai pas été violé mais une femme qui revit son  
43 divorce j'ai du guérir de mes affaires si, on peut faire l'économie de ce temps-là cette méthode là je  
44 l'embrasse tout de suite. Ce n'était pas possible avec la méthode telle qu'elle était à ce moment-là

45

46 ***Qu'est-ce qui fait que tu es resté ?***

47 Je suis resté parce que très très tôt dans mon expérience du mouvement interne rentrant dans ce stage  
48 où l'on avait vécu et refaisant certains exercices chez nous en une fraction de seconde nous avons re-  
49 eut accès à cette sensation-là ça a aiguisé la soif de vivre,

50

51 ***Ta motivation à ce moment-là, si je comprends bien, c'était pour revivre quelque chose de plaisant***  
52 ***voir de touchant ?***

53 Plaisant oui, mais fondamentalement la conviction la certitude de quelque chose d'important que  
54 c'était central et comme j'ai fait mon premier stage avec Danis Bois c'est ce qui nous était conseillé  
55 aussi je ne sais pas si c'est le lieu si c'est nécessaire donc c'était quand même une motivation. Je  
56 pense que c'est la certitude qu'il est porteur transmetteur de quelque chose d'important il a appelé la  
57 chose de spiritualité, certains disent que c'est sacré, Dieu, la transcendance tout ça et moi je suis  
58 persuadé que Danis est porteur de quelque chose de cela.

59

60 ***Et toi comment tu décrirais ? C'est quoi pour toi cette sorte de motivation ?***

61 Je pense que c'est la certitude qui m'a été donnée par Danis, que je suis très proche de Danis en ce  
62 sens que j'aime bien la manière, parce que j'épouse bien son discours, si c'est bien ce que nous  
63 croyons que c'est, les mots qu'on va pouvoir employer ou bien ils sont usés ou galvaudés. Et tout ça  
64 est-ce que c'est moi ? Le moi avec un grand M que nous sommes chacun qu'on fait partie d'un grand  
65 tout, et plus je m'approche de ma personnalité en profondeur, moi, faisant partie de quelque chose de  
66 plus immense que moi, je touche à l'immensité, à la transcendance plus c'est l'immanent plus  
67 j'avance dans le contact avec ce qui m'est le plus intime plus je débouche sur ce qu'il y a de plus  
68 intime

69

70 ***Tu pourrais me décrire les effets, comment toi tu ressens cette chose-là ? Quand tu es en rapport***  
71 ***avec ça. Peut-être sous la forme d'un sentiment qui se dégage ou autre... ?***

72 Je le sens au plus intime de moi, dans ma matière, c'est la méthode de Danis qui me permet de trouver  
73 ce vocabulaire qui me va bien. j'ai mis du temps à comprendre, Maintenant ça prend corps, c'est dans  
74 mes os dans mes poils, c'est diffus, dans le sens diffuser alors le vocabulaire est très balbutiant, pour  
75 en parler je sens que ce n'est pas ça. Mais ce que j'ai vécu ce matin c'est global, calme... Les mots  
76 sont piégés, si je prend le mot matière, moi, physique, comme de l'eau qui va bouillir c'est le  
77 frémissement de la matière c'est déjà trop, c'est sensationnel c'est une sensation que c'est tout moi,

78 ***Quel type de sensation de sentiment ?***

79 Je dirai je suis au meilleur de moi, pas par rapport aux autres, je sens que je suis au cœur de moi,

80 ***Le sentiment ; certains le reconnaissent sous la forme d'une tonalité ou d'autres vont le sentir***  
81 ***parce que c'est un immense sentiment d'amour, de sérénité dans une sorte d'immensité ou***  
82 ***autres...? Et Toi ?***

83 Moi je dirai c'est un sentiment de plénitude, mais ceci dit ça peut prendre plusieurs formes, la  
84 plénitude d'être, pleinement moi.

85 ***Une sorte de bonheur ?***

86 Est-ce que le mot de bonheur est juste ? Plénitude, ça n'a rien d'euphorie, dans le sens où est le  
87 septième ciel, les deux pieds bien par terre je sens que c'est quelque chose de très...Mais si Dieu  
88 existe ce doit être ça.

89 ***Est-ce que tu peux me dire les différentes pratiques que tu as faites ?***

90 Est-ce que tu veux celles qui ont rapport avec le corps, ou autres

91 ***Si tu veux faire deux groupes.***

92 La première méthode c'est l'Eglise catholique, il m'a fallu du temps pour en sortir, j'avais donné toute  
93 ma vie, je pense heureusement que je suis sorti de cette ornière là c'était plutôt une entreprise, je vais  
94 être assez sévère, une entreprise de dépersonnalisation, je me suis tout doucement reconstruit,  
95 heureusement, sinon dans les méthodes que j'ai sciemment voulu connaître et réaliser la méthode  
96 Danis Bois, une quinzaine d'années, personnalité humaine c'est une méthode dont le fondateur à une  
97 notion de base ..... ce qui est assez révolutionnaire, et qui a mis une méthode qu'on peut inscrire dans  
98 le comportemental, j'en ai tiré beaucoup de profit personnellement, je l'ai pratiqué j'ai suivi les stages,  
99 j'ai trouvé que j'étais tellement bien que j'ai fait la formation, pour animer certaines sessions, et de  
100 recevoir des gens plus spécialisé dans la guérison des séquelles du passé, c'est très long et très

101 douloureux, d'où ma question quand j'ai découvert Danis Bois est-ce que je peux avoir le même  
102 résultat plus vite et en faisant l'économie parce que ma recherche c'était ça il a trouvé une méthode  
103 qui était aussi efficace, il faisait l'économie de cette difficulté, dans les dernières années il y a  
104 commencé à avoir du petit lait quand il a commencé à s'occuper de la psychologie, vraiment j'ai très  
105 bien compris, ça c'était la grosse méthode que j'ai pratiquée. J'ai pratiqué le rebirth, le passage  
106 californien » dans les années 1970.

107 ***Tu as fait combien de temps le rebirth ?***

108 Ici à la théorie et quand je repartais en Afrique je rebirthait tout seul. J'ai vécu des choses, c'est une  
109 méthode parmi d'autres, beaucoup moins riche que ce que fais en ce moment, ce sont les principales,  
110 c'était bien ça coûtait très très cher, on faisait un stage de cinq jours, on arrivait à l'élimination, on a  
111 expérimenté tout ce qui nous tombait sous la main,

112 ***A un moment donné qu'est-ce qui fait que tu es resté dans la MDB?***

113 Parce que tout ce que j'ai expérimenté, c'est la seule où nous persévérons, où nous trouvons ce que  
114 nous cherchons, nous sommes depuis tant d'années avec autant de bonheur, le résultat.

115 ***C'est-à-dire ?***

116 Nous y trouvons ce que nous cherchons. Quelque chose qui correspond à notre quête, de devenir,  
117 celle-ci pour le moment me convient parfaitement, la personne de Danis dès le début, m'a frappé par  
118 son authenticité, m'a fait dire des choses sur lui que je lui ai dites, qu'il m'a retourné lors d'une  
119 dédicace, en me disant je crois bien et puis notre aventure va bien au-delà

120 ***Est-ce que tu dirais que tu as découvert dans cette méthode une motivation dans ta recherche de ce  
121 que tu es ?***

122 Elle m'ouvre des perspectives qu'aucune autre méthode ne m'a ouverte, elle me donne les outils pour  
123 avoir le résultat de mes aspirations.

124 Je vais dire elle me comble, pas dans les sens d'une recherche de ma vie d'adulte donc je suis très  
125 motivé ! Dès le début pour aller au bout de ce qu'elle me propose, jusque maintenant je n'ai pas été  
126 déçu. Alors que les autres méthodes j'en découvrais les failles, j'en découvre les surfaces cachées, je  
127 ne vais pas citer de méthode,

128 Une méthode qui se voulait, neutre, sans accointance avec aucune religion, prétendant avoir  
129 universelle qui permettait à tous de s'y retrouver quand j'ai pénétré au sein de cette méthode, j'ai  
130 découvert avec stupéfaction, que c'était ultra catholique, une des raisons pour laquelle j'ai résilié mon  
131 contrat,

132 ***Quelle incidence ça a eu sur ta vie ?***

133 Ça me permet de réaliser mon propre objectif, d'arriver au moment où je devrai mourir comme tout un  
134 chacun, ayant vécu toute la potentialité disponible qui est en moi,

135 ***C'est-à-dire ?***

136 Vivre ma vie ! Pleinement ! à exister pleinement, rendre réel le maximum de potentialité qui est en  
137 moi je pense qu'on peut comprendre qu'à l'âge que j'ai, je n'ai plus tellement envie de perdre mon  
138 temps. Méthode qui me donne des résultats

139

140 ***Est-ce qu'il y a quelque chose d'important dans la méthode que tu as rencontré que tu as envie de  
141 parler ? Que tu voudrais ajouter ?***

142 La personnalité de Danis Bois qui me convient elle me comble.

1 **Entretien avec AM jour 2**

2 ***Puis-je te demander ton âge ?***

3 J'ai 49 ans

4 ***Depuis combien de temps tu pratiques la méthode ?***

5 Premier contact en 1994.

6 ***Est-ce que tu pratiques plus les cours, la thérapie manuelle, sensorielle ?***

7 Je pratique juste l'introspection sensorielle, le mouvement, en association, les cours, mais je ne fais  
8 aucune thérapie manuelle

9 ***Les cours ?***

10 Deux fois par semaine.

11 L'introspection sensorielle, ça dépend, si je fais une régularité je dirai deux à trois fois par semaine.

12 Des semaines il y en a plus des semaines il y en a moins.

13 ***Et en thérapie manuelle ?***

14 En pratique sur les autres rien, sur moi si possible un suivi régulier.

15 ***Combien de fois par mois ?***

16 Si possible une fois par mois,

17 ***Tu pratiques depuis combien de temps ?***

18 J'ai découvert la méthode en 1994 à l'époque la première année il n'y avait pas de pratique régulière,  
19 il n'y avait que les stages.

20 ***Dans l'année tu fais combien de stages ?***

21 Ceux proposés par Charles uniquement.

22 ***Ca fait quatre, plus les stages de Danis, ça fait huit stages.***

23 ***Qu'est-ce qui t'a amenée à la première rencontre ? Quelle était ta motivation ?***

24 La première approche c'était me faire traiter.

25 Pour ma santé parce que je m'étais fait mal dans le dos, j'avais glissée et que j'avais expérimenté la  
26 chiropractie que j'avais trouvée trop intrusive un certain temps, puis l'ostéopathie, à un moment que  
27 j'ai trouvée trop agressive. J'ai eu l'adresse d'Armand qui m'a dit que ce serait peut-être plus adapté à  
28 mon cas,

29 ***Qu'est-ce qui fait que tu es restée dans cette méthode ?***

30 Au début c'était parce que j'avais mal, ensuite c'est Armand qui m'a dit ce serait bien que tu viennes  
31 à un stage, une journée, c'est lui qui a fait germer en moi cette nécessité de participer à un stage, et là  
32 pendant ce stage il y a eu un moment magique, j'ai basculée d'un seul coup dans un autre monde, dans  
33 un autre rapport à moi, et l'impression d'être une autre, ça c'est pendant le moment du stage, que mon  
34 bras bouge sans que je lui en donne l'ordre, La semaine qui a suivie j'ai vécu dans un état de  
35 transmission

36 ***Est-ce que tu peux m'expliquer ?***

37 C'est-à-dire je me disais surtout Anne-Marie tu ne penses pas, tu ne réfléchis pas tu écoutes ce que tu  
38 es en train de dire à l'autre j'apprenais, j'étais émerveillée, l'autre c'était, peu importe qui, je  
39 m'exprimais que ce soit une personne dans mon travail ou dans ma famille, comme il fallait pour faire  
40 fondre quelque chose chez l'autre, c'était le semaine magique et depuis,

41 ***Et ta motivation est-ce qu'elle a changée depuis le tout début et maintenant ?***

42 Elle a évoluée, j'ai le souvenir de m'être dit le jour du 1<sup>er</sup> stage c'est le plus beau jour de ma vie ! qui  
43 ne dépend pas des autres qui ne dépend pas des autres, et rien que ça j'avais envie d'en savoir plus.  
44 Maintenant ça s'est affiné je sais ce que c'est que cette chose-là en même temps il y a eu des  
45 exigences dans l'utilité .

46 ***Des exigences ?***

47 Je ne sais pas comment dire ça,

48 ***Tu veux dire comment l'utiliser ?***

49 Voilà ! Comment rendre utile la chose,

50 ***Utile pour toi ?***

51 Et à travers moi pour les autres, ce qui fait que le reste c'est amplifié, est évolutif,  
52 ***Ta motivation elle est évolutive ?***  
53 Ca veut dire qu'elle n'est pas figée une bonne fois pour toutes. Voilà pourquoi je reste là et pour cette  
54 simple raison  
55 ***Est-ce que tu sens que dans ta motivation il y a toujours la même base ? Une autre motivation, une***  
56 ***motivation corporelle ou autre ?***  
57 Au début je ne la nommait pas j'avais l'impression ...Ce n'était pas corporelle,  
58 ***Qu'est-ce qui fait que tu es restée ?***  
59 C'est la découverte de la rencontre ça m'a donné l'impression d'avoir un but pourquoi j'étais su terre.  
60 C'était cette chose-là qui m'avait été donné, pourquoi j'étais là, j'ai une raison de vivre, c'est fou, ça  
61 m'a été donné comme un paquet mais avec un flou complet, je ne savais que c'était la rencontre, je ne  
62 savais même pas où ça se situait, avec un (...) ce que je sais c'est que je suis dans état complètement  
63 inhabituel et inconnu.  
64 ***Comment tu la décrirais cette motivation corporelle ?... Si tu devais la décrire c'est quoi cette***  
65 ***chose ?***  
66 Quand j'ai dit qu'elle était devenue plus corporelle, j'ai compris que c'était du corps qu'émanait cette  
67 rencontre.  
68 ***C'est ce qu'on appelle une rencontre immanente ?***  
69 Je l'identifierai aujourd'hui sous ce terme-là mais à l'époque j'étais incapable de mettre un nom.  
70 ***Si tu devais en décrire les contours de cette motivation au moment de la rencontre où tu as vécu la***  
71 ***chose, comment tu la décrirais ? Quels effets elle a en toi ?***  
72 Un moment d'éternité, le temps est pourtant présent, il est suspendu, la sensation d'être réelle et  
73 présente, elle me donne un motif à ma vie...  
74 ***Un motif à ta vie, tu peux m'expliquer ce que tu entends par cela ?***  
75 J'ai constaté cette répercussion, comme si avant je vivais sans savoir pourquoi, là j'avais une raison,  
76 je ne me suis plus posé de question après, c'était ça, avant je tâtonnais j'allais chercher comment on  
77 m'avait appris, l'Eglise catholique, je faisais des retraites,  
78 Le silence m'apaisait dire pourquoi, à l'époque je ne savais pas, mais je n'y trouvais pas de bonheur si  
79 ce n'est intellectuel, il me manquait une dimension de peut-être de bonheur corporel, je ne sais pas  
80 comment le dire, peut-être le rapport à moi qui me manquait, en tous cas corporellement je n'avais pas  
81 la conscience de ce rapport à moi, c'est ça que j'ai découvert petit à petit,  
82 C'est très intéressant parce que je ne m'étais jamais posé la question du cheminement, comment la  
83 rencontre initiale a mûri et pris corps, et continue à prendre corps puisque je ne sais toujours pas  
84 sous quelle forme je vais l'exprimer.  
85 Si je me souviens au début chaque stage me mettait dans un état corporel que je connaissais pas, le  
86 jour où cette chose-là ne s'est plus produite je me suis dit c'est catastrophique, c'est le moment où je  
87 suis rentrée à l'asso. Et Charles avait dit quand quelqu'un me dit qu'il a changé je m'inquiète, quand il  
88 me dira je ne change plus là je sais que là ça tiendra. Ah ! ça veut peut-être dire que c'est un plus  
89 présent car avant je basculai d'un état mentalisé à un état corporel, où le corps reprenait le dessus  
90 maintenant ça s'est plus équilibré, sauf que il y a l'impact psychologique qui fait que je me  
91 désaccorde,  
92 ***Est-ce que tu peux préciser ?***  
93 J'ai été flottante pendant un certain temps, maintenant je dirai que grâce à la précision que la méthode  
94 m'a apportée dans mon corps je garde le contact et les outils qui actuellement nous permettent de  
95 prendre le contact il suffit de les utiliser pour que le rapport revienne quand je suis en rapport avec ce  
96 niveau-là, ça, ça reste un moment d'éternité, on ne peut pas le quantifier mais ça reste toujours un  
97 moment immense, mais quand je disais qu'il y avait des exigences la part active que je dois mettre en  
98 œuvre pour devenir neutre, est de plus en plus exigeant il ne faut plus un faux pas sinon la magie ne se  
99 fait pas.

100

101 ***Est-ce que c'est parce que cette motivation immanente tu la perçois avec des contours plus grands***  
102 ***que cela te demande des ajustements et de la finesse ou est-ce autre chose ?***  
103 Je n'aurai pas mis le mot contour mais c'est une autre dimension, ça s'est enrichi par la  
104 compréhension, et le fait de mieux comprendre le fonctionnement corporel, ça n'est pas que de la  
105 magie, l'exigence de s'ajuster, c'est de plus en plus difficile, c'est peut-être aussi parce que je perçois  
106 de plus en plus les écarts.

107 ***Est-ce que ça a donné une impulsion dans ta vie ?***  
108 Pour le moment, je reste, je ne veux pas dire mécontente de moi mais, il y a un truc il y a une  
109 incohérence en même temps j'ai cette motivation c'est dans l'action que l'on trouve cette motivation.

110 ***Est-ce que cette rencontre a changé quelque chose dans ta vie ? Comment tu l'articules dans ta***  
111 ***vie ?***  
112 C'est là où je ne comprends pas, en même temps j'avais la sensation, d'avoir enfin un but dans la vie  
113 comment je m'ingénie à dissocié mon quotidien de ces moments magiques j'avais ce monde là et  
114 j'avais mon quotidien je franchi le seuil de ma maison et c'est infernal je réemboîte un personnage et  
115 là il y a une incohérence, c'est ce qui fait que ça se précise de plus en plus

116 ***Comment tu vis cela ? est ce que ça tend à t'aider ?***  
117 Il y a des moments de bien, parce que la relation à l'autre se fait bien, et c'est comme si je perdais le  
118 rapport à moi,

119 ***Globalement est-ce que tu sens que tu vas vers un changement qui te correspond ? Ou est-ce que***  
120 ***cela stagne ou régresse ?***  
121

122 Ca ne va pas dans le sens qui.... il y a là une incohérence, là ça sort du cadre. Écoute je suis en train  
123 de m'interroger beaucoup en ce moment, et là je me rends compte que la méthode va dans le sens de la  
124 vie et que je la détourne, je lutte non pas pour la vie, je lutte pour ne pas mourir, constat effrayant ! je  
125 suis venu à ce stage avec cette interrogation, belle incohérence,

126 ***Ce n'est pas forcément une incohérence***  
127 Tu vois physiquement comment je suis ! Je me demande dans quelle mesure je ne détourne pas la  
128 tonicité au profit de quelque chose qui n'est pas vivant

129 ***Est-ce que tu peux détourné un fleuve qui va dans un sens ?***  
130 J'ai un comportement avec la vie, là je le pousse à l'extrême, parce que j'ai un caractère à lutter c'est  
131 grâce à Charles que j'ai découvert la saveur d'un axe où il y avait une opposition là c'est un élément  
132 fondamental de moi, si qui me motive à rester c'est l'essence de la vie  
133 Quand tu as une immobilité tu lutte pour ne plus avoir cette immobilité tu luttas pour exister  
134 Je ne choisis pas la facilité,

135 ***Peux tu entrevoir une autre perspective qui serait que tu existes d'emblée mais que tu ne sais pas***  
136 ***que tu n'as pas besoin de lutter pour exister ? Tu luttas pour avancer et exister alors que peut être si***  
137 ***tu arrêtes de lutter, tu t'apercevrais que tu avances et existe naturellement. C'est le propre de tout***  
138 ***être humain.***  
139 Là il y a un élément de réponse,

140 ***Pour avancer il suffit que tu ne luttas plus puisque de toutes façons tu es sur la route,***  
141 Là cette après-midi j'ai retrouvé le bonheur, et là à ce moment-là la vie est là et cet été j'ai  
142 expérimenté la flemme le non engagement  
143 La vie c'est être pour soi,  
144 Je n'avais pas un regard très positif sur moi,

145 ***Tu te bas avec la vie alors que la vie te pousse !***  
146 ***Est-ce que dans la méthode tu as trouvé une motivation inédite, que tu ne connaissais pas jusque-***  
147 ***là ?***  
148 Enfin j'ai une raison pour laquelle on m'a mise sur terre de rencontrer la chose et d'être porteur de  
149 cette chose

150 La seule chose qui m'avait un peu aidé à approcher, quand j'avais contacté le bénéfice d'une écoute  
151 silencieuse, un bien-être je ne savais pas ce que c'était, approche mais je le décris avec les éléments  
152 de réponse que j'ai aujourd'hui je me rends compte que ça a été déterminant mais tu as vu ce que je  
153 donne, comment je n'arrive pas à passer à l'action la sensation d'exister je la trouve dans la lutte,  
154 ***Tu n'as pas besoin de lutter tu es poussée !...***  
155 ***Est-ce que tu as quelque chose qui te semble important à ajouter par rapport à la méthode ?***  
156 Non, l'élément important c'est la dimension qu'elle procure, la puissance quelque chose qui nous  
157 dépasse.

## ENTRETIEN B

### 2ème jour du stage

-Age 65 ans

**-Depuis combien de temps fais-tu la méthode ?**

-Deux ans. Avant j'étais avec toi à Vertou, je faisais une heure avec toi tous les quinze jours le mardi.

**-Quelle est l'activité que tu pratiques le plus dans la méthode ? La thérapie manuelle, le groupe, la thérapie gestuelle, l'introspection sensorielle... ?**

-en groupe j'y vais quand même assez souvent.

**-Tu peux me dire combien de fois par semaine, en moyenne ?**

-Deux, trois fois, mardi soir, mercredi matin et jeudi soir.

**-Et samedi ?**

-Samedi c'était entre 11heures30 et 12 heures30 avec le niveau 1 avec Elisabeth, quelque fois,et puis après c'était trop décalé, 12 heures30, après on terminais il était une heure.

**-Et en thérapie manuelle tu es traité avec quelle régularité ?**

-Ca dépend, la thérapie manuelle c'est en continue, si tu veux, si je prends depuis le début de l'année jusqu'au mois de juillet j'ai vu un kiné, Kiné en facia, j'ai vu Nelly

**- quelle régularité ? une fois par semaine ? En moyenne ?**

-Je l'ai vu deux semaines de suite, mais c'est une fois toutes les trois semaines grosso modo.

**-C'est juste pour avoir une idée.En gros ça fait une fois toutes les trois semaines même avec Nelly**

-Nelly, je l'ai vu une fois simplement avant qu'elle parte en vacances, rapidement, et je la revois seulement en septembre.

**-C'est juste pour situer, donc thérapie manuelle depuis deux ans ? C'est ça ?**

-Oui, La thérapie manuelle c'est toi qui l'a commencée.

**-Quelle était ta première motivation à venir ?**

-La motivation c'était la recherche pour atténuer une douleur, chronique, qui allait en s'amplifiant, et les médecins m'ont dit de chercher partout à l'extérieur des méthodes manuelles, non médicamenteuses pour éviter d'être trop tendu, des méthodes de relâchements

Au départ, j'ai fais de la sophrologie, c'était une forme de relâchement, de relaxation, mais qui ne m'a pas réussi, c'est à partir de là que j'ai rencontré des gens, à la sophrologie il y avait des gens, qui participaient à tes cours, de gymnastique sensorielle, en particulier Louissette, qui m'ont dit : « Viens donc ce sera bien pour toi » donc je suis allé à Vertou pendant à peu près un an, puis après tu m'as dit toi-même, « viens à l'association ce sera mieux pour toi » parce que je trouvais que les fibromyalgiques, en autre chose il y a eu des médicaments, il y a des infiltrations.

**- Qu'est-ce qui t'as fait resté dans cette méthode la PPP (c'est son nom), alors que tu as fait de la sophrologie et que tu n'es pas resté parce que ça ne te convenait pas ?**

-La sophro ne m'allait pas parce que c'était tout le temps l'esprit qui commandait au corps, c'était le cerveau dans le corps, j'avais tout le temps l'esprit perturbé, par un tas de chose, de problèmes je n'arrivais pas à trouver le relâchement, et quand je suis allé au cours de gymnastique sensorielle, c'était la méthode inverse, qui m'as aidé bénéfique ment.

**-Tu peux me dire ce que tu entends par la méthode inverse ?**

-C'est-à-dire non pas par des actes volontaires, mais au niveau des sensations on y est attentifs et on essaie de faire remonter cela vers

**-Qu'est-ce qui t'a motivé à rester ?**

-Premièrement, apparemment parce que c'était un méthode qui me plaisait et qui me faisait du bien, pendant que je faisais cela, je ne pensais pas à autre chose, l'attention portait sur ce qu'on ressentait, et donc on oubliait le reste, et en même temps c'était bénéfique au niveau même de la douleur, ça m'a appris à vivre avec ma douleur, à l'accepter si tu veux, à ne pas me laisser dominer par elle, de toutes façons, c'est une compagne que j'aurais tout le temps mais effectivement, à l'assumer davantage, je dirai à la globaliser un petit peu . Autrement autre chose qui m'a fait rester c'est quand je me suis

51 retrouvé avec le groupe, pour moi, c'était se retrouver avec des plus jeunes, avec des hommes, des  
52 femmes, alors qu'à Vertou c'était essentiellement des femmes et une problématique c'était simplement  
53 la fibromyalgie, des gens, avec leurs problèmes, mais aussi, des gens qui n'avait pas de problème,  
54 apparemment.

55 Dans mon cas, c'était une relation de famille, je me suis senti bien accueilli, à l'aise c'est pour cela que  
56 j'y retourne régulièrement même pendant les vacances, le mardi j'y vais.

57 Troisième élément, les personnes que j'y ai rencontrées qui étaient apparemment à l'écoute de mes  
58 problèmes.

59 **-qu'est-ce que la méthode t'a apporté personnellement ?**

60 - elle m'a apporté sur le plan de la relation à moi-même.

61 **-Tu peux m'en dire quelques mots ? Sauf si c'est indiscret.**

62 -A me décrocher de certaines dépendances plus ou moins négatives, et retrouver une certaine  
63 autonomie, une autre relation avec moi-même, avec les autres, et aussi avec le vécu.

64 **-Tu peux développer la relation avec les autres, qu'est-ce que tu entends par là ?**

65 -J'ai beaucoup changé.

66 **-Tu peux me donner un exemple pour que je comprenne bien ?. Comment tu étais avant, comment**  
67 **tu es devenu, qu'est-ce que toi tu as découvert ?**

68 -Avant j'étais très refermé sur moi-même, je sortais peu, du moins un certain temps, et là j'ai  
69 redécouvert le goût de sortir, de lire, j'ai aussi une meilleure vue de moi-même de m'accepter  
70 davantage, et d'avoir un autre comportement à l'égard des événements et des gens, j'ai davantage de  
71 confiance en moi alors que je n'avais pas confiance en moi si tu veux.

72 **-Est-ce que ta motivation par rapport au premier moment où tu es venu a évoluée, dans les deux ans**  
73 **de ta pratique ?**

74 -Je garde cette motivation de départ, il y a aussi le fait que je rencontre des gens avec qui je me sens  
75 très bien, et pour moi c'est une seconde famille et puis ça me fait du bien à tous points de vue.

76 **-Tu disais tout à l'heure une méthode qui me plaît, qui me plaisait, qu'est-ce que tu entends par**  
77 **cela ?**

78 -Le principe même du travail on est attentif à son corps, on porte attention, et la découverte de mon  
79 corps, c'est une chose depuis x années mon corps pour moi c'était une entité, maintenant je sais  
80 comment mon bras est fait je sais comment mon corps est fait, donc une meilleure connaissance de  
81 moi même.

82 **-Qu'est-ce que ça t'a apporté, c'est important ?**

83 -J'éprouve du plaisir, avant je marchais, maintenant je marche pour le plaisir, ne serait-ce que le  
84 déroulement du pied, le fait de me relâcher, marcher c'est pour aller en vacances, je fonce, prendre le  
85 temps de marcher, et de me décontracter, je sens un problème de décontraction, avant je me sentais  
86 contracté, je l'étais, c'était tout le temps un problème de tension.

87 **-Tu disais, est-ce qu'elle a évoluée ? Ta motivation est-ce qu'elle a évoluée ?**

88 -Il y a tout le temps ce problème de santé, pas résolu, ces problèmes de relation avec l'autre, problème  
89 une prise en charge plus global, si tu veux, c'est pas simplement un massage ou des mouvements que  
90 l'on fait comme ça, il y a quelque chose de plus profond qui se passe en soi même.

91 **-Est-ce que tu pratiques la méthode hors contexte de groupe, chez toi ?**

92 -Un peu, mais, comme je vais trois fois par semaine, et puis je n'ai pas beaucoup de temps, je ne  
93 prends pas beaucoup de temps de le faire.

94 **- Un peu cela veut dire quoi ?**

95 -Une fois de temps en, temps quand je me sens fatigué, je fais quelques mouvements, comme j'ai des  
96 séances à la maison, avec des électrodes, pour créer des voies nerveuses, ça me prend beaucoup, je  
97 devrais le faire quatre fois par jour, trois quart d'heure chaque fois.

98 **-Tu dis "un peu" ça veut dire quoi ? Une dizaine de fois en deux ans, c'est moins c'est plus ?**

99 -C'est par période,

100 **En deux ans, une dizaine de fois chez toi ?**

101 -C'est un peu plus quand même.  
102 **-Une vingtaine ?**  
103 -Grosso modo, ça ferait, une fois par mois au moins.  
104 **-Dernière question est-ce que tu as le sentiment d'avoir rencontré en pratiquant cette méthode-là**  
105 **une motivation d'une nature que tu ne connaissais pas?**  
106 -C'est surtout la transformation de moi, j'ai découvert, l'étonnement, sur moi et les autres, j'ai été  
107 conscient de cette transformation et sa répercussion en bien ou en mal.  
108 **-Tu as une motivation différente, tu connaissais ce type de motivation avant de faire la méthode ?**  
109 -Non, je ne connaissais pas, la motivation à me transformer  
110 **Est-ce que tu veux ajouter quelque chose d'autre, qui te semble important et que tu voudrais dire ?**  
111 - non...  
112 **- Merci beaucoup B**  
113

1 **ENTRETIEN AVEC CL**

2 *1<sup>er</sup> entretien 2<sup>ème</sup> jour du stage*

3 ***Est-ce que tu peux me situer ton âge ?***

4 61 ans

5 ***Depuis combien de temps tu fais la méthode ?***

6 Je crois que ça fait à peu près trois ans, quand tu es venue à La Roche, pas tout à fait au début mais en  
7 cours d'année.

8 ***Quelle est l'activité que tu fais le plus ? Activité de groupe, thérapie manuelle introspection ?***

9 Introspection oui, j'ai déjà fait des méditations transcendantales,

10 ***La pratique dans la méthode ? Quel type de choses tu fais ? Est-ce que c'est de la thérapie  
11 manuelle ou est-ce que tu te fais traité plus ou est-ce les activités de groupe ? Quelle régularité ?***

12 C'est plus les activités de groupe.

13 ***Quelle régularité, c'est une fois par semaine ?***

14 C'est avec toi et je ne suis pas venu régulièrement cette année,

15 ***En moyenne c'est une fois tous les quinze jours ?***

16 ***Les stages ?***

17 Je pratique tout seul quand même.

18 ***Une fois par an ?***

19 Une fois par an.

20 ***Ta pratique personnelle ?***

21 Ma pratique personnelle, il y a des périodes où je le fais quotidiennement, d'autres fois si j'ai d'autres  
22 activités si je pars je n'en fais pas.

23 ***En moyenne, ça doit faire quasi quotidien,***

24 Une fois tous les deux jours en moyenne.

25 Oui,

26 ***Tu pratiques le plus quoi ? La gestuelle ou l'introspection sensorielle ?***

27 C'est la gestuelle. C'est le codifié.

28 ***Comment tu es venu à cette méthode-là ?***

29 Pour une première année je faisais de la sophrologie, avec Odile ? c'est Odile qui dans son cours  
30 nous a appris c'était l'envol, ça m'a bien plus elle nous a dit que tu venais sur La Roche

31 ***La première rencontre s'est faite parce que tu as aimé le contact ?***

32 ***Ta motivation était déjà une motivation propre à toi ?***

33 Oui, Le développement personnel, la meilleure connaissance, meilleur vécu corporel.

34 ***Qu'est-ce qui fais qu'après cette première rencontre tu sois encore là ?***

35 Parce que je sens que des choses viennent petit à petit, de ma sensibilité mais j'ai encore du chemin à  
36 parcourir,

37 ***D'autres méthodes ?***

38 Oui, j'ai fait de la danse, danse solaire, danse de Malkovsky, et pour finir danse des cinq rythmes.

39 ***Ta motivation dans la pratique de la méthode maintenant ? Elle est la même ou est-ce qu'elle a  
40 changée ?***

41 Fondamentalement c'est la même

42 ***Tu peux m'en dire quelques mots ?***

43 Cette motivation c'est d'être plus présent à moi-même, d'être plus à l'écoute de mon corps,

44 ***Quelle est la petite chose qui t'accroche plus que le reste ?***

45 Peut-être parce qu'il y a plus d'intériorité, on est plus tourné vers soi, plus vers l'expression de soi,  
46 alors que dans cette méthode c'est bien

47 ***Est-ce qu'il y a quelque chose que tu as rencontré dans ce rapport à toi ? Que tu n'avais rencontré  
48 nulle part ailleurs ?***

49 Oui, dans un certain plaisir du mouvement, je ne dis pas que c'est forcément le mouvement interne, un  
50 plaisir très intérieur,

51 ***C'est une de tes motivations ?***  
52 Une douceur,  
53 ***Les états d'âme qui vont avec cette intériorité ?***  
54 C'est quelque chose de doux de présent, c'est André qui a parlé de présence ça me parlait bien, il y a  
55 ce côté-là que je ressens et que j'apprécie bien,  
56 ***Qui se situera au-delà de soi ou au dedans ?***  
57 C'est en moi oui, c'est dans le corps, oui, en tous cas principalement,  
58 ***Quelle effet ça a sur toi cette présence ? Qu'est-ce que ça change dans ta vie de sentir ça ?***  
59 De m'apprécier plus moi-même, de me sentir vivant, de me sentir plus riche,  
60 ***Riche dans quel sens ?***  
61 Dans un sens de richesse intérieure, de richesse de vie,  
62 ***De conscience ?***  
63 De conscience,  
64 ***De conscience de ce qui se passe en toi ?***  
65 Oui, en moi, faire le lien avec la vie au quotidien j'ai plus de mal encore, je ne sais pas, je pense que ça  
66 a m'apporte sans que j'en sois conscient  
67 ***Est-ce que tu veux dire que la rencontre avec la méthode t'a permis de toucher un autre niveau de***  
68 ***rapport à toi ?***  
69 Oui !  
70 ***Quel sentiment se dégage quand tu as ce rapport-là ? ... de sérénité, de calme, de gratitude ou***  
71 ***autre ?***  
72 Je suis d'accord avec sérénité, tu as dit aussi autre chose après avec lequel j'étais d'accord, ce serait  
73 peut-être gratitude en tous cas,  
74 ***Gratitude envers quelque chose ?***  
75 Gratitude envers moi, d'abord, gratitude envers la vie,  
76 ***Est-ce que tu dirais que dans la méthode tu as rencontré une motivation de vie ? ou est-ce que ça t'a***  
77 ***mis en phase avec une motivation que tu connaissais mais que tu n'avais pas perçu auparavant ?***  
78 C'est la première fois que je dis cela mais la conviction que mais je ne soupçonnais pas que ça  
79 pouvais exister, c'est nouveau sans l'être, ça a toujours été là ,  
80 Je me situe plutôt dans : je savais que je savais ça existait, que je cherchais,  
81 ***Cette chose là est-ce que cela t'a surpris au sein de la méthode ?***  
82 Dans la manière où on peut l'aborder elle m'a surpris, c'est vrai dans cette association cette perception  
83 d'une part, perception corporelle, et puis la cognition, ça c'est un aspect qui m'a aidé, auquel je ne  
84 pensais pas, cette nécessité d'allier les deux aspects.  
85 ***Pour terminer une dernière petite chose, est-ce qu'il y quelque chose dans la méthode, que tu as***  
86 ***vécu ou qui te semble important et dont tu as envie de témoigner ?***  
87 Oui, Ce que j'ai envie de dire c'est que comme par ailleurs je pratique le massage, je trouve que cette  
88 recherche de la perception du mouvement, c'est très complémentaire je dirais même essentielle, dans  
89 le rapport à l'autre dans le massage, donc voilà ce que j'ai envie de dire ça ne faisait pas partie de ma  
90 motivation au départ, ça c'est trouvé comme ça,  
91 Et aussi dans la méthode, dans l'introspection, je suis en train de découvrir des choses je ne peux as  
92 encore dire quoi, une plus grande vie, une plus grande présence à soi, une plus grande liberté, sérénité.  
93 ***C'est terminé...Je te remercie beaucoup de ton témoignage.***

1 **ENTRETIEN AVEC E**

2

3 *2ème jour du stage*

4 ***Est-ce que tu peux me donner ton âge ?***

5 J'ai 49 ans

6 ***Depuis combien de temps tu pratiques la méthode ?***

7 Ca va faire 16 ans.

8 ***As-tu fait d'autres méthodes ?***

9 Non

10 ***Quelle est l'activité que tu pratiques le plus, dans la méthode PPP (groupe, IS, TM, TG) ?***

11 En groupe, seule à la maison aussi,

12 ***En groupe c'est quoi une ou deux fois par semaine ?***

13 Une voir deux, en fait ça a été deux toute la saison. Ca é été beaucoup plus intense au début, pendant  
14 10 ans. Dès le début j'en ai fait un maximum. J'allai assister à tous cours tous les stages à tous les  
15 cours. J'ai fait un cursus de formation.

16 ***Chez toi tu pratiques l'introspection sensorielle ?***

17 Régulièrement, depuis peu

18 ***C'est-à-dire ?***

19 Depuis trois mois régulièrement tous les jours.

20 ***Et avant c'était ?***

21 Une pratique irrégulière. Des fois trois fois, trois jours successifs des fois moins.

22 ***En moyenne ça fait deux trois fois ?***

23 ***Et la thérapie manuelle ? Tu as commencée la thérapie ?***

24 J'ai suivi une première année débutant une fois par semaine, à l'époque ou j'étais un peu perturbée au  
25 niveau professionnel

26 ***Qu'est-ce qui t'a amené à faire cela ?***

27 Une plaquette, on m'avait confiée une plaquette à l'époque ou je n'étais pas disponible, quelques mois  
28 plus tard je lui ai demandé si elle avait toujours des stages ?

29 ***Pourquoi à l'époque, pourquoi tu es allée lui demander ?***

30 Je crois que c'était l'idée de me faire du bien elle avait du me convaincre que ça me ferait du bien. A  
31 la fin de cette année-là je voulais continuer la même année j'ai fait deux séries de stages dans la région  
32 Parisienne, j'habitais Paris. J'ai vraiment aimé ce que cela m'apportait je n'avais pas d'autre choix que  
33 de parce qu'il n'y avait pas de continuité dans le développement personnel à choisir dans la pédagogie  
34 du mouvement, je ne me sentais l'âme d'une enseignante, d'aller toucher sur une table, je vais être un  
35 peu crue, mais j'étais habituée à travailler du bois, ça m'a permis de faire un bon dans le métier  
36 quelque part.

37 ***Et au niveau de la thérapie manuelle depuis 15 ans c'est quelle régularité ?***

38 Je me fais traitée en moyenne une fois par mois.

39 ***Quel est le nombre de stage que tu as fait pendant les 10 premières années où tu as pratiqué  
40 beaucoup ?***

41 Les 5 premières années un stage par mois

42 ***Un stage par mois pendant 5 ans ?***

43 Un par mois de 7 et 10ans et puis depuis 10 ans depuis que je suis à Nantes un stage par mois. Je me  
44 suis recalée dans le développement personnel mais quelque part ma réflexion m'amène à dire que ça a  
45 été d'abord un développement personnel et j'ai été prise dans cette spirale là

46 ***D'accord donc c'est plus de l'ordre du développement personnel ?***

47 J'allais dire dans une vie, dans une vie ordinaire

48 ***Après ta première rencontre qu'est-ce qui fait que tu es restée ?***

49 c'était beaucoup les gens, c'était beaucoup les sensations,

50 ***Ca c'était tout au début, ça dure depuis combien de temps ?***

51 C'est resté pendant trop longtemps, je ne peux pas dire c'était très longtemps,  
52 ***Ta motivation c'était principalement ça ou est-ce qu'elle a évolué pendant ces 15 années de***  
53 ***pratique ?***  
54 Non elle est différente maintenant c'est marrant parce que cette année j'avais envoyé un mail à  
55 Charles je ne sais pas si je te l'ai envoyé à toi je dis la motivation ça vient d'ailleurs ma motivation  
56 d'aller vers quelque chose au sens large pour moi. Avant cela venait du cœur, quelque chose me  
57 touchait au niveau du cœur, de l'affectif et j'y allais. Je pense que c'est resté dans le mouvement je  
58 crois qu'elle est restée cette motivation jusqu'à cette année. Mon cœur avait envie d'y aller mais parce  
59 que je me retrouvais enfin sereine au niveau du cœur au niveau de l'affectif comme si un truc s'était  
60 posé, ça part d'ailleurs. Parce que dans le mouvement je n'ai plus ce manque à l'intérieur.  
61 ***Qu'est-ce qui fait ça, le fait de ne plus avoir ce manque à l'intérieur de toi ?***  
62 Parce que c'est le plein de mouvement ça part des immobilités ça relâche les crispations qu'il y a  
63 autour.  
64 ***Tu disais qu'elle avait évolué ta motivation ?***  
65 Oui, réellement, consciemment je me sens tenir debout  
66 ***Et dans ta vie ?***  
67 J'ai beaucoup d'espace.  
68 ***Qu'est-ce que tu entends par cela ?***  
69 C'est-à-dire qu'à partir du moment où le mouvement me permet de me construire et une mobilité pour  
70 pouvoir avancer dans la vie prendre ce qui vient et faire ce que je peux,  
71 Et une de tes motivation à pratiquer la méthode c'est que ça te permet d'avancer d'être stable,  
72 Donc ça n'est plus une motivation affective mais une motivation comment tu la décrirais  
73 C'est une motivation constructive  
74 ***Construction de quoi, de qui ?***  
75 De moi et de ma propre vie  
76 Pour l'instant construction, je recule pour, j'ai commencé à le sentir quand on a fait du mouvement  
77 martial mais c'est venu progressivement, ça fait 10 ans que je travaille le mouvement martial ça fait à  
78 peu près 5 ans une sensation, une puissance, une pêche qui avait cette construction  
79 ***Est-ce que tu as rencontré dans la méthode une motivation d'une nature différente de celle que tu***  
80 ***connaissais déjà ?***  
81 La motivation vient d'ailleurs, comme initialement ce qui me motivait, la sensation de motivation  
82 c'était une sorte d'élan du côté cœur j'étais en déséquilibre avant et maintenant j'ai l'impression que  
83 ça vient des pieds d'un coup il y a tout un axe si tu n'y es pas ça tu pars pas et ça pour moi c'est  
84 nouveau ça vient d'un autre lieu  
85 ***Autre lieu c'est-à-dire ?***  
86 Dans mon corps et différemment ça a un autre goût  
87 ***Quel type de goût ?***  
88 C'est une pêche il y a une détermination la détermination d'une direction, d'un objectif à faire quelque  
89 chose une tâche qui a un but.  
90 ***Le but ce serait quoi ? Tu peux me donner un exemple ?***  
91 Trouver une stabilité déjà, trouvé une stabilité dans la vie quelque chose qui motive.  
92 ***C'est la même que celle dont tu parlais tout à l'heure? Cette pêche qui t'emmène pour trouver une***  
93 ***stabilité ?***  
94 La c'est une motivation pour une chose donnée quand tu parlais de motivation c'est une motivation au  
95 sens large parce qu'on peut bien être motiver pour aller boire un coup parce qu'on a soif ou être  
96 motivée pour mettre toute sa vie pour en jeu un élément précis  
97 ***Et cet élément précis ça peut être de quel ordre ? tu peux préciser ?...***  
98 ***Quel type de but ? C'est pour aller boire un coup ?***  
99 Non c'est pas des choses comme ça une motivation pour entreprendre quelque chose dans son métier,  
100 entreprendre quelque chose qui mette la vie en jeu d'important, actuellement j'ai 2 directions de vie

101 c'est le professionnel le personnel deux direction, j'ai des choix à faire il y a un lien entre motivation  
102 et engagement

103 **Engagement à quoi ? Quand ?**

104 De la direction que l'on choisie, pas arrêter au premier obstacle, continuité, persévérance, plus la  
105 motivation sera juste

106 **Le terme de motivation immanente, ça te dit quelque chose ? Peux tu m'en dire quelques mots ?**

107 C'est la motivation des motivations, c'est le truc qui fait tout bouger, qui met tout en route, qui va  
108 mettre toute la personne en route pour utiliser au plus ses capacités, pour vivre au plus de ses  
109 capacités. Pour avoir une vie aussi pleine aussi juste que possible.

110 **Est-ce que c'est de ça que tu parlais tout à l'heure ? La motivation d'ailleurs ?**

111 La motivation immanente j'ai pas l'intention de l'avoir expérimenter. La motivation immanente c'est  
112 la motivation, c'est au-delà, c'est un autre niveau. Je pense, J'ai une petite idée mais j'ai l'impression  
113 que c'est encore pas très clair pour moi.

114 **Tu as le sentiment d'avoir ressenti, ou pressenti cette chose-là ? Ce que tu me dis c'est de l'ordre de  
115 la conception, de la connaissance ou du vécu ?**

116 Je ne sais pas, je la pressens. Pour l'instant je n'ai pas accès, je sais qu'elle existe, c'est un  
117 pressentiment. Un pressentiment, peut-être que je me fais des idées, c'est mon point de vue, mais, il y  
118 a quelque chose que je n'ai pas encore exploré qui me donnera cette piste-là, quand j'aurai  
119 expérimenté cette motivation parce que je ne l'ai pas mise en application cette motivation  
120 constructive ; quand je trouverai une stabilité dans celle-là, ça me permettra d'aller plus loin, est-ce  
121 qu'il n'y a pas un autre moyen ?

122 **Peut-être !**

123 Ca c'est dans la recherche est-ce qu'il n'y a pas des étapes dans la motivation ? Qu'il n'y a pas des  
124 gens qui tombent dedans et d'autres non...C'est intéressant de voir avec des années de pratique ce  
125 qu'est une motivation immanente.

126 **Est-ce qu'il y a quelque chose qui te semble important que tu as vécu dans cette approche-là et que  
127 tu veux préciser ou que tu as envie de partager?**

128 Au début, je ne savais pas tout cela. Je suis restée, je croyais pour quelque chose d'affectif mais  
129 quelque chose au-delà de ma conscience me disais de rester, même depuis le départ, un lien m'attirait.  
130 Maintenant je sais que c'est l'essentiel qui le remplace qui est au-delà, que j'ai vécu, que je sais, qui  
131 est une évidence

132 **Cet essentiel-là, c'est quoi ?**

133 Le sentiment d'être vivant, le sentiment je ne sais pas !

134 **Voilà c'est tout. Je te remercie beaucoup de ta confiance et de ton témoignage.**

1 ENTRETIEN AVEC LN 3ème jour du stage

2

3 **Est-ce que tu peux me donner ton âge ?**

4 33 ans

5 **Depuis combien de temps tu pratiques la méthode ?**

6 Depuis 1991 /1992

7 **Tu fais quel type de pratique ? Des cours régulièrement, la thérapie manuelle, des stages ?**

8 Des stages très ponctuel, là c'est tous les ans, il y a des périodes où je suis venue tous les deux ou

9 trois ans.

10 **A peu près tous les ans, un peu moins ?**

11 Un peu moins.

12 **Tu te fais traitée régulièrement ?**

13 Non. Je me suis fait traitée à Nîmes il y a deux ans trois ans il y a un thérapeute qui venait,

14 **Tu pratiques chez toi ?**

15 Plus maintenant j'ai pratiqué quand j'étais à Paris, j'ai pratiqué, depuis 15 ans que je pratique, il y a

16 une période à Paris où je me vois rentrer chez moi, j'avais appris le codifié, je l'ai pratiqué pendant 8/

17 9 mois tous les jours, là ça fait pas mal de temps que je n'en fait plus.

18 **De la méditation ?**

19 Oui,

20 **C'est quelque chose que tu fais régulièrement ?**

21 C'est-à-dire une fois pas semaine au moins ?

22 Là ça aussi c'est pareil, c'est souvent tous les jours,

23 **Et tu estimes sur les 10/12 ans avoir plusieurs breack ? De combien de temps ?**

24 En méditation,

25 **Quand tu dis breack c'est combien de temps ?**

26 Moins d'un an ça n'a jamais été plus 2 ou 3 mois je pense.

27 Quotidienne on va dire au moins hebdomadaire,

28 **Qu'est-ce qui fais que tu es venue la première fois à la fascia ?**

29 Alors c'est complètement la curiosité, c'est une amie qui m'avait parlé de la méthode, j'ai juste pris

30 rendez-vous avec Martine, j'étais en première ou deuxième année de fac, je n't suis pas allée parce que

31 j'avais mal quelque part, elle m'a allongée sur la table et elle m'a fait sentir, plus cette approche du

32 corps,

33 **Qu'est-ce qui t'avais plu ?**

34 Ça a beaucoup, évolué depuis aussi c'est difficile,

35 **Raconte-moi un peu ta motivation ce qui a évolué.**

36 Je pense que ce qui m'a attirée c'est une pratique qui soit en lien avec le corps et l'esprit, j'étais pas

37 ado mais fin d'adolescence, ce n'était pas joyeux tout ça j'étais un peu en recherche donc voilà j'ai

38 juste été attirée dans cette méthode dans ce sens là. J'avais besoin d'une gymnastique qui soit en lien

39 avec ça, et qui fasse du bien à la tête.

40 **C'est toujours la même recherche que tu as actuellement ?**

41 Ma recherche ma motivation elle est plus comment je peux transmettre, comment je peux faire goûter

42 ça aux autres ?

43 **Et pourquoi tu as envie de le faire goûter aux autres ?**

44 Parce que je sens que ça fait du bien et que les gens ont besoin de ça, dans leur corps, dans leur tête

45 dans leur ensemble dans leur globalité, ça fait du bien aux deux,

46 **Toi, tu l'as vécu ?**

47 Oui,

48 **Souvent quand on a envie de transmettre c'est parce que ça nous a touché nous aussi. Qu'est-ce qui**

49 **t'a particulièrement touché ou que tu as aimé ?**

50 Je pense que ce qui me plaît ce sont les effets, le mouvement en tant que tel, aurait plutôt tendance à  
51 me freiner, parce que c'est un peu barbant l'air de rien, il faut pratiquer pendant au moins une demi  
52 heure une heure pour que ça devienne, c'est plus les effets après c'est comme si ça donnait une  
53 ouverture dans le corps, et dans l'esprit, qui fait que pour moi c'est bon, dans le sens que modelé un  
54 peu l'être plus positif, c'est positif après on ne voit plus les mêmes choses pareilles. Par exemple ça  
55 va être moins sombre les idées, plus lumineux dans les couleurs, aussi, plus clair plus lumineux dans la  
56 vie.

57  
58 Il y a un autre aspect c'est les idées, je ne vais pas parler d'espoir plus de confiance mais c'est comme  
59 si ça donnait une confiance dans la vie.

60 ***C'est la motivation que tu recherchais ?***

61 Je pense que c'est ce que j'ai acquis. Ce que j'ai acquis moi c'est cette notion de spontanéité,  
62 percevoir c'est l'élan, le mouvement quand tu t'engages à force de sentir ces élan dans mon corps je  
63 ma suis réalisé assez rapidement, au bout de quelques années je pense, quand il m'arrive un truc que je  
64 perçois quelque chose je me posais moins de question à ma dire est-ce que j'y vais ou pas ? C'est  
65 comme si au fil du temps j'ai fait plus confiance à ce ressenti,

66 ***Tu réfléchis ?***

67 Non c'est plus des intuitions, pas forcément corporelles, c'est pas de la pensée non plus, c'est difficile  
68 à dire, les impulsions qui me viennent à l'esprit, c'est assez intuitif comme si un truc qui vient, c'est-à-  
69 dire je vais ressentir une impulsion je ne vais pas y aller tout de suite, dans ma vie, là il y a quelque  
70 chose, je vais prendre un truc qui a été marquant dans ma vie j'avais passé une période difficile très  
71 difficile, j'en arrivait à un point où je venais de quitter quelqu'un je me trouvais avec des gens en  
72 vacances, je me suis dit on n'est plus là ensemble et ce n'est pas encore ça, c'est passé, j'ai commence  
73 à penser malgré moi mutation, comme si j'avais sans y penser ce mot de mutation qui venait, je ne  
74 voulais pas muter, jusqu'à présent tes impulsion ça t'a la vie, j'ai vraiment fait confiance à ce truc, il  
75 s'est avéré qu'il n'y avait plus qu'une semaine pour la demander après c'était clos, tout ça pour dire  
76 qu'il y avait comme des courants que je suivais de par cette méthode où j'ai appris à suivre mes élans.  
77 Je demande ma mutation.

78 ***Tu me dis que tu es venue par curiosité, mais toujours avec cette recherche en toi, à trouver par les***  
79 ***méthodes corporelles ?***

80 Il y avait cela mais il y avait aussi d'être mieux dans ma peau, Oui, j'étais mal dans mon corps coincée  
81 dans un peu de fermeture, de négativité,

82 ***Parce que tu as découvert tu as appréhendé un espace nouveau en toi, la sensation de percevoir des***  
83 ***élans, une force qui t'oriente dans ta vie,***

84 Ca ne s'est pas fait d'emblé mais ça s'est fait comme ça,

85 ***Les élans à un moment donné tu les perçois ?***

86 Oui, C'est comme si je donnais du sens à des évènements, ça créait en moi quelque chose, une  
87 direction.

88 ***Tu dirais que la méthode t'a permis de gagner en sensibilité ? Te permets de capter un sens, que tu***  
89 ***ne percevais pas avant ?***

90 La méthode c'est aussi autre chose. Je n'ai aucune résistance à venir,

91 ***Il y a quelque chose qui te motive. Qui fait que tu as plaisir à venir ?***

92 Déjà c'est bon parce que c'est tellement rare, je suis contente de venir pour en prendre le plus possible.  
93 Je ne suis pas souvent là,

94 ***Qu'est-ce que tu aimes dans ces stages ? Qu'est-ce que tu trouves ?***

95 Ca me redonne accès à cette profondeur, à l'intérieur de moi,

96 ***Qu'est-ce que tu aimes ? Qu'est-ce qui te touches ?***

97 En ce moment c'est le fait que ça délaye, ça dilue, dans une douceur dans quelque chose de doux, ça  
98 me donne accès à un corps, je suis bien dedans,

99 ***C'est le mieux être dans ton corps ça se résume à ça ?***

100 Oui, je suis contente de faire les trois, les trois m'intéressent, la thérapie sur des gens qui ont mal  
101 quelque part, la thérapie entre guillemets, je suis vraiment motivée à améliorer ce toucher,  
102 Si je résume ce qui te motive c'est d'aller mieux ? C'est la méthode qui te propose cela ? tu peux faire  
103 du sport qui te procure un bien être, tu peux aller au cinéma, ça fait du bien,  
104 Je ne suis pas exclusive cette méthode elle m'a aidée, à cheminer, j'avais fait l'an passé un bilan ça  
105 explique vraiment par quel chemin je suis passée, donc elle a été importante dans ma vie. Je ne suis  
106 pas exclusive, j'ai fait aussi du tchi-cong,  
107 ***Qu'est-ce que tu aimes particulièrement dans cette méthode ?***  
108 C'est ça qui me motive à venir sans cela je ne ferais pas tous ces kms, cette qualité je parle ce Nantes,  
109 c'est ce rapport quand je travaille avec Charles, qui est bon qui est toujours très respectueux, qui fait  
110 que je viens, je ne veux pas chercher à comparer parce qu'il n'y aura jamais pareil. Il y a Charles et  
111 puis les copains, c'est aussi pour voir des gens que j'aime, le moteur numéro 2 c'est de me former, à  
112 ressentir pour faire de même avec les autres, après c'est moi, ça me fait du bien à moi,  
113 ***Dans la rencontre avec le mouvement est-ce que tu dirais que ça t'a mis en relation avec une***  
114 ***perception particulière spécifique à la méthode ?***  
115 Ca me donne une douceur gestuelle, quand je l'ai ça me donne une continuité, le mouvement interne il  
116 est toujours là c'est comme si il y avait une présence et c'est dans mon corps, quand je vais faire du  
117 tchin-cong je vais être bien aussi, mais c'est moins mouvant, c'est plus une sensation de bien être,  
118 dans ma tête je vais être bien je vais être posée, dans mon corps il me rappelle cette pression,  
119 ***Elle a quelle conséquence sur toi, comment tu te sens ? est-ce que cela dégage un état d'âme***  
120 ***particulier ?***  
121 Ca fait que j'ai envie d'être cool,  
122 ***Le sentiment qui se dégage c'est la tranquillité ?***  
123 Oui, la sérénité.  
124 ***Le rapport au mouvement interne te mets en état de sérénité ?***  
125 Oui, du coup la confiance fait partie de ça. Le mot clé c'est vraiment la confiance pour moi dans cette  
126 méthode. Confiance dans la vie aussi.  
127 ***Ca c'est ce que tu as découvert spécifiquement, que tu contactes ?***  
128 Si je pouvais résumer le plus important c'était ça si je réfléchis dans mon corps il y a eu beaucoup de  
129 changement. Même si ce n'est pas logique j'ai plutôt tendance à suivre l'impulsion,  
130 ***Ca t'a amené à une confiance que tu sens en toi ?***  
131 je ne sais si c'est quand j'ai le mouvement interne...  
132 Si dans ma vie je perçois quelque chose d'un peu intuitif si je ne suis pas en contact avec ce  
133 mouvement  
134 ***La pratique de la méthode te permet d'affiner ta perception en relation avec le mouvement.***  
135 Ca oui, parce que le mouvement interne je ne le sens que quand je suis en stage,  
136 ***Si je résume la méthode t'a fait découvrir ta sensibilité. Ta sensibilité quand tu es en stage elle est***  
137 ***magnifiée, elle t'amène à percevoir qu'il existe un autre état en toi, auquel tu as accès. C'est cela ?***  
138 Oui, plutôt,  
139 ***Est-ce qu'il y a quelque chose d'important que tu voudrais dire que tu ressens dans la méthode ?***  
140 Ce qui est important pour moi c'est ce travail de solidité que j'ai fait, il a beaucoup sur le travail des  
141 jambes de la solidité, c'était vraiment important, des outils pour dans ma vie après,  
142 Il y a des moments dans ma vie où je m'en suis servie, pour ne pas péter les plombs.  
143 Travail utile en relation avec le quotidien.  
144 Oui.  
145 ***C'est un des buts ?***  
146 Oui. La notion d'équilibre d'ancrage,  
147 ***Si tu devais définir la qualité qui se dégage ?***  
148 C'est difficile à dire parce que dans le travail c'est aussi par rapport aux gens je suis avec vous, je suis  
149 bien, travailler avec vous ça fait plaisir c'est tout un ensemble. Ca me fait super plaisir de voir Charles,

150 c'est que du bon. C'est comme si je venais pour me nourrir à nouveau, remettre du mouvement, pour  
151 ne pas que ça stagne, remettre du pétillant dans la relation, c'est ce qui s'est passé pour moi j'en suis là  
152 dans mon cheminement, là c'est à l'instant T mais il y a 15 ans,  
153 ***Ca a remis de la vie en toi ?***  
154 J'ai mis de la vie en moi, ça circule.  
155 ***Ok on va s'arrêter là.***  
156 ***Je te remercie de ton témoignage et du temps que tu m'as offert.***

1 **Entretien avec H**  
2 *2ème jour du stage*  
3 **H. peux-tu me donner ton âge ?**  
4 La soixantaine épanouie.  
5 **Depuis combien de temps tu as rencontrée la méthode ?**  
6 Plus de dix ans, je ne sais pas combien exactement.  
7 **Qu'est-ce que tu pratiques le plus est-ce les séances de groupe, avec quelle régularité ?**  
8 Une fois pas semaine. Je n'ai jamais fait plus.  
9 **Tu te fais traité en thérapie manuelle combien de fois par an ?**  
10 Trois fois par an. En moyenne c'est 3 à 4 fois par an.  
11 **Au niveau des stages tu en fais combien ?**  
12 Un par an. C'est une discipline qu'on s'est fixée, je préfère rester à un stage par an et un stage d'été.  
13 **Avec Danis ?**  
14 Jamais !  
15 **Ca c'est juste pour situer la pratique**  
16 **Comment tu es venu à la méthode ?**  
17 Pour accompagner Marie-Ange !  
18 **C'est une bonne motivation.**  
19 Le traitement anti-douleurs est venu après.  
20 C'était l'accompagnement pour des raisons familiales.  
21 **Pour faire une activité en commun ?**  
22 C'est ça ! L'objectif était l'activité commune, on était partis sur le « tay chi » pour des raisons d'ordre  
23 physique ça ne lui convenait pas moi j'ai poursuivi. Ca faisait 2 activités différentes alors on s'est  
24 regroupés.  
25 **Après cette première approche qu'est-ce qui t'es resté ? Est-ce qu'il y avait quelque chose qui te**  
26 **convenait ?**  
27 C'était le côté déstressant c'était à une époque où l'on travaillait,  
28 **Ton objectif c'était un mieux être ?**  
29 C'est ça !  
30 **Ta motivation tu dirais quoi ?**  
31 Mieux être.  
32 **Maintenant que ça fait plus de 10 ans est-ce que ta motivation a changée ? A part le fait de te**  
33 **déstresser et d'accompagner Marie-Ange ? Est-ce qu'elle s'est affinée ?**  
34 C'est toujours la même chose. Elle a évoluée, En sensibilité, en stabilité, et ça reste toujours dans un  
35 objectif d'être bien.  
36 **Dans la méthode tu as vécu des moments où ça dépassait ce niveau de mieux être ? ou tu as pu être**  
37 **bien sans être toucher à un moment donné on peut être bien parce qu'on accède à une dimension**  
38 **autre.**  
39 Je ne sais pas , je ne pourrais pas te dire, dans les premiers temps, c'était un peu comme les pionniers  
40 qui découvrent, on butinaient, maintenant ça devient un peu plus structuré, il y a un peu plus de  
41 rigueur est-ce qu'on peut comparer les deux je ne sais pas.  
42 **Ta motivation à toi elle peut s'enrichir ?**  
43 Elle reste la même.  
44 **Il y en a c'est parce qu'ils ont mal quelque part pour ne plus avoir mal**  
45 Ce n'est pas du tout ça !  
46 Ils découvrent dans leurs corps et par la pratique à un moment donné il y a un monde en eux qui les  
47 intéressent ils sortent d'une motivation ne plus avoir mal, pour entrer dans, j'ai envie de découvrir un  
48 monde que je ne connais pas, ça t'amène à découvrir.  
49 **Est-ce que c'est une de tes motivations ?**  
50 Une conséquence, ce n'est pas le projet,

51 ***Ton objectif tu peux me le redonner ?***  
52 C'était le mieux être.  
53 ***C'était ?***  
54 Après qu'il y ait des effets différents, ça reste toujours la même  
55 ***Est-ce que tu as le sentiment d'avoir rencontré quelque chose que tu n'as pas trouvé ailleurs,***  
56 ***d'inédit, ou pas ?***  
57 C'est le calme, tu rencontres le calme, là on trouve un calme, ce n'est pas tout à fait la sérénité mais  
58 presque, un bien être.  
59 ***Donc tu passes du mieux être au bien être, c'est pour aller mieux mais un bien être c'est un état,***  
60 ***c'est un peu différent, une de tes motivation dans le bien être c'est de contacter ce calme la***  
61 ***sérénité ? Tu es content quand cela vient.***  
62 C'est une chose que je recherche en permanence, c'est quelque chose que je rencontre, qui va qui vient  
63 qui n'est pas encore stabilisé  
64 ***C'est pour le rendre plus stable ?***  
65 J e ne raisonne pas comme ça, je n'ai pas de projet d'objectif si ça vient c'est bien si ça ne vient pas  
66 tant pis, je ne me polarise pas sur quelque chose je laisse venir,  
67 ***Si je résume bien la méthode t'a donné accès à la perception d'un calme qui te fais du bien que tu***  
68 ***ne connaissais pas, à une sérénité.***  
69 Il y a eu plein de circonstances qui font que dans la vie ça peut changer, bien des choses peuvent  
70 changer. Il y a l'environnement aussi.  
71 ***Est-ce qu'il y a dans la méthode hors cadre de la motivation qqch que tu aimes tout***  
72 ***particulièrement ? Qu'est ce que tu as envie de dire qui te semble important ?***  
73 Je pense que les moments de méditation d'intériorisation sont pour moi quelque chose d'important,  
74 plus que les mouvements codifiés, le codifié je trouve que c'est un peu lassant, ça me fatigue est-ce à  
75 force de répéter, rabâcher toujours la même chose,  
76 ***Ce n'est pas là que tu trouves la nouveauté ?***  
77 Non, Pas là plus maintenant ! J'arrive à saturation, avant il y avait quelque chose de nouveau,  
78 maintenant il se passe toujours quelque chose, par contre en méditation il se passe toujours quelque  
79 chose  
80 ***Je sais que tu pratiques la méditation depuis 2 ans 3 ans,***  
81 Oui, régulièrement, l'été c'est un plus irrégulier, on aime bien, il y a des hauts et des bas c'est  
82 irrégulier, se poser c'est important parce qu'après, tu as une approche des évènements qui est  
83 différente, c'est là où je vais parler de  
84 Je voudrais me rendre perméable à tous les évènements, qu'ils soient bons ou mauvais, si il t'arrive un  
85 évènement que tu n'ai pas cette réaction instantané face à ça qui te pénètre qui te passes au travers,  
86 sans choqué ni perturbé c'est ça que j'ai une vrai trouille,  
87 ***Tu as le sentiment par le travail d'introspection sensorielle que ça t'amène à cette sérénité ?***  
88 J'ai cette impression parce que je me rends compte que je réagis différemment, en fonction de  
89 l'environnement  
90 ***Tu as vécu ce moment-là, cette imprégnation en introspection ?***  
91 J'aimerais bien le vivre mais il reste toujours un petit...Il y a toujours un petit quelque chose qui fait  
92 que je ça réagit, je ne sais pas  
93 ***Le propre du corps c'est d'être réactif, il réagit à la première impression, à la première intention ou***  
94 ***en s'imprégnant de douceur...***  
95 Ne pas faire front, que ce soit bon ou mauvais, de le laisser agir, l'introspection sensorielle ça aide j'ai  
96 l'impression, que petit à petit ça chemine, il faut du temps parce qu'il y a toujours la nature qui  
97 reprend le dessus, il y a toujours cette impatience, mais je trouve que le bénéfice de l'âge aussi peut-  
98 être,  
99 C'est important !

100 ***Moins réactif mais plus serein ou plus calme face à l'évènement qui fait qu'à un moment tu te***  
101 ***laisses imprégner de l'évènement tout en trouvant la manière de réagir, avec une réaction sereine.***  
102 ***C'est cela ton objectif ?***  
103 Ce serait un objectif, c'est quelque chose comme cela. Trouver en moi un état constant,  
104 ***Tu as l'impression qu'avec l'introspection sensorielle cet état c'est un peu plus stabilisé ? c'est une***  
105 ***manière de l'entraîner à être plus stable ?***  
106 Ce que je ressens c'est la pratique, la possibilité, on peut consacrer 20 minutes par jour on n'est pas  
107 serré par le temps, ça m'aide beaucoup, beaucoup, à résoudre les problèmes, vivre les évènements.  
108 Articulaire, physiquement ça aide considérablement, mais est-ce la méthode qui est employée sur  
109 Nantes, je ne vois pas, pour l'instant l'intérêt dans le mouvement codifié J'ai un deuxième niveau, qui  
110 bouge ça ne s'accorde pas je n'ai pas la fluidité,  
111 ***Es t-ce que tu vois d'autres choses importantes ? Ou un résumé que tu as envie de faire, ou ça a***  
112 ***clarifié ça,***  
113 Ma recherche c'est la sérénité c'est un grand mot mais C'est ça !  
114 ***Mais avant d'être une philosophie c'est un état !***  
115 Il était une époque où l'on faisait de la géologie radiesthésie et puis là tu as besoin de beaucoup de  
116 sensibilité, je me suis rendu compte que j'en avais pas assez,  
117 ***C'est un autre type de sensibilité.***  
118 Ça peut t'amener à être beaucoup plus sensible,  
119 Il a été un moment, ça a été un court moment, où je voulais entrer en communication avec l'au-delà, ça  
120 a été un moment une époque, c'était presque et puis j'ai eu un peu peur, maintenant je vais m'orienter  
121 vers autre chose, ça a été une expérience, lié à la méditation,  
122 ***Un de tes projets dans la pratique ?***  
123 ***Avec la pratique de la méthode est-ce que tu as le sentiment que tu deviens plus sensible non pas***  
124 ***dans la sensiblerie mais dans le ressenti interne ?***  
125 Oui, ça aide ça en découle, c'est pas un objectif d'être plus sensible, ça en découle. Tu es bien  
126 ***Ta recherche dans le passé c'est de trouver une imprégnation, qui se pose sur cet état de sérénité***  
127 ***d'avoir une sérénité aux évènements***  
128 C'est cette ligne de conduite que j'ai, après c'est mieux, ça aide,  
129 ***Motivation d'imprégnation tu es conscient que ce trajet là était important pour toi,*** te permettent  
130 d'avoir accès aux évènements,  
131 C'est bien c'est mieux ça aide,  
132 ***Cette motivation d'imprégnation es-tu conscient que c'est important pour toi.***  
133 Oui je m'en rends compte. Important, je ne sais pas si c'est important, il y a peut-être des choses plus  
134 importantes, c'est ce quoi vers je vais, parce je me rend compte quand je vois ce qui se passe autour de  
135 moi, je me dis il faut que je fasse quelque chose, je ne peux pas être sans avis, inconscient.  
136 ***Ok,on va s'arrêter là.***  
137 ***je te remercie beaucoup de ton temps et de ton partage.***

## 1 **Entretien avec MA**

2 *3ème jour du stage*

3  
4 ***Je peux te demander quel est ton âge ?***

5 J'ai 64 ans,

6 ***Depuis quand tu pratiques la méthode ?***

7 Depuis au moins 15 ans. J'ai commencée la fascia avec Armand et Françoise B...qui m'a dit comme  
8 vous essayez de vous prendre en charge je vous propose du mouvement il m'en faisait faire un peu  
9 pendant la fascia, quand j'allais en thérapie à la fin et ensuite il y a Françoise qui a donné les cours,  
10 c'est comme ça que tout a commencé.

11 ***Et ta première motivation ?***

12 A aller en séance de fascia ? Il y a toutes sortes de chose j'avais toujours les cervicales et le bassin  
13 qui bougeaient tout le temps l'ostéopathe m'a fait remettre le bassin et trois jours après c'était reparti,  
14 donc j'en avais assez du kiné, gymnastique genre Mézières, j'essayais ce qui pouvait me détendre, ce  
15 qui pouvait me remettre en place, j'étais épuisée souvent.

16 ***As-tu pratiqué d'autres méthodes et lesquelles ?***

17 De la gymnastique douce aussi, après quand je suis arrivée à Nantes parce qu'avant je faisais de la  
18 gymnastique classique, quand je travaillais entre midi et deux il y avait des cours de gymnastique je  
19 ne terminais jamais les années parce que j'étais tellement démolie de partout que je ne pouvais pas,  
20 parce que quand il fallait s'étirer je m'étirais tant que je pouvais. Ensuite quand j'ai habitée Lyon, j'ai  
21 découvert l'homéopathie les enfants étaient toujours malades au début le changement d'air donc on  
22 avait eu chacun à notre tour des problèmes respiratoires et je prenais des cours pour connaître un peu  
23 de monde parce que j'arrivais à Lyon je ne connaissais personne, une personne m'a dit moi je suis  
24 traitée en homéopathie en homéopathie parce que chaque fois que j'allais chez le médecin il donnait  
25 des antibiotiques donc j'ai commencé comme ça. Ce médecin homéopathe m'a proposé un kiné qui  
26 faisait une méthode beaucoup plus douce donc c'est le premier kiné qui m'a fait du bien. Il ne me  
27 faisait pas aller jusqu'au bout et après j'ai quittée Lyon, donc j'ai cherché à Nantes une méthode  
28 douce effectivement j'ai trouvé une kiné qui quelque chose à son cabinet avec plusieurs personnes et  
29 après elle a eu des problèmes de santé et il a fallu que cherche autre chose j'ai fait du "tai chi  
30 chouan" c'était toujours la même chose, mais j'arrivais toujours à avoir des problèmes de cervicales  
31 et ça ne satisfaisait pas parce que c'est un peu comme du mouvement codifié et j'ai beaucoup de mal  
32 à l'intégrer ce codifié je ne comprenais pas trop ce qu'il voulait de nous, et puis j'avais tellement  
33 souvent des ennuis de cervicales et de bassin il m'a dit écoutez moi j'ai un ancien élève qui a créé  
34 une nouvelle méthode, c'est lui qui m'a envoyé chez Angibaud il m'a dit je vois que vous cherchez  
35 tout ce que vous pouvez pour améliorer allez voir c'est comme ça que j'ai commencé.

36 ***Actuellement dans la méthode qu'est-ce que tu pratiques le plus : thérapie manuelle en cabinet ou***  
37 ***thérapie gestuelle, en individuelle ou en cabinet, ou est-ce que tu fais du groupe ou de***  
38 ***l'introspection sensorielle ?***

39 Ma pratique ce sont les ateliers de mouvements la fascia avec Charles autrement à la maison, ça fait  
40 partie de la vie.

41 ***Tu fais combien d'ateliers par semaine ?***

42 Un seul maintenant, Le mercredi et le samedi matin le codifié et je trouve que ça a été très bénéfique  
43 l'atelier du samedi matin

44 ***Ca c'est à peu près ta régularité de ta pratiques depuis 15 ans ?***

45 Pas du tout, avant on était aussi rue de Gigan avec Charles et avant qu'H. soit en retraite j'allais deux  
46 fois par semaine avec Charles j'allais le mardi soir avec lui et ensuite je retournais le mercredi matin  
47 en sortant il y allait

48 ***Actuellement tu es toujours à deux séances par semaine voir plus quelque fois et au niveau de la***  
49 ***thérapie manuelle ?***

50 En codifié oui,

51 ***Et au niveau de la thérapie manuelle, c'est deux fois par semaine***

52 La thérapie manuelle une fois par mois pendant un moment quand j'ai à peu près réussi à régularisé les  
53 temps, c'était tous les mois et demi

54 ***Dernière petite question est-ce que tu pratiques chez toi ?***

55 Oui, oui !

56 ***C'est quelle régularité ?***

57 C'est irrégulier, automatiquement quand je me lève je fais des mouvements je fais des axes, et puis  
58 dans la journée si je sens que j'ai mal dans le dos je fais certains mouvements du codifié, là Charles  
59 m'a dit de faire certains mouvements pour les lombaires donc je les fais dès que je sens que suis  
60 fatiguée ou que j'ai besoin de recharger.

61 ***Donc en moyenne on peut dire que tu fais 5 à 10 minutes le matin et à la demande, ça fait un petit***  
62 ***quart d'heure de pratique si on veut faire la moyenne entre le moment où tu fais beaucoup et le***  
63 ***moment où tu fais moins ?***

64 Voilà !

65 ***L'introspection sensorielle tu en fais chez toi ? Depuis combien de temps ?***

66 Oui, on en fait tous les matins, depuis qu'H. est en retraite

67 ***Depuis un an ?***

68 Non, il y a déjà trois ans, avant moi j'en faisais toute seule mais tu as rencontré Armand ce n'était  
69 pas régulier parce que je trouvais toujours autre chose à faire, tandis que là on a décidé que c'était  
70 comme ça !

71 ***D'accord, donc tous les matins ?***

72 Tous le matins, sauf pendant les vacances dans la vie normale on essaie vraiment de s'y tenir.

73

74 ***Et après ta première rencontre avec la méthode, après que tu ais rencontré Armand, qu'est-ce qui***  
75 ***as fait que tu as? Qu'est-ce qui as fait que tu es restée ?***

76

77 Je suis restée parce je sentais que ça me faisais du bien que en plus pendant des années j'avais des  
78 formes de gymnastique qui me poussaient à aller à l'extrême et qui m'épuisait, j'avais des périodes  
79 d'épuisements terribles et je sentais bien que ce n'était pas ça la solution il fallait que je trouve autre  
80 chose, ça a correspondu à cette demande-là à toute une étape de la vie parce que a eu un accident  
81 tellement grave de Florence juste avant de quitter Lyon et quand on est arrivé à Nantes il y a eu tous  
82 ces changements, et tous ces changements et l'accident de Flora ça a été pour elle après l'élastique  
83 qui se tire parce qu'elle après avait des difficultés et un tas de choses et l'état du corps car il y a et un  
84 véritable rejet du corps l'acceptation davantage parce qu'il n'est pas comme je l'espérait et puis j'ai  
85 fait des stages plus psychologiques essayer d'aimer son corps par exemple ça a été un ensemble, ça  
86 s'est mis en route tout ça et puis tout arrive petit à petit et là j'ai vu que la fascia et le mouvement ça  
87 participaient de cette évolution à la recherche de trouver un bien-être

88 ***Et les stages psychologiques tu en fais tout le temps ?***

89 Oui, pour essayer de mieux me connaître et ça va aussi avec le mouvement ça m'aide, j'ai fait un stage  
90 aussi différent de modelage là je fais l'écriture je fais du théâtre pour moi c'est lié tout ça j'essaie de  
91 penser à ce qu'on me dit en mouvement, pendant le théâtre là j'ai plus de mal à intégrer le mouvement  
92 j'aimerais bien savoir comment faire c'est vraiment un ensemble ça fait partie intégrante de ma vie je  
93 ne pourrai vraiment pas m'arrêter

94

95 ***Depuis tes années de pratique est-ce que ta motivation a changé ou évoluée ? Tu est venue au début***  
96 ***pour une recherche de soulagement physique.***

97 Petit à petit ça a évolué parce que le mouvement a évolué a ressentir le musculaire avant c'était un  
98 ressenti purement musculaire que je faisais tandis que là j'ai découvert la globalité j'avais beaucoup de  
99 mal je me demandais ce qu'il voulait dire par la globalité mais après quand je l'ai découvert c'était  
100 tellement extraordinaire petit à petit je fais des découvertes, il y a des choses que j'entends chez les

101 autres qui me paraissent un peu bizarre et petit à petit ça vient la grande découverte pour moi il y a  
102 eu la globalité par exemple j'en entendais parler je me demandais ce qu'il voulait dire par globalité  
103 puis le jour où je l'ai ressentie. Je trouvais ça tellement extraordinaire

104 **Comment tu la définirais ?**

105 Je sens tout mon être je le sens en entier des pieds à la tête

106 **Est-ce que tu dirais que tu as découvert une motivation inédite ?**

107 je ne fais pas de différence entre corps et esprit ça je trouve que c'est extraordinaire !

108 Au fond je sais que si je continue le mouvement et que j'essaie de l'approfondir parce que je me sens  
109 véritablement il y a tant d'années plus je vieillie plus je ressens des choses et ça, ça m'aide beaucoup

110 **Comment tu vois ça ?**

111 Avec Charles avec le groupe j'ai l'impression d'être moi-même d'être à ma place

112 **Et ça par le biais de la pratique de la méthode, tu avais découvert ça par d'autres méthodes ?**

113 J'avais utilisé une expérience qui était psychologique presque spirituelle mais là je me posais des  
114 questions je me demandais si ce n'était pas ma tête qui l'inventait je me suis même ressentie spirituelle  
115 pendant où je suis vraiment dans mon corps c'est vraiment tout mon être qui est à l'écoute quand ça  
116 m'est arrivée j'ai vraiment trouvé cela merveilleux j'avais l'impression d'être là ou je dois être un  
117 avant goût !

118 **C'est vraiment un beau témoignage !**

119 Pour moi je ne peux que remercier la personne du "taï chi" qui m'a envoyée là je lui avais dit car je  
120 l'ai rencontrée quelques fois quand je suis allée au modelage je n'en avais jamais fait

121 Avec de la terre il fallait en faire un tête j'ai trouvé ça le soir la tête que j'avais faite sans la personne  
122 qui nous aide je n'aurai jamais réussi et là ce bonheur que cela procure finalement ce toucher qui est  
123 encore différent l'impression d'être dans le mouvement en même temps là c'était encore une  
124 découverte différente j'aime bien partir de pratique comme ça trouver faire découvrir ce que je peux  
125 être je me suis trop limitée par peur que j'avais des possibilités que je n'ai pas exploitées ,ça j'aime  
126 mais à chaque fois je mets en relation avec le mouvement

127 **C'est ta base centrale ?**

128 Oui, parce que à partir du mouvement ce que je fais ailleurs j'essaie de le ressentir différemment pas  
129 prendre à l'état brut maintenant c'est vraiment un pivot un pivot dans ma vie. Je tente à certains  
130 moments je me dis ce n'est pas possible pourquoi je ne me suis pas posé la question de ce que je  
131 faisais avec mon corps à ce moment-là

132 **Tu as le même goût quand tu es avec toi, avec ton corps**

133 Non, pas du tout c'est que maintenant je le sais je le sens tout à l'heure quand il me tirait la jambe  
134 quand elle m'emmenait je sentais bien quand ce n'était pas moi je le sens bien

135 **Si tu devais résumer un petit peu en deux phrases ce qui te mobilise dans le travail de la méthode ?**

136 Pour moi c'est la découverte de mes potentialités, de ce que je suis véritablement pas de ce que je me  
137 suis créé le masque, toutes les obligations que je me suis données je cherche à être ce que je devrai  
138 être véritablement,

139 **Est-ce que tu vois autre chose que tu as envie de partager qui te semble important ?**

140 J'aimerais bien avoir 20 ans de moins c'est ainsi c'est déjà une bonne chance pour moi d'être à  
141 Nantes de vous avoir .

142 **Je te remercie de ton partage et de toute ta confiance que tu me fais dans ton témoignage.**

1 **Entretien avec M** 2ème jour du stage  
2 *Et-ce que tu peux me donner ton âge ?* 41 ans  
3 *Depuis combien tu fais la méthode ?* 4 ans  
4 *Quelle est la méthode que tu pratiques le plus est-ce que c'est les cours la thérapie manuelle, est-ce*  
5 *que tu te fais traiter ?*  
6 La gestuelle codifiée. Je me fais traitée régulièrement par Charles et Dominique, disons trois fois par  
7 an  
8 J'essaie d'avoir un stage ou un traitement à peu près tous les mois  
9 *Ca te ferait quoi, un stage tous les deux mois ?*  
10 La formation c'est 5 stages par an. Avec Charles ça fait sept stages par an  
11 *Qu'est-ce qui t'a fait venir à cette méthode-là comment tu es venue ?*  
12 Par le Reiki. Il me faisais une séance puis il me faisais un truc au niveau de la hanche quelque chose  
13 d'inhabituel, j'avais ressenti des choses et puis voilà.  
14 *Tu es venue pour un problème de douleur ?*  
15 Depuis l'âge de 18 ans je cherche quelque chose je ne sais pas trop quoi, la stabilité interne j'ai  
16 cherché un peu le bouddhisme, j'ai lu beaucoup, je cherchais j'étais orientée vers le bouddhisme un  
17 petit peu relaxation, je ne trouvais pas, après j'ai fait une psychanalyse pendant 5 ans  
18 *Tu as suivi une psychanalyse ?*  
19 J'ai commencé en 1993  
20 *Ca se situe avant la rencontre la méthode ?*  
21 Après j'ai rencontré le Reiki parce que je faisais du yoga, et après de la fascia  
22 *Ta motivation c'était pour venir pour une douleur ? Un développement personnel ?*  
23 Plus une souffrance psychique  
24 *Très forte, qui motivait ta recherche ?*  
25 C'était ça ou le suicide ! Pour les enfants. Le fait d'avoir des enfants ça donne des attaches mais pas  
26 suffisantes.  
27 *Et qu'est-ce qui fait qu'après ta première rencontre tu es restée ?*  
28 Tout de suite cela m'a plu. J'ai commencé la fascia pendant ma grossesse c'était génial une séance  
29 par semaine pour traiter tous les petits bobos de la grossesse et en même temps on a fait un boulot  
30 énorme de séparation par rapport à ma mère à tout un rouleau de fond, c'est à ce moment que j'ai  
31 découvert, mon objectif, c'était d'apprendre à partir de mon corps, j'en avait marre de la  
32 psychanalyse, de me poser des questions de creuser dans ma tête, je venais vraiment avec un objectif  
33 de tout laissé cela, d'apprendre de mon corps. Comprendre c'était une découverte extraordinaire, les  
34 os, qu'on pouvait sentir qu'on se posait c'était comme une rivière boueuse, comme si tous les  
35 sédiments se posaient c'était génial !  
36 *La rencontre avec la méthode une motivation d'une nature différente de tout ce que tu avais déjà*  
37 *fait ?*  
38 J'ai trouvé quelque chose, une réponse. J'ai cette tranquillité là Heureusement que la fascia existe,  
39 cette tranquillité là  
40 *Tu peux me dire ce que tu as rencontré dans la méthode ? Que tu n'as pas rencontré dans les autres*  
41 *méthodes ? Quels mots tu mettrais ?*  
42 J'ai pu rencontré cet apaisement intérieur que j'ai jamais eu avant, Charles a utilisé l'image de la  
43 biche, du tonus que l'on doit avoir, avant j'étais vraiment la biche apeurée, maintenant je dirais que je  
44 suis au stade de la biche qui est aux aguets mais qui est plus détendue.  
45 *La méthode t'a permis de te stabilisée de te sécuriser.*  
46 J'ai des outils pour avoir accès à par rapport à ce que je voudrais  
47 *Est-ce que ta motivation par rapport à il y a 4 ans a changé ?*  
48 Ma motivation rentrait dans la recherche de faire un travail sur le corps.  
49 Pour trouver cet équilibre, cette tranquillité, les gens extérieurement me voyaient comme quelqu'un de  
50 calme alors que dedans cela bouillait une agitation que je ne pouvais pas du tout maîtriser,

51 ***La première séance t'avait mis en contact avec cette chose là ?***  
52 Ca m'apportait un apaisement, la tranquillité que je voulais avoir, l'idée que je voulais avoir c'est que  
53 c'est tout récent. La fois d'avant où elle m'a prendre conscience d'un calme thoracique c'est tout  
54 récent !  
55 ***Au début tu as démarré avec un projet, pour t'apaiser, dans la première séance tu as perçu quelque***  
56 ***chose qui te touchais.***  
57 La première séance il y avait tellement de découvertes que c'était l'euphorie,  
58 ***C'est passé par plein de perceptions ?***  
59 Oui,  
60 ***Ta première motivation c'était de découvrir !***  
61 Découvrir l'envie de trouver encore autre chose, de ressentir c'était excitant.  
62 ***Avec ta recherche fondamentale qui était toujours proche. Ta motivation a changée comment cela***  
63 ***s'est passé ?***  
64 C'est peut-être moins euphorisant extérieurement, une euphorie qui semblerai moins grande mais plus  
65 profonde, je dirai cela parce que c'est plus intérieur  
66 ***Donc ce serai ?***  
67 Une découverte interne,  
68 ***Ta motivation c'est de continuer à gagner au rapport à toi, par le biais d'un travail corporel,***  
69 Oui,  
70 ***Est-ce que tu as le sentiment que dans la méthode, tu as une motivation complètement inédite, dans***  
71 ***ton corps, au rapport à toi ?***  
72 On ne s'ennuie pas, Ca c'est génial ! c'est-à-dire que j'avais l'occasion de faire un traitement à une  
73 copine, je me suis dit ça va la poser, ce n'était pas du tout ça je fais les mêmes mouvements les  
74 mouvements codifiés le matin, ça ne m'ennuie pas, j'ai fait du karaté, quand Charles en parlait il y  
75 avait des personnes qui trouvaient une nouveauté la dedans ça peut être la prise de quelqu'un une  
76 défense, trouver des choses dans les catas je n'avais pas cet esprit combatif, et là je ne m'ennuie pas,  
77 ***Qu'est-ce que c'est que cette rencontre avec toi ? Quelle forme cela prend, quel goût... ?***  
78 Au niveau gestuel, quand je vais vers l'avant tout va vers l'avant je relie cela à la vie quotidienne  
79 après, pas dans un même projet plutôt que la tête va là je sens cette force, je sens ce que c'est la  
80 globalité, du moi qui va devant qui recule, je me rends compte de la puissance des bras , une sensation  
81 extra, dans le codifié il y en a un qui va s'arrêter et les deux qui vont partir un petit peu par hasard  
82 quand je fais le mouvement. Un jour je vais découvrir le mouvement des bras, un autre jour autre  
83 chose  
84 ***Tu découvres des nouveaux rapports à toi ?***  
85 Oui, puis je relie beaucoup à la vie quotidienne,  
86 Une de tes motivations ce serait découvrir en toi, tu as parlé d'une force, d'une impulsion, ou  
87 découvrir en toi des mécanismes, pour être plus entière plus globale, c'est tout ce que tu dis . ***Ton***  
88 ***objectif c'est de trouver cette même fonction dans ton quotidien***  
89 Oui, C'est pas pour faire de la fascia c'est pour améliorer mon quotidien.  
90 ***Tu peux me dire quel sentiment ça dégage ? Est-ce que ça dégage un état d'âme particulier ou***  
91 ***autre chose ?***  
92 C'est une sensation de facilité, d'efficacité, de fluidité, je me rends compte que j'ai plein  
93 d'incohérences ce n'est pas étonnant que je sois fatiguée, je voudrais faire ceci mais en même temps je  
94 voudrais faire le contraire, quand je fais un choix tout va tu as pesé le pour et le contre tu as fait ton  
95 choix, maintenant tu y vas ! Ce qui me touche c'est quand je me sens tranquille,  
96 ***Est-ce que ça irait jusqu'au sentiment de sérénité ?***  
97 C'et le rêve ça encore,  
98 ***Est ce que tu l'as expérimenté déjà?***  
99 Par petits bouts je gagne,  
100 ***Est-ce qu'il a d'autres composant ce sentiments là ? De douceur ? de chaleur... ?***

101 J'y ai accès de temps en temps, il y a encore beaucoup les tensions qui sont présentes, tensions  
102 agitations, pour sentir les choses agréables, je fais un boulot, je n'étais pas bien, je ne me sens pas à  
103 ma place, et très très fort, l'environnement familial c'est pareil. il y a eu du boulot de fait,  
104 ***Tu dirais que ça t'aides à trouver ta place ?***  
105 Oui, j'étais à côté, ça faisait un petit moment J'étais à côté de mes pompes, on ne peut pas redresser  
106 tout du jour au lendemain, on ne choisi pas le boulot qui va , le conjoint qu'il faut, après, on peut  
107 changer de conjoint peut-être de boulot,  
108 Ca se fait tout doucement, si tu ne connais pas le mot de tranquillité comment tu le décrirais ?  
109 C'est un fait je suis tranquille, ce n'est pas la même chose  
110 ***Comment tu décrirais ça ? Ce qui se dégage de cette sensation de ce moment-là ?***  
111 Un état de tranquillité c'est un sentiment de sécurité de rythme, rythme plus lent au-dedans, alors  
112 qu'autrement ça donne un sentiment que ce n'est pas contrôlable  
113 ***De s'emballer ?***  
114 L'impression de rythme et de temps, de vitesse, l'image que j'avais c'est que j'avais un corps mais  
115 que je n'avais le mode de fonctionnement, c'était à fond la caisse, l'accélérateur à fond, comme on  
116 peut, c'est très dur, trouver un équilibre des fois il faut accélérer un petit peu, j'allais dans les extrêmes  
117 soit l'euphorie soit la déprime  
118 ***Ca t'a permis de trouver un état, un lieu, où te tranquilliser...***  
119 Comme j'étais à côté de mes pompes j'ai pris des lieux agités, très très agités  
120 ***Actuellement quelle est ta motivation actuelle ?***  
121 La recherche du bon tonus et de l'équilibre, ça me parlait ça déjà quand j'étais à 20 ans, le tonus ça  
122 me parlait c'était le bon tonus, je cherchais le bon tonus, l'équilibre interne.  
123 ***Tu ajouterais quelque chose sur la méthode qui te paraît important ?***  
124 Les découvertes, c'était le codifié, bouger, avoir du plaisir avec mon corps je ne pensais pas cela  
125 imaginable  
126 ***Le plaisir par le mouvement ?***  
127 Oui, la grosse surprise, parce que je ne me sentais pas capable de ça.  
128 ***Ca a été la motivation qui t'a portée un moment ?***  
129 Oui, ça m'a beaucoup aidée, la gestuelle, combien de fois je me suis levée dans la nuit pour faire un  
130 peu de mouvement pendant 20 minutes pour pouvoir me rendormir.  
131 ***Le travail de la méthode t'a donné accès au plaisir de bouger, d'être en train de bouger, d'exister***  
132 ***en bougeant***  
133 Au début j'avais des freins, pendant la formation parce qu'il fallait que cela fasse 15 secondes sinon ce  
134 n'est pas bien, le début était très difficile, j'étais en sueur j'avais des douleurs, et c'est venu petit à  
135 petit.  
136 ***Si tu devais résumer ton parcours, tu as découvert quoi ? le plaisir de bouger de te sentir toi animée***  
137 ***d'une force interne, d'un mouvement interne ?***  
138 Le plaisir de me sentir bouger. De faire un petit truc inattendu que je ne pensais pas pouvoir faire,  
139 ***Le plaisir de te sentir bouger est-ce que tu l'avais ressenti dans d'autres pratiques ?***  
140 Non je ne l'ai jamais découvert parce que je n'étais jamais présente j'étais dans l'impatience dans le  
141 but final, je n'ai pas eu accès à cela je ne l'aurai pas eu. Ca m'a ramenée au présent, le yoga je  
142 n'arrivai pas à ce résultat là, J'ai fait du yoga une petite année, j'ai fait Reiki 2 ans peut-être, j'ai fait  
143 quelques séances de rebirth.  
144 ***Est-ce que ça te semble clair le pourquoi tu as continué la méthode ?***  
145 Il y a une progression, c'est-à-dire je pars d'un mal être pour un mieux être. Il y a des petites phases  
146 dans la mal être mais c'est un mieux être. Je n'ai plus les idées précis, les soucis cardiaques, j'étais  
147 très bas quand même, c'est pas vieux ça date de quelques mois.  
148 ***Ok ! on a terminé.***  
149 ***Je te remercie beaucoup. Ça m'a fait très plaisir ce moment avec toi.***

## 1 **Entretien avec O**

2 *3ème jour du stage*

3 ***Est-ce que tu peux me donner ton âge ?***

4 -43 ans

5 ***-Depuis combien de temps tu fais la méthode ?***

6 -6 ans

7 ***-Qu'est-ce que tu fais le plus **thérapie manuelle, écoute, gestuelle, introspection ?*****

8 -Introspection, c'est une motivation, ça veut dire quotidiennement

9 ***-Tout seul ?***

10 - Tout seul quand je suis très fatigué, tout seul quand je suis à distance ensemble quand

11 ***-Guidé ou pas guidé ?***

12 -Pas guidé,

13 ***-Et autrement tu fais du groupe ?***

14 -Du groupe au niveau mouvement, un peu, toutes les semaines, un peu, quand je suis sur Nantes,  
15 auquel cas je suis chez moi, quand je suis sur Clermont c'est un peu différent.

16 ***-Et en thérapie manuelle autrement ?***

17 -Je suis suivi sur cette fin d'année scolaire, à peu près tous les 15 jours.

18 ***-Et depuis 6 mois, tu en as fait en gros, combien de séances individuelles 5 ou 6 ?***

19 - Plus que ça ! Plutôt tous les quinze jours, trois semaines en moyenne.

20 ***-Par quel biais tu es venu à cette méthode, par quelle rencontre ?***

21 -Première rencontre, c'était en discutant avec E, parce que j'avais fait un autre parcours, à un autre  
22 moment, quand j'ai commencé à me poser des questions, sur la relation mystique.....et moi dans le  
23 travail physique, ça serait allé plus loin mais j'ai changé en cours de route. Avant je préparais le  
24 concours de (?..). On pourrait appeler ça un gourou sauf que cela a une connotation secte, c'est pas  
25 vraiment ça, il y avait un travail de méditation, c'est là que j'ai commencé un 1er travail de méditation,  
26 le travail corporel je l'ai pas démarré, il y en avait un, je ne l'ai pas démarré.

27 C'est ma première découverte en corporel avec la MDB,

28 ***- Quelle était ta motivation pour venir à la première séance de groupe ?***

29 -Là en l'occurrence ça vient de redémarrer quelque chose, parce que ça m'a permis de reprendre un  
30 travail que j'avais interrompu au niveau du groupe, j'avais des petits soucis de personne, j'avais  
31 interrompu en ayant un manque, sachant qu'il faudrait que j'y revienne un jour, d'une manière ou  
32 d'une autre.

33 ***-Ton objectif c'est plutôt un développement personnel, plus d'ordre spirituel que corporel ?***

34 - oui mais l'un et l'autre sont liés (spirituel et w travail corporel), je suis tout à fait conscient que le  
35 développement personnel cela passe aussi par éliminer un certain nombre de tensions corporelles

36 ***- Tu n'es pas venu pour une douleur, tu es venu pour une recherche personnelle, c'est cela ?***

37 - oui c'est cela.

38 ***- tu peux juste m'en dire deux mots de cette recherche personnelle***

39 - ce que je vise est à long terme, dans 30 ans tenter d'arriver à une certaine sérénité, il y a une part de  
40 recherche spirituelle qui va avec, pour moi c'est complètement lié.

41 ***- De quelle nature était ta 1<sup>ère</sup> rencontre, en TM ou en groupe ?***

42 - en tm j'avais déjà eu des expériences antérieures, avec qq'un qui est un peu en dh de la méthode, qui  
43 est sur Lyon. J'avais déjà eu une thérapie à l'époque. Et en groupe, j'y suis revenu à mon arrivée à  
44 Nantes en février.

45 ***- qu'est ce qui fait que tu as continué ?***

46 - parce que cela va dans un sens qui me convient, parce que cela allie à la fois ce coté méditation  
47 auquel je tiens, à une découverte du corps qui me permet de poser le tout.

48 ***- qu'est-ce que tu as découvert dans ce domaine de la découverte du corps ?***

49 - je suis en train d'apprendre que je peux arriver...que le but est de vouloir arriver à une détente, sans  
50 vouloir y arriver, c'est le laisser faire dont on parlait ce matin. J'en suis au stade de cette prise de

51 conscience, pas à y arriver encore parce que ce n'est pas évident, mais à une conscience non pas  
52 intellectuelle mais réelle, profonde de cette nécessité

53 **- donc ta motivation actuelle ce serait réussir à laisser faire ?**

54 - réussir à lâcher prise, à une cohérence de la personne, à lâcher un certain nombre de tension, lâcher le  
55 mental pour revenir à qqch de plus posé dont je n'ai pas de doute que c'est le bon fonctionnement de  
56 l'humain.

57 **- Est-ce qu'il y a autre chose que tu as découvert dans ce type de pratique spp ?**

58 - il n'y a rien qui me vient à l'esprit tout de suite

59 **- Cela fait six mois que tu pratiques maintenant, est-ce que tu as le sentiment que ta motivation est**  
60 **différente depuis ta 1<sup>ère</sup> venue ou pas ?**

61 - C'est la même motivation, je garde le cap d'aller vers cette sérénité, vers cette globalité du  
62 fonctionnement du bonhomme dans sa tête et de la carcasse derrière, et avoir une cohérence et arriver  
63 à se poser et cheminer sereinement.

64 **- dans la pratique de la méthode est ce que tu as sentiment d'avoir eu accès à une motivation d'une**  
65 **nature différente ou que tu n'avais pas rencontrée auparavant ? Est-ce que c'est qqch que tu**  
66 **connaissais déjà ?**

67 - je n'ai pas compris ta question

68 **- est-ce que la motivation que tu as rencontré dans cette méthode là est nouvelle ou pas ?**

69 - je ne le vis pas comme cela, je vois plus cela comme une continuité de ce cheminement que j'avais  
70 jusque là

71 **- et par rapport au corps, as-tu motivation particulière dans ton rapport au corps ?**

72 - me débarrasser d'un certain nombre de nœuds, un peu partout

73 **- est-ce qu'il y a qqch que tu as vécu dans la méthode dont tu voudrais partager, ou autre chose que**  
74 **tu voudrais dire ?**

75 - Vécu non mais qqch que j'aimerais découvrir : l'histoire des niveaux, dans le relâchement physique  
76 je ne voyais que qqch de superficiel, le niveau osseux c'est quelque chose qui m'échappe  
77 complètement.

78 **- et dans tes découvertes de toi, de ton fonctionnement est- ce qu'il y a qqch qui te paraît**  
79 **important ?**

80 - pour moi il y a une problématique qui reste encore, ce que j'ai vécu ce matin, si je suis sur ... c'est  
81 la question qui s'est posé ce matin si je suis sur la volonté ou les crispations, je me pose la question qui  
82 de l'œuf ou la poule... est-ce qu'il faut que j'abandonne cette volonté, c'est ce que j'ai tendance à faire  
83 à l'heure actuelle pour relâcher un peu. Je suis en train de me couper de mon moteur, mais ça c'est un  
84 soucis actuellement. Il va falloir que je trouve autre chose.

85 **- que tu trouves autre chose qu'une motivation volontaire ?**

86 - Quelque chose qui me fasse avancer parce que je constate que pour le moment je n'avance plus, et qd  
87 je dis cela, je n'ai plus de moteur.

88 **- est-ce que tu as le sentiment que ce moteur là tu peux le trouver par le biais de la pratique de la**  
89 **méthode ou pas?**

90 - oui oui j'espère, c'est vraiment un espoir profond. je pense sinon je n'ai pas le choix il faut que je  
91 reparte en arrière et retourne dans le dur. Je ne peux pas rester sans moteur, à ramer tout le temps.

92 **- si on devait délirer un peu sur ce moteur là comment tu le concevrais, qu'est ce que cela peut être**  
93 **ce nouveau moteur, tu as une idée ou pas ?**

94 - je ne sais pas si c'est une idée c'est ce que j'aime et encore on est dans le préconçu ; j'aimerais que  
95 ce soit quelque chose de posé de tranquille. Quand je décide de bosser je bosse, je me pose pas de  
96 question cela se fait... et ne pas être en permanence dans le « il faut que j'y aille » et après cela ne  
97 marche pas et je n'y arrive pas, et il y a plein de moment ou je suis en panne et il y a rien à faire.

98 **- cette impulsion là serait sous quelle forme, comment tu la conçois ?....**

99 - je ne sais pas comment le dire... plutôt de la détermination que de la volonté. La ligne conductrice.  
100 Je vais là, et j'y vais et puis c'est tout.

101 - ***Tu vois autres choses importantes dans ce que tu as vécu pour le moment, que tu voudrais***  
102 ***ajouter ?***  
103 - il y a une chose qui est importante dont je n'ai pas tellement parlé et qui est extrêmement personnel :  
104 pour moi il y a un lien avec la spiritualité qui est évident.  
105 - ***est-ce que tu as envie de le développer ?***  
106 - c'est pas une question d'envie ou de pas d'envie de le développer, cela ne me gêne pas de la  
107 développer, c'est pas facile cela veut dire parler de moi, me définir en tant que croyant atypique cad  
108 que pour moi Dieu est une évidence, qu'on peut appeler autrement le grand créateur...tout dépend de  
109 nos croyances catholiques ou pas...  
110 mais c'est complètement pour moi, le fait de travailler sur le mouvement, la méditation c'est  
111 complètement lié au lien, en relation avec une essence divine derrière, une fusion de moi avec le tout.  
112 - ***est-ce que cela veut dire que tu as fait des expériences mystiques ?***  
113 - je ne dirait pas le mot faire mais je dirais reçu dans des moments particuliers de vie  
114 - ***qu'est-ce qui te fait dire ou pressentir que cette chose là tu peux la trouver dans la méthode ?***  
115 - ça toujours été des moments où j'ai senti une plénitude, un sentiment de bonheur.  
116 - ***et c'est un espoir ou c'est qqch que tu as déjà senti dans la méthode ou pressenti ?***  
117 - un espoir je ne sais pas...je pense que c'est possible sinon je ne le ferais pas, vers la perception de  
118 soi, poser le bonhomme, j'ai envie de dire je sais... on ne me l'a pas appris  
119 Je pense que la méthode peut être l'outil pour aller dans cette direction là.  
120 - ***par le biais d'un travail sur le corps ?***  
121 - sur l'ensemble  
122 ***Qu'est-ce que tu trouves dans la méthode qui te fait plaisir ou qui te touches ?***  
123 Là tu poses deux choses différentes, qu'est-ce qui me fait plaisir qu'est-ce qui me touches ce n'est pas  
124 la même chose. La motivation elle y est parce que je sais quelle direction je veux prendre, le plaisir il y  
125 a été épisodiquement, ça me demande une énergie considérable, soit pour me concentrer, soit pour  
126 arriver à supporter une intensité qui me dépasse complètement  
127 ***Ce que tu as vécu cet après-midi est-ce que ça a une influence sur ta motivation ?***  
128 Non ! Ca change des choses, j'ai l'impression d'avoir une étape de plus, d'avoir découvert quelque  
129 chose pas spécialement cet après-midi, c'est aujourd'hui, sans doute à partir d'hier mais la liaison s'est  
130 faite à partir de la méditation, un ensemble thorax abdomen tout ça ça c'est lié, j'ai l'impression  
131 d'avoir pris du volume, c'est surprenant, différent, pas désagréable c'est sûr, agréable je ne sais pas, de  
132 l'état antérieur je découvre un ventre , je ne sais même pas comment le qualifier, au contraire j'ai  
133 l'impression d'un espace qui s'est dégagé, j'ai découvert une unité, et ce matin pendant la médit  
134 c'était une unité à laquelle je rajoutait la tête, ça m'a donné une intensité dans le travail qu'on nous a  
135 demandé ce soir  
136 ***Ca change quoi d'avoir découvert cela ?***  
137 Ca m'a donné une intensité de travail qu'on m'a demandé avec l'autre, une puissance qui me  
138 dépassait complètement, par contre tout le reste est ankylosé à côté tout ce qui est à côté a ramé.  
139 ***Est-ce que c'est quelque chose que tu connaissais le fais quoi d'avoir découvert cela ?***  
140 C'était quelque chose que je ne connaissais pas, ça fait des changements concrets pour moi, quelque  
141 chose d'exceptionnel, après le repas je n'avais aucune envie d'aller faire la sieste, d'habitude j'ai  
142 toujours les lourdeurs d'après repas.  
143 ***Et cette intensité là comment tu la vis ? Est-ce qu'elle modifie ta vie ?***  
144 Peut-être dimanche si on tu me revois je pourrais t'en dire plus. C'est trop tôt pour en parler.  
145 Ca me confirme que c'est la bonne direction, pour l'instant,  
146 ***Ta direction ?***  
147 Mon cheminement c'est la direction vers l'harmonie vers la sagesse, vers Dieu vers la foi, je dirais,  
148 ***Qu'est-ce qui a changé depuis 3 jours ?***  
149 Je ne sais pas te dire, j'ai l'impression d'avoir fait un pas dans cette direction là, parce qu'il y a des  
150 choses qui ont lâché.

151 ***Est-ce que tu as le sentiment d'avoir changé ?***  
152 Fatalement j'ai changé puisque j'ai quelque chose que je ne connaissais pas, dans la tête ou autre c'est  
153 encore tôt pour te répondre.

154 ***Changement comportemental dans le rapport à toi,***  
155 J'ai une perception différente, l'impression d'un gros volume là et le reste qui est coincé, il va falloir  
156 travailler, je suis un peu déconcerté pour le moment. C'est quelque chose de tellement nouveau pour  
157 moi qu'est-ce que je vais faire de ce truc-là ? Dérangeant dans le sens positif du terme il va falloir que  
158 je me réorganise fatalement,

159 ***Tu te réorganiserai sur quoi ?***  
160 Ca je n'en n'ai aucune idée,

161 ***Tu peux me rappeler ta motivation vers cette méthode-là?***  
162 Je n'en sais rien, c'est celle qui s'est retrouvée sur mon chemin à ce moment-là.

163 ***Qu'est-ce qui fait que tu restes là dedans ?***  
164 Elle va dans le sens de me donner un rapport, c'est pas la spiritualité, le côté mental, intellectuel est  
165 important, je ne sais pas, j'acquiert l'autre dimension, du corps qui, va avec la globalité,

166 ***Il y a une influence sur l'intellectuel ?***  
167 Ca change, c'est pour ça que le mot intellectuel ne me plaît pas, la pensée elle est différente,  
168 l'habituelle c'est du ressassement, et quand j'arrive à poser et à être en rapport avec mon corps, il y a  
169 une pensée, c'est clair c'est évident il n'y a pas besoin de rechercher, je ne sais pas si c'est un peu  
170 parlant pour toi cette méthode-là, elle va dans ce sens-là,, ça me convient.

171 ***Ta motivation c'est de retrouver l'unifiant ?***  
172 C'est de trouver Dieu, c'est trouver Dieu en moi,

173 ***Est-ce que tu as le sentiment que ce tu as vécu aujourd'hui c'est un pas vers ou c'est d'une autre***  
174 ***nature ?***  
175 Je n'es sais fichtre rien, il y a quelque chose d'une autre nature, en ce sens-là c'est un pas vers, je joue  
176 avec les mots par rapport à ce que tu dis, c'est un pas vers une autre nature.

177 Ce n'est pas une autre motivation ?

178 ***Est-ce que tu as envie de me raconter ce que tu as vécu ?***  
179 La où j'en suis ça va mieux cet après-midi, la fin de la matinée c'était vraiment l'abattement, perdu,  
180 comprend plus, capte plus, sens plus, le début de l'après midi a été difficile, le travail codifié, a 2  
181 doigts de claquer la porte, déjà je suis perdu là, ça a rajouté une couche, Charles a pris les choses en  
182 main les choses ont pris sens, il y des choses qui changent ça c'est clair, mais vers quoi je n'ai pas de  
183 perception,

184 ***Tu es en train d'être en relation avec quelque chose que tu ne connais pas, tu ne sais pas.***  
185 Je n'emploierai pas le terme de comprendre, ou alors comprendre dans le sens de prendre avec, là oui.

186 ***Tu n'es plus dans une démarche compréhensive,***  
187 C'est plutôt ça je suis conscient que c'est la stratégie qu'il faut que je prenne, comment, là il y a eu  
188 des perceptions nouvelles, un mouvement intérieur, encore c'est quelque chose d'abstrait,

189 ***Si je résume un petit peu t'es en lien avec une manière de faire différente qui passe par une perte***  
190 ***de repère, à un moment donné, mais que dans cette expérience là tu construis petit à petit un sens***  
191 Je suppose, Ca reste dans le domaine des suppositions, je fais des constats il n'y a rien de construit,  
192 J'ai envie de dire que c'était le bon, bon pour moi pour les autres je ne sais pas, chercher le mental  
193 pour avoir d'autres perceptions,

194 ***C'est dans tes projets ?***  
195 Je le connaissais avec d'autres formes de méditations, plus codifié, plus dirigé, et là je retrouvais des  
196 éléments que je savais qu'ils étaient les bons,  
197 Par l'expérience pas par le savoir,

198 ***Est-ce que tu as le sentiment que ça dégage un goût particulier ? Dans son ensemble ?***  
199 Oui, bien sûr

200 ***Comment tu le décrirais ?***

201 Ca m'a toujours posé problème ce terme de goût appliqué à ça !  
202 ***Est-ce que c'est agréable ? Est-ce que c'est mieux pour toi ?***  
203 C'est réconciliant avec moi,  
204 C'est mieux de toutes façons, ça pose aussi, c'est la poursuite d'une expérience, un petit morceau de  
205 globalité, je me sens vraiment dans une continuité, depuis 4 ou 5 ans la direction reste la même, je vois  
206 des étapes je ne sais pas comment elles vont m'arriver, elles vont m'être données. Une vie d'écoute,  
207 essayer de sentir ce qui va être bon ou pas bon,  
208  
209 Mais la différence là c'est qu'à un moment donné de mettre en mots et de clarifier, ton corps est  
210 tendu, tu es là qui émane de ton corps, la résonance des mots que tu dis, a un impact sur toi,  
211 pleinement unifié, douceur qui s'installe dans ton verbal, il y a une recherche quelque chose que tu  
212 cherche là, Est-ce que c'est vraiment ça ou ma voix qui est posée ? ma voix n'est plus la même,  
213 ***C'est peut-être parce que tu es plus posé.***  
214 ***Ok, on s'arrête là, Je te remercie beaucoup***

## Annexe VII. Grille d'Analyse des entretiens

Prénom :                      Âge :                      Sexe :

### Pratique PPP

---

Années ou mois de pratique de la SPP :

Quel type d'activité pratiquez-vous le plus au sein de la PPP (relation d'aide manuelle RAM, gestuelle RAG, introspective RAI, stages) ?

RAM       RAG       RAI       Stages

A quelle régularité ?

RAM :                      RAG :                      RAI :                      STAGES :

### Pratique Personnelle PPP (chez soi)

---

Pratiquez vous la PPP chez vous                      oui                       non

Si oui, quel type d'activité SPP pratiquez vous le plus chez vous Gymnastique Sensorielle, Introspection sensorielle, mouvement codifié, libre ?

GS       IS       codifié       libre

A quelle régularité ?

### Autres Pratiques

---

Pratiquez vous ou avez-vous pratiqué d'autres activités avant la PPP ? oui       non

Lesquelles :

Pratiquez vous actuellement d'autres activités en plus de la SPP ?

oui       non

Si oui lesquelles :

Quelles sont vos motivations à pratiquer ces activités ?

Que vous apporte la pratique de la SPP par rapport à vos autres pratiques ?

Remarques :

### Motif de la 1<sup>ère</sup> rencontre SPP

---

Votre 1<sup>ère</sup> rencontre avec la SPP s'est-elle faite par le biais de :

RAM ,      RAG       autres  précisez :

Motif de votre 1<sup>ère</sup> rencontre en PPP :

Contexte de la 1<sup>ère</sup> rencontre :

Motifs à poursuivre en SPP

---

**Qu'est ce qui vous a motivé à rester dans cette pratique ?**

**Evolution de votre motivation depuis la 1<sup>ère</sup> rencontre ?**

**Est-elle toujours la même?    oui        non**   
**Si non en quoi est-elle différente?**

**Remarques :**

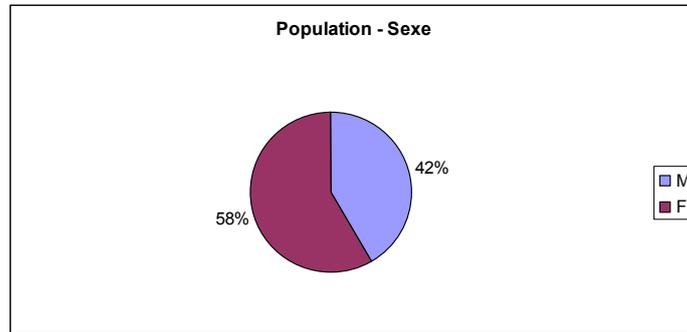
**Motivation immanente ?**

---

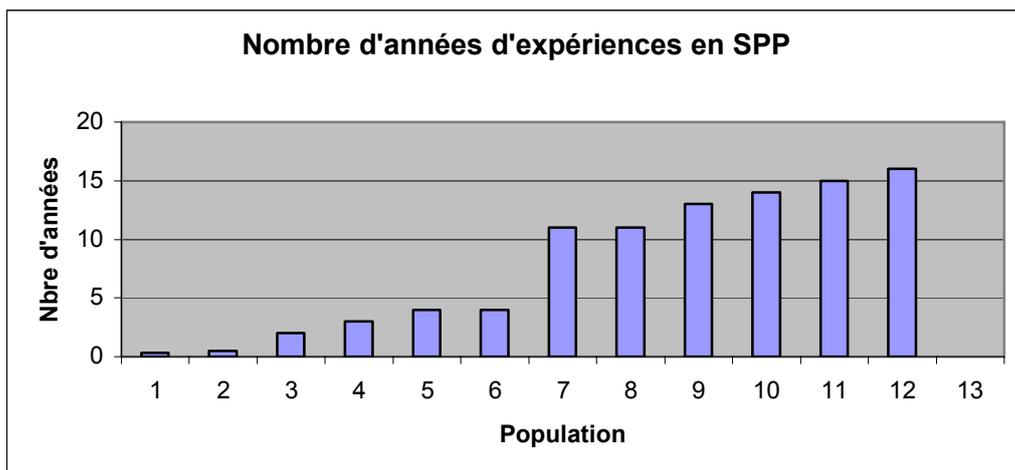
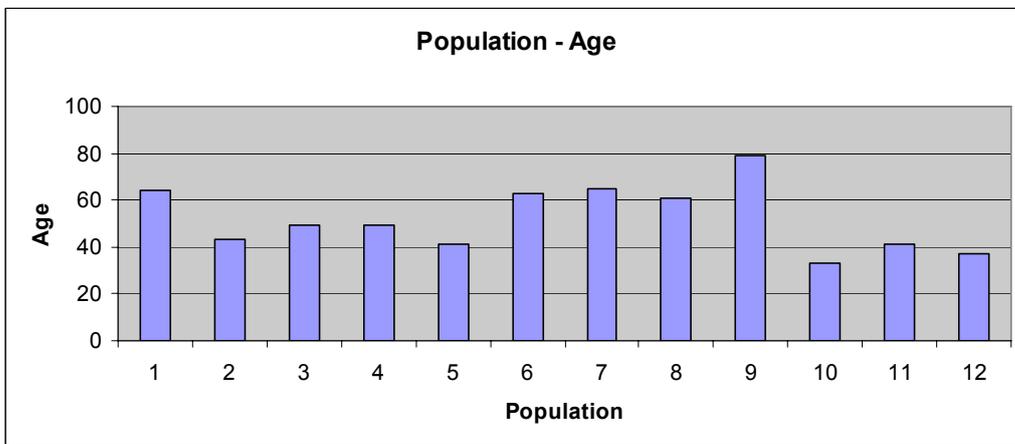
**Avez-vous le sentiment d'avoir rencontré une motivation d'une nature inédite en pratiquant la PPP ?**  
**oui        non**

**Pouvez vous en dire quelques mots ? :**

## Annexe VIII. 1<sup>ère</sup> Analyse des entretiens

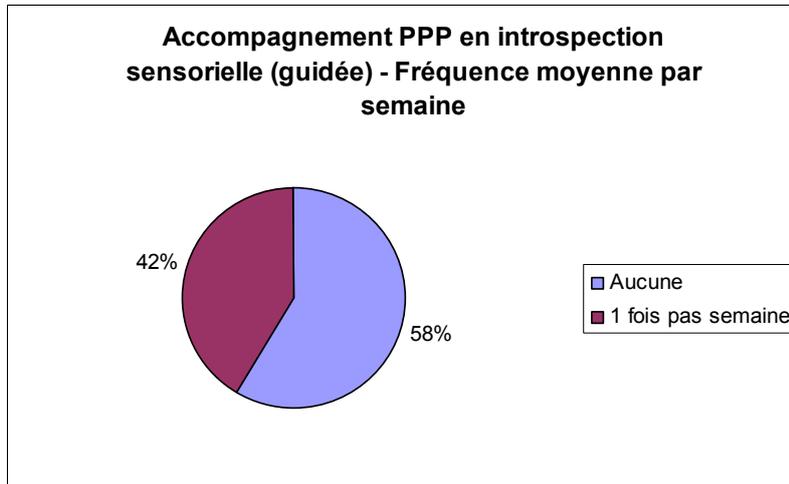
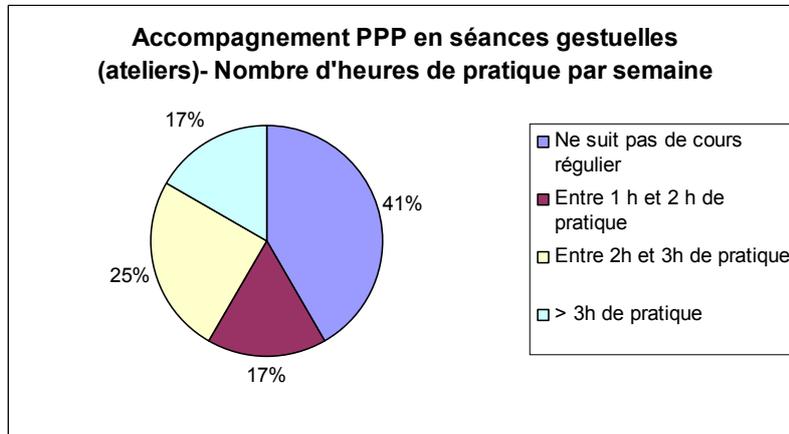
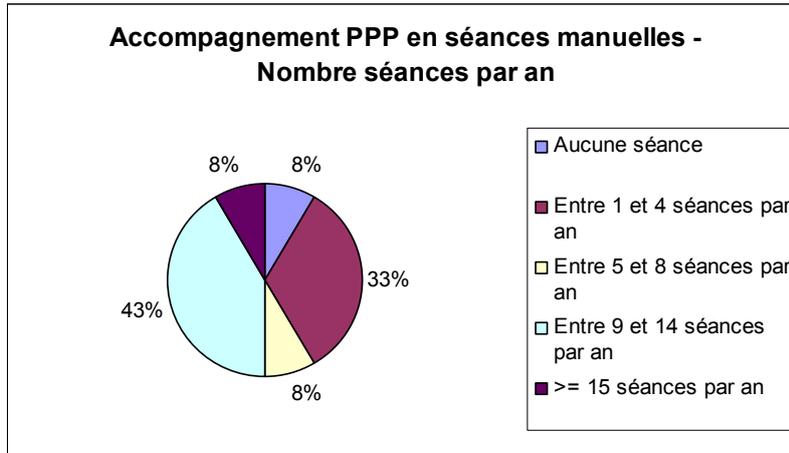


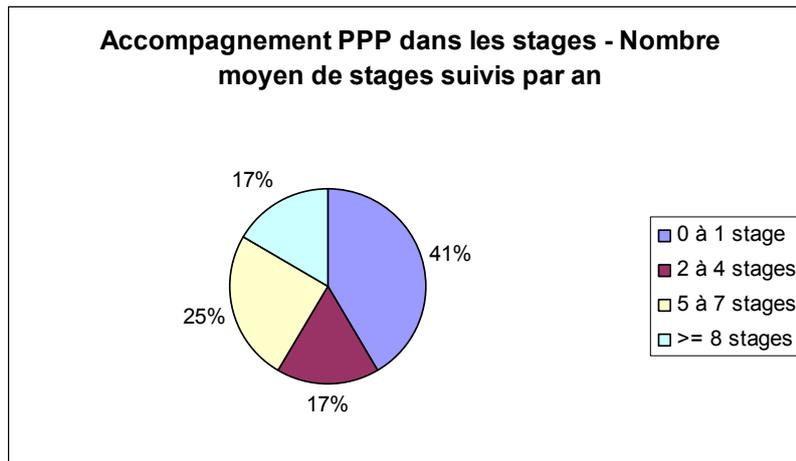
La moyenne d'âge sur la population est de 52 ans.



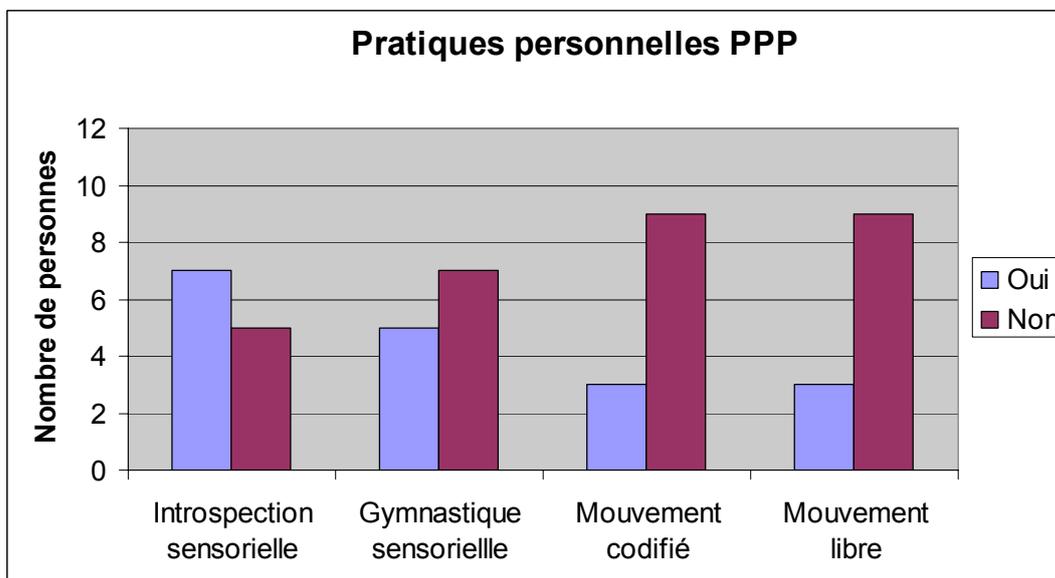
## PRATIQUE guidée en PPP

### Approche manuelle, cours, introspection sensorielle, stages



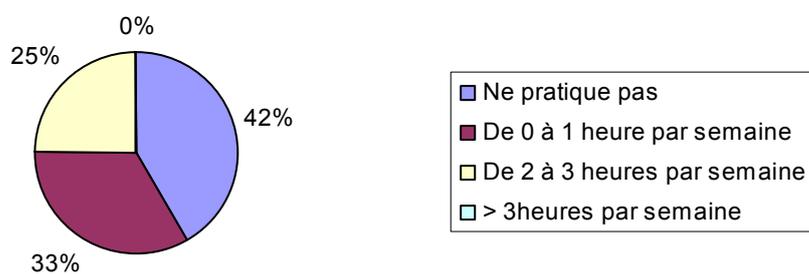


### Pratique personnelle en PPP (chez soi)



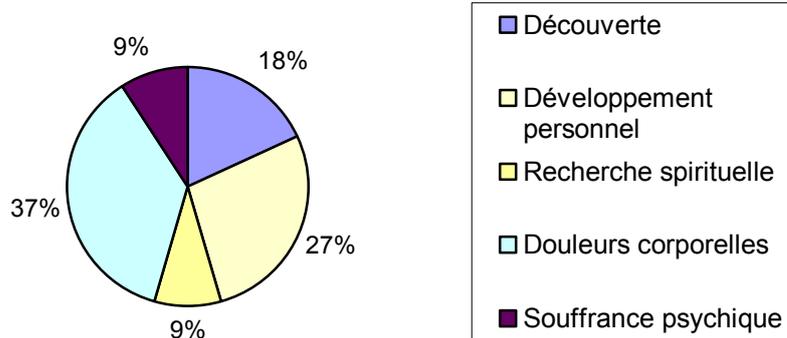
(dont 2 personnes qui ne font que de l'introspection sensorielle en pratique personnelle)

### Temps moyen consacré à la pratique personnelle en plus de l'introspection sensorielle

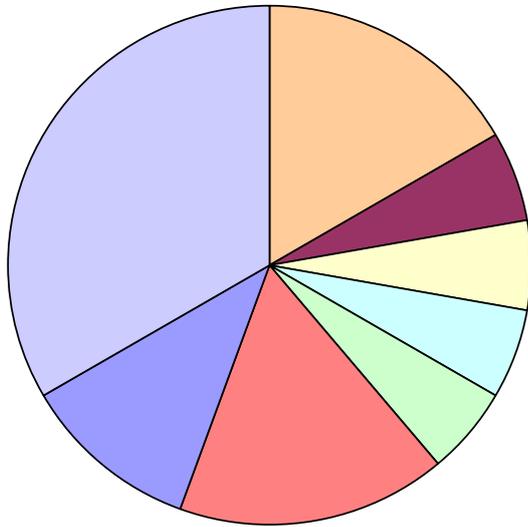


### MOTIVATION PPP

#### Motifs de la 1ère rencontre avec la méthode MDB

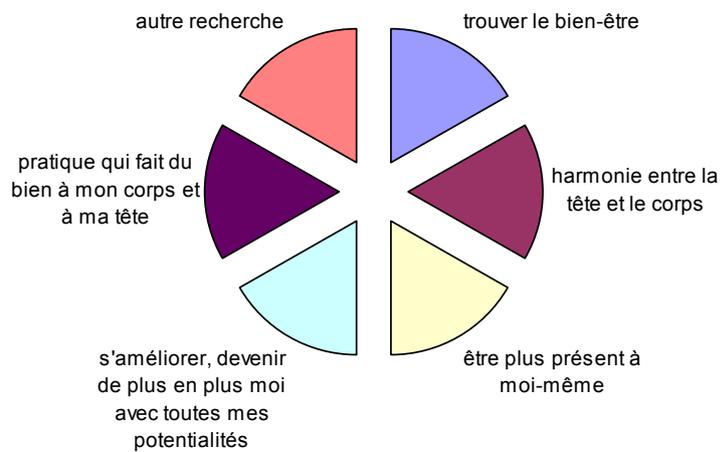


### Motifs à poursuivre

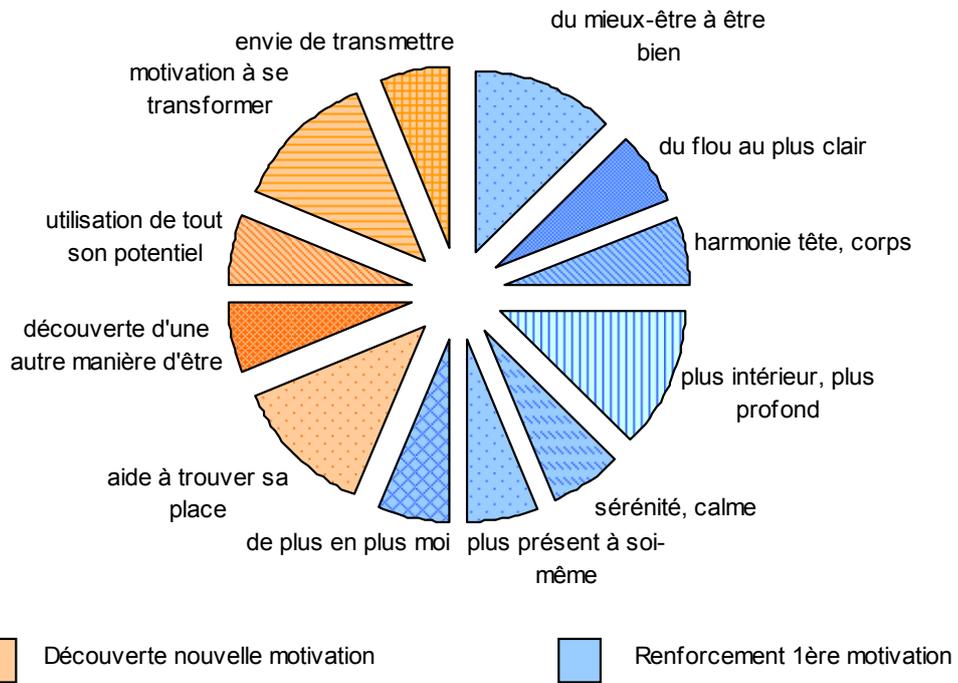


- me fait du bien, mieux être
- qualité de groupe (famille, copains)
- pour combler un manque affectif
- apprendre de mon corps
- découverte du corps, de nouvelles sensations
- touché lors de la première rencontre
- donne des outils pour aller dans le sens de ma recherche
- va dans le sens de ce que je recherche

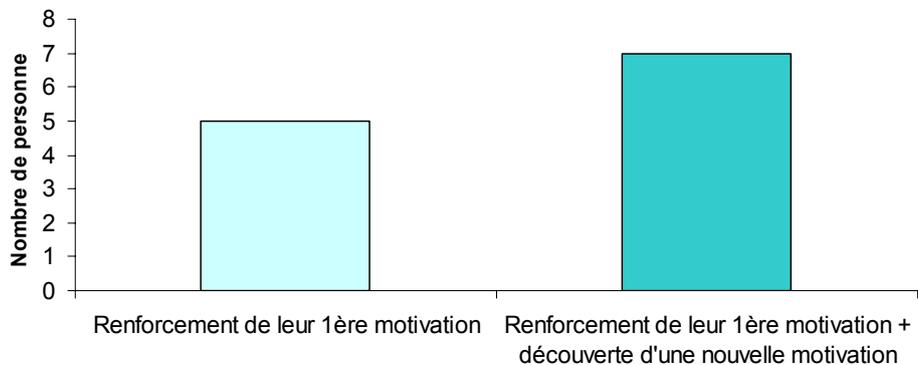
### Détail de l'item "va dans le sens de ma recherche"



## Evolution de la première motivation



## Renforcement de la 1ère motivation



## Annexe IX. Synthèse des différents types de motivations (Tableau réalisé par Valérie Bouchet)

Types de motivations	Objectifs	Repères	Exemples
<b>L'amotivation</b>		la personne ne perçoit plus l'utilité d'agir, résignation, niveau zéro de la motivation aucune motivation extrinsèque ou intrinsèque	
<b>Motivations extrinsèques</b>			
« régulation externe »	<b>Pour</b> une récompense ou pour éviter quelque chose de désagréable (punition...)	Régulé par l'extérieur <b>Aucun degré d'autodétermination</b> <b>Motivation séparée du soi</b>	l'élève qui travaille pour éviter d'avoir des mauvaises notes
« régulation introjectée »	<b>Pour</b> satisfaire des pressions internes positives ou négatives (sentiment de culpabilité, menace d'estime de soi, ou compliments)	Régulé par des incitations et pressions internes <b>Motivation séparée du soi</b> <b>Autodétermination faible</b>	l'élève travaille en cours pour éviter de se sentir coupable de ne rien faire

« régulation identifiée »	Pour satisfaire un sens utile pour l'individu	<b>Motivation faisant partie de soi</b> Activités ayant une valeur pour la pers <b>Autodétermination moyenne</b>	L'élève travaille des matières qui ne l'intéresse pas mais qui lui sont utiles pour son futur métier
« régulation intégrée » ensemble de « régulations identifiées » mais en lien les unes avec les autres	Pour développer le sens de soi, <b>Pour quelque chose</b> qui va dans le sens de la réalisation de soi	Activités cohérentes selon un sens profond <b>Motivation intégrée à soi</b> <b>Autodétermination la plus élevée des motivations extrinsèques</b>	Une personne qui veut vivre en harmonie avec la nature sera une militante éco, mangera bio, s'informer en permanence pour mieux vivre sa philosophie
<b>Motivations intrinsèques</b>	<b>Pour se réaliser et se sentir compétent</b> Basé sur un <b>besoin inné</b> de compétence et d'autodétermination et de croissance	la personne choisit ses activités librement en fonction de ce qu'elle aime et de <b>ses valeurs internes.</b> <b>Complète autodétermination</b>	Une personne choisissant une activité pour l'activité elle même et la plaisir qu'elle procure, telle que la lecture ou le sport
<b>Motivation immanente</b>	<b>Pour Etre</b> <b>Au nom de ce que je vis, j'agis, je pense</b> Indépendant de toute activité Motivation d'être vivant, d'exister Basé sur le rapport à « l'être » en soi et au monde, basé sur le sensible.	Motivation basée sur le <b>rapport au sensible</b> dans une <b>expérience extra-quotidienne.</b> Toute mise en mouvement c'est-à-dire toute transformation d'état, de rapport ; toute décision ou action liée à l'éprouvé corporel sensible. L'éprouvé corporel est un référentiel de vie. <b>Complète autodétermination</b>	Une personne qui change de point de vue sur son corps (son corps n'est plus perçu comme un corps machine mais un corps sensible), suite au vécu d'une expérience extra quotidienne.

## Annexe X. Analyse par catégories des entretiens

<b>MA EXPERT</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « J'essayais ce qui pouvais me détendre, ce qui pouvait me mettre en place » (MA, L15) « j'avais tellement d'ennui de cervicales et de bassin (..) c'est comme ça que j'ai commencé » MA,L36	<b>Motivation extrinsèque</b>  <i>Autodétermination niveau faible</i>
	<b>Motivation à continuer</b>  « je sentais que cela me faisait du bien » L79  « j'ai vu que la fascia et le mouvement participaient à cette évolution à la recherche de trouver un bien être » L89-90	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination niveau élevé</i>  <b>Motivation intrinsèque</b> <i>Complète autodétermination</i>
	<b>Motivation actuelle</b>  « j'aime bien partir de pratique, découvrir ce que je peux être (...) mais à chaque fois je met en relation avec le mouvement » L132 « à partir du mouvement ce que je fais ailleurs j'essaie de le ressentir (...) maintenant c'est vraiment un pivot dans ma vie » L134  « Pour moi (la méthode) c'est la découverte de mes potentialités, de ce que je suis véritablement pas de ce que je me suis crée le masque, toutes les obligations que je me suis donné,. Je cherche à être ce que je devrais être véritablement » L143-145	<b>Motivation immanente</b>  <i>Totale autodétermination depuis le lieu du rapport au sensible</i>

<b>O DECOUVERTE</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « ce que je vise à long terme c'est d'arriver à une certaine sérénité, il y a une part de recherche spirituelle qui va avec » L42-43	<b>Motivation intrinsèque</b>  <i>Complète Autodétermination</i>
	<b>Motivation à continuer</b> « Parce que cela va dans le sens qui me convient,  parce que cela allie à la fois ce côté méditation auquel je tiens à une découverte du corps qui me permet de poser le tout » L49-50	<b>Motivation intrinsèque</b>  <b>et extrinsèque</b> <i>Autodétermination niveau élevé</i>
<b>Motivation actuelle</b> « Trouver quelque chose qui me fasse avancer parce que je constate que pour le moment je n'avance plus »  « le fait de travailler sur le mouvement en méditation c'est complètement lié au lien, en relation avec une essence divine derrière, une fusion de moi avec le tout » L116-118 « je pense que la méthode peut être l'outil pour aller dans cette direction là » L127  « j'ai découvert une unité ce matin pendant la méditation, à laquelle je rajoutais la tête, ça m'a donné une intensité dans le travail... une puissance qui me dépassait complètement L142-143 « Ça me confirme que c'est la bonne direction... mon cheminement vers l'harmonie, vers la sagesse, vers Dieu, vers la foi je dirais » L157 « j'ai l'impression d'avoir fait un pas dans cette direction là parce qu'il y a des choses qui ont lâché » L160  « C'est réconciliant avec moi-même » L217	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination niveau élevé</i>   <b>Motivation intrinsèque</b>     <b>Motivation intrinsèque</b>     <b>Motivation immanente ??</b>	

<b>E EXPERT</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « l'idée de me faire du bien » L30 « développement personnel » L45	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination moyenne</i>
	<b>Motivation à continuer</b> « j'ai vraiment aimé ce que cela m'apportait » L32 « c'était beaucoup les gens, les sensations » L50	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination moyenne</i>
	<b>Motivation actuelle</b> « la motivation vient d'ailleurs, ma motivation d'aller vers quelque chose au sens large pour moi » L56 « Avant cela venait du cœur, quelque chose me touchait au niveau du cœur, de l'affectif et j'y allais, dans le mouvement je n'ai plus ce manque à l'intérieur (...) parce que c'est le plein de mouvement, ça part des immobilités, ça relâche les crispations qu'il y a autour » L58-60  « ma motivation est différente maintenant (L55), consciemment je me sens tenir debout, et dans ma vie j'ai beaucoup d'espace » L66-68 « c'est-à-dire qu'à partir du moment où le mouvement me permet de me construire et me permet d'avoir une mobilité pour pouvoir avancer dans la vie, prendre ce que vient et faire ce que je peux. » L70-71 « c'est une motivation constructive, construction de moi, de ma propre vie » L74-76 « la motivation vient d'ailleurs, initialement ce qui me motivait c'était une sorte d'élan du côté cœur, j'étais en déséquilibre avant, et maintenant j'ai l'impression que cela vient des pieds d'un coup, il y a tout un axe (...) et ça pour moi c'est nouveau, ça vient d'un autre lieu (...) dans mon corps et aussi différemment, ça a un autre goût » L83-86  « c'est une pêche, il y a une détermination d'une direction, d'un objectif à faire quelque chose, une tâche qui a un but » L90-91 « un but comme trouver une stabilité dans la vie, quelque chose qui motive au sens large » L99 « une motivation qui mette la vie en jeu d'important. (...) il y a un lien entre motivation et engagement. » L102-104  « la motivation immanente, c'est la motivation des motivations, c'est le truc qui fait tout bouger, qui met tout en route, qui va mettre tout de la personne en route pour utiliser au plus ses capacités, pour vivre au plus de ses capacités, pour avoir une vie aussi pleine et juste que possible » L110-112  « Au début, je ne savais pas tout cela. Je suis restée, je croyais pour quelque chose d'affectif mais quelque chose au-delà de ma conscience me disais de rester, même depuis le départ, un lien m'attirait. Maintenant je sais que c'est l'essentiel qui le remplace, qui est au-delà, que j'ai vécu, que je sais, qui est une évidence » L131-134 « Cet essentiel c'est le sentiment d'être vivant. » L136	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination niveau élevé</i>  <b>Motivation intrinsèque</b>  <b>Motivation intrinsèque</b>  <b>Motivation immanente</b>  <b>Motivation immanente</b>

<b>AM EXPERT</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « c'était me faire traiter, pour ma santé parce que je m'étais fait mal au dos »	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination faible</i>
	<b>Motivation à continuer</b>  « C'est A. qui m'a dit que ce serait bien pour moi que je vienne à un stage et qui a fait germer en moi cette nécessité de participer à un stage »  «Pendant ce stage, j'ai basculé d'un coup dans un autre rapport à moi, l'impression d'être une autre... mon bras bougeait sans que je ne lui en donne l'ordre ! la semaine qui a suivi j'ai vécu dans un état de transmission. Je me disais AM tu ne réfléchis pas, tu écoutes ce que tu es en train de dire à l'autre, j'apprenais, j'étais émerveillée (...), je m'exprimais comme il fallait pour faire fondre quelque chose chez l'autre. » L32-40  « je me souviens m'être dit ce jour là, c'est le plus beau jour de ma vie ! qui ne dépend pas des autres, et rien que ça j'avais envie d'en savoir plus » L43-45	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination très faible</i>  <b>Motivation Immanente Totale</b> <i>autodétermination depuis le rapport au lieu du sensible</i>
	<b>Motivation actuelle</b>  « Ma motivation a évolué, elle s'est affinée, je sais ce que c'est que cette chose là mais en même temps il y a des exigences dans l'utilité (...) c'est-à-dire comment rendre la chose utile. A travers moi pour les autres. » L43-52  « ma motivation est évolutive c'est-à-dire qu'elle n'est pas figée une bonne fois pour toute. Voilà pourquoi je reste là et pour cette simple raison. » L54-55  « la découverte de la rencontre m'a donné l'impression d'avoir un but de pourquoi j'étais sur terre. Cette chose là m'avait été donnée (...) j'ai une raison de vivre, c'est fou ça m'a été donné comme un paquet mais avec un flou complet, je ne savais pas que c'était la rencontre, je ne savais même pas où cela se situait... ce que je sais c'est que j'étais dans un état complètement inhabituel et inconnu. » L62-64  « j'ai compris que c'était du corps qu'émanait cette rencontre » L68  « c'est un moment d'éternité, le temps est pourtant présent, il est suspendu, la sensation d'être réelle, présente, elle me donne un motif à ma vie » L74-75	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination niveau élevé</i>  <b>Motivation intrinsèque</b>  <b>Motivation immanente</b>

<p>« j'ai constaté une répercussion, comme si avant je vivais sans savoir pourquoi, là j'avais une raison, je ne me suis plus posé de question après, avant je tâtonnais... » L77-78</p> <p>« les outils de la méthode, il suffit de les utiliser pour que ce rapport revienne, quand je suis en rapport avec ce niveau là, cela reste un moment d'éternité, un moment immense. Il y a des exigences... la part active que je dois mettre en œuvre pour devenir neutre est de plus en plus exigeant, il ne faut aucun faux pas sinon la magie ne se fait pas. » L98-102</p> <p>« j'ai une raison de pourquoi on m'a mise sur terre, de rencontrer la chose et d'être porteur de cette chose »L153</p> <p>« la dimension qu'elle procure, la puissance, quelque chose qui nous dépasse. » L163</p>	<p><b>Motivation immanente</b></p>
---	------------------------------------

<b>M MOYEN</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « pour une souffrance psychique, pour mes enfants. Le fait d'avoir des enfants ça donne des attaches mais pas suffisantes »	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Niveau d'autodétermination faible</i>
	<b>Motivation à continuer</b> « tout de suite ça m'a plu. J'ai découvert mon objectif, apprendre à partir de mon corps, j'en avais marre de la psychanalyse, à me poser des questions. Je venais pour apprendre de mon corps, comprendre ! C'était une découverte extraordinaire !, les os qu'on pouvait sentir, quand on se posait. C'était génial ! » L32-39	<b>Motivation intrinsèque</b>
	<b>Motivation actuelle</b> « J'ai trouvé quelque chose, une réponse. J'ai découvert cette tranquillité. Heureusement que la fascia existe, cette tranquillité là. » L42-43 « J'ai rencontré cet apaisement intérieur, que je n'ai jamais eu avant » L46 « un état de tranquillité, c'est un sentiment de sécurité, de rythme plus lent dedans, alors qu'autrement cela donne le sentiment que ce n'est pas contrôlable »  <i>« l'image que j'avais c'est qu'avant j'avais un corps, mais que je n'avais pas le mode de fonctionnement (...) j'allais dans les extrêmes, soit dans l'euphorie, soit dans la déprime » L124-126</i>  « ma motivation actuelle est le recherche du bon tonus, de l'équilibre interne » L130  « bouger, avoir du plaisir avec mon corps, je ne pensais pas cela imaginable » L133 <i>« le plaisir de me sentir bouger, de faire un petit truc inattendu que je ne pensais pas pouvoir faire. » L147</i>  « la méthode, ça ma ramener au présent » L151 « Il y a une progression, je pars d'un mal être pour un mieux être » L155	<b>Motivation immanente</b>     <i>Transformation du rapport au corps</i>   <i>Transformation des représentations conceptuelles</i>   <i>Transformation du rapport à la temporalité</i>



	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>Motivation 1<sup>ère</sup></b> « une recherche pour atténuer une douleur chronique qui allait en s’amplifiant »	<b>Motivation extrinsèque</b> <i>Autodétermination faible</i>
	<b>Motivation à continuer</b>  « parce que c’était une méthode qui <b>me plaisait</b> et qui <b>me faisait du bien</b> , pendant que je faisais cela je ne pensais pas à autre chose, et donc j’en oubliais le reste, et en même temps c’était bénéfique au niveau de ma douleur. <b>Ça m’a appris à vivre avec ma douleur, à l’accepter, à ne pas me laisser</b> dominer par elle (...) à la globaliser un petit peu » L48-54	<b>Motivation intrinsèque et extrinsèque</b>  <b>Motivation immanente</b>  <i>Changement des représentations et du rapport au corps</i>
<b>B MOYEN</b>	<b>Motivation actuelle</b>  « Cette méthode m’a apporté sur le plan de la relation à moi-même, à me décrocher de certaines dépendances, à retrouver une certaine autonomie, une autre relation à moi-même, avec les autres et aussi avec le vécu » L65-66  « j’ai beaucoup changé. Avant j’étais renfermé sur moi-même, je sortais peu, et là j’ai redécouvert le goût de sortir, de lire, j’ai aussi une meilleure vue de moi-même, de m’accepter davantage et d’avoir un autre comportement à l’égard des événements et des gens. J’ai davantage confiance en moi alors qu’avant je n’avais pas confiance en moi. » L71-74  « je garde ma motivation de départ, et il y aussi le fait que je rencontre des gens avec qui je me sens bien et pour moi c’est une seconde famille, et ça me fait du bien à tous les points de vue » L77-79  « j’éprouve du plaisir. Avant je marchais, maintenant, je marche pour le plaisir, ne serait-ce que le déroulement du pied, le fait de me relâcher (...) avant je me sentais tout contracté, tout le temps un problème de tension » L87-90 « ce n’est pas seulement un massage ou des mouvements que l’on fait comme ça, il y a quelque chose de plus profond qui se passe en soi même » L94-95  « j’ai découvert ( <i>dans cette méthode</i> ) surtout la transformation de moi, j’ai découvert l’étonnement sur moi, sur les autres. J’ai été conscient de cette transformation et sa répercussion en bien ou en mal. Je ne connaissais pas cette motivation à me transformer avant. » L112-116	<b>Motivation immanente</b>  <i>Changement du rapport à soi, aux autres et aux événements</i>  <b>Motivation extrinsèques</b> <i>Autodétermination moyenne</i>  <b>Motivation immanente</b>  <b>Motivation immanente</b>  <i>Transformation du rapport à soi, et transformation des comportements</i>

<b>CL MOYEN</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>Motivation 1<sup>ère</sup></b> « le développement personnel, une meilleure connaissance, un meilleur vécu corporel. Je sens que des choses viennent petit à petit, de ma sensibilité mais j'ai encore du chemin à parcourir » L36-37	<b>Motivation intrinsèque</b>
	<b>Motivation à continuer</b> « ça m'a bien plus » L32 « ce qui m'accroche plus ( <i>que dans les autres méthodes</i> ), c'est qu'il y a plus d'intériorité, on est plus tourné vers soi, plus vers l'expression de soi, c'est bien » L49-50	<b>Motivation intrinsèque</b>
	<b>Motivation actuelle</b> « « fondamentalement c'est la même. Cette motivation d'être plus présent à moi-même, d'être plus à l'écoute de mon corps » « <i>je n'ai rencontré nulle part ailleurs</i> , le plaisir du mouvement, un plaisir très intérieur. C'est une douceur, quelque chose de doux, de présent. A. a parlé de présence, ça me parle bien, il y a ce côté là que je ressens et que j'apprécie bien. C'est en moi, oui, dans le corps, en tout cas principalement. » L53-61 « ça m'a permis de m'apprécier plus moi-même, de me sentir vivant, de me sentir plus riche, dans un sens de richesse intérieure, de richesse de vie » L63-65 « « faire le lien avec le quotidien j'ai plus de mal encore, je ne sais pas, je pense que ça m'apporte sans que j'en sois conscient. » L69-70 « la méthode m'a permis de toucher un autre rapport à moi, le sentiment qui se dégage de ce rapport : sérénité, ce serait peut être de la gratitude, envers moi d'abord, gratitude envers la vie » L76-79 « je ne soupçonnais pas que cela pouvait exister, c'est nouveau sans l'être, ça a toujours été là. Je savais que je savais que ça existait, que je cherchais » L83-84 « cela m'a surpris de la manière dont on l'aborde, dans cette association de la perception d'un part, perception corporelle, et puis la cognition. Ça c'est un aspect qui m'a aidé, auquel je ne pensais pas cette nécessité d'allier les deux aspects » L87-89 « dans l'IS, je suis en train de découvrir des choses, je ne peux pas encore dire quoi, une plus grande vie, une plus grande présence à soi, une plus grande liberté, sérénité... » L98-98	<b>Motivation immanente</b> <i>Autodétermination depuis le rapport au lieu du sensible</i>  <b>Motivation immanente</b> <i>Transformation du rapport à soi</i>  <b>Motivation immanente</b>  <b>Motivation fondamentale</b>





<b>K DECOUVERTE</b>	<b>Entretien sur les motivations</b>	<b>Différentes motivations</b>
	<b>1<sup>ère</sup> motivation</b> « me faire traiter pour un mal de dos » L21	<b>Motivation extrinsèque</b>
	<b>Motivation à continuer</b> « ce que j'ai senti <i>dans la séance manuelle</i> , et ce dont on m'a parlé m'a attiré » L22 « <i>1<sup>ère</sup> séance de groupe</i> : c'est quelque chose que j'ai goûté, apprécié, qui m'a fait du bien surtout pour les problèmes que j'avais » L25-27	<b>Motivation intrinsèque et extrinsèque</b>
	<b>Motivation actuelle</b> « ça me fait du bien, je me rend compte depuis peu, parce que je le fais depuis peu que je me libère de l'intérieur, je ne me connaissais plus » L29-30 « je dénoue mon intérieur, je m'ouvre plus facilement à l'extérieur, et je découvre pleins de choses, au niveau relationnel et physique » L 38-41 « je ressens des choses qui viennent de moi, je les découvre, je les analyse peut-être plus facilement, je les palpe, je les touches, j'arrive mieux à les cerner » L43-44 Par exemple, un conflit au travail, il y a trois mois de cela j'aurais bloqué de l'intérieur, je me serais complètement recroquevillée, je me serais serrée, alors que là il s'est passé l'inverse j'ai réagi d'une façon sans me renfermer, je ne me suis pas verrouillée, parce que je me suis écouté moi » L48-50 « maintenant je vais plus dans le sens d'essayer par la douceur et voir, et puis dire stop quand ça ne va plus. Avant j'appréhendais parce que j'avais peur d'avoir mal alors que maintenant je me permet de faire, mais dans la douceur » L54-58 « je dirais que je l'ai toujours eu en moi <i>cette motivation d'une autre nature</i> , au moins je l'ai découverte, ou jamais ouverte parce que je pense que cela fait partie de soi » L79-80 « Ma motivation : aller plus loin dans la méthode, parce qu'elle me fait du bien, parce que j'y pense au moins une fois par jour. Le mot qui me revient c'est douceur, et pour moi, le douceur, ça me déverrouille et ça c'est énorme pour moi et c'est pour cela que je suis là pour retrouver cette douceur, et pour l'approfondir ! » L89-94 « c'est super, c'est puissant, parce que je suis quelqu'un qui n'aime pas l'inconnu, ce n'est pas mon truc du tout, et là ça m'a permis de m'affûter, de me plonger dedans parce que c'était super » L124-125 « j'ai bien et mal vécu ce qui m'est arrivé, sur le moment, j'ai vécu pleinement,	<b>Motivation immanente</b>  <b>Motivation immanente</b>  <i>Transformation des comportements depuis le lieu du sensible</i>  <i>Transformation du rapport à son corps</i>  <i>Transformation du rapport à</i>

<p>« tout ce qui s'est passé, je n'ai pas vraiment tout compris, j'ai découvert un sens nouveau pour moi » L140-142</p> <p>« ce que j'en ai tiré, ce sont des sens nouveaux, des choses nouvelles, des sensations internes, dans moi, elle sont à moi, pour moi, c'est mon intérieur » L160-163</p> <p>« ça donne envie, ça me donne envie de continuer, de ne pas m'arrêter, c'est super, c'est agréable. Depuis que je suis ici, je me laisse complètement porter, et en fin de journée, c'est bénéfique de partout, aussi bien physique que mental. »L 170-172</p> <p>« au-dedans de moi, je dirais plus d'attention, à moi, aux gens, c'est pas du léger, du superficiel » L175-177</p> <p>« doux, je me sens en douceur à l'intérieur alors je veux garder cela, je ne veux pas retomber dans une brutalité que j'avais depuis quelque temps » L179-181</p> <p>« Ça fait du bien parce que un et un, c'est mon corps et mon esprit. C'est une harmonie, je suis en harmonie » L184</p> <p>« j'ai découvert qu'être à l'écoute de moi, ça m'ouvre à plein de choses, de mouvements, de perspectives, d'aller de l'avant, ne pas me dire je stoppe, d'y aller tranquille. Ça me donne des impulsions » L186-188</p> <p>« des envies générales, plus aller vers les autres, ne pas se contenter de son propre cocoon. En trois jours ! C'est fort ! » L193-194</p> <p>« je suis à fleur de peau à l'intérieur, toute retournée, mais pas dérangée » L206-208</p> <p>« je me sens posée à l'intérieur de moi-même, dans moi-même. C'est moi qui réagit et toutes ces choses elles font partie de moi, elles sont en moi, et je les prend. C'est fort et ça prouve que j'existe » L212-215</p> <p>« ça me donne un sentiment d'existence, très fort » L 216</p>	<p><i>elle et aux autres</i></p> <p><i>Pc sur la base de l'éprouvé</i></p> <p><i>Id</i></p> <p><b>Motivation immanente</b> <b>Sentiment d'existence</b></p>
---	---

## Annexe XI. Analyse par catégories des journaux de pratique de K

du 23 août 2005 au 14 juillet 2006

Dates	l'éprouvé	Influences de l'éprouvé sur l'action et le comportement	Différentes motivations
<p><b>K1</b> 23 août 2005</p>	<p>« la perspective de me sentir mieux, de calmer mes douleurs et d'avoir goûté au mouvement interne m'ont amené jusqu'ici et je suis partie au séminaire sans me poser de questions, sans arrières pensées, je me suis laissée porter » L18-19)</p> <p>« j'ai découvert le mouvement interne, mouvement interne à soi, pour soi, par une ouverture de soi, un bien être que je ne connaissais pas » L14-15</p> <p>« j'ai découvert que j'avais une main gauche, un cœur ! juste par le ressenti du mouvement, je les avais simplement oublié... » L60-61 « mon dos, clé de voûte de mon état, par la perspective de la douleur, s'est peu à peu « lâché, détendu », il s'est laissé manipulé par ma propre douceur » (L42-43)</p> <p>« Au fur et à mesure de mon séjour, une force en moi, pour moi à fait surface (...) je suis comme une éponge à tout absorber, prendre profiter, découvrir ce qui est en moi et c'est bon. » ( L 31-34)</p> <p>« un mouvement de l'intérieur me parle, et tous mes sens se mettent en action. Comme une énorme porte de bibliothèque dont je viens de découvrir la clé, que de livres jamais ouverts... et de</p>	<p>« mon dos n'est pas un mal qu'est dans mon corps et qui m'agresse de l'extérieur, qui me bloque et me freine, il est en moi et fait partie de moi » L44-45)</p>	<p><b>Motivation extrinsèque</b> Autodétermination faible</p> <p>Autodétermination moyenne</p> <p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Changement du rapport à son corps par l'éprouvé corporel</p> <p>Changement des représentations perceptives et motrices</p> <p>Découverte d'un ressenti inédit, d'une force interne</p> <p>Transformation du rapport à son corps Transformation de son point de vue sur son</p>

<p>K1 Suite</p>	<p>perspectives à découvrir... » (L38-40)</p> <p>« aujourd’hui je croise les jambes, je ne me pose plus la question si je veux sortir avec des amis, et la récompense que je vais y vivre et le ressenti que je vais y gagner, prend le dessus (<i>sur la peur de me faire mal et de me fatiguer L46</i>) »</p> <p>« Faire de la voiture, jouer au touriste, marcher, gérer des nouveautés sans peur au ventre, ne pas me fâcher de peur de perdre le contrôle ou me refermer de peur des événements, prendre deux fois moins de médicaments que d’habitude... » L62-64</p> <p>« mon chemin me semble plus simple, plus tranquille, plus vivant, mon horizon s’élargit, même si je ne sais pas de quoi sera fait demain, mais je n’ai pas l’intention de lâcher prise. » (L50-52)</p> <p>« c’est comme une douce musique qui t’envahit tout au fond de toi, sauf que cette musique est en toi et que tu la connais déjà... il suffit simplement de la laisser venir à toi, de la capter, de la réveiller et de la savourer. La musique c’est la tienne... le mouvement c’est comme ça qu’il s’appelle, c’est toi» L79-83)</p> <p>Mes motivations... ce ne sont pas des mots que l’on pose sur une page... c’est simplement deux mots : LA VIE. (L65-66)</p>	<p>« découverte d’une autre façon de voir, de ressentir, de vivre, de gérer » (L12-13)</p> <p>« moi qui suis de nature à freiner ce que je ne connais pas de peur de perdre le contrôle je me retrouve à me laisser porter par des sens nouveaux qui m’envahissent, me plaisent ou me déplaisent mais qui sont à moi, de moi, et ça me plaît. » (L34-36)</p>	<p>corps</p> <p><b>Motivation immanente</b> Mise en action suite à un éprouvé corporel</p> <p>Transformation des représentations, nouveaux points de vue</p> <p>Transformations de son comportement</p> <p>Transformation du rapport à sa vie</p> <p>Transformation du rapport à la Vie</p>
---------------------	---	--	---

<p><b>K2</b></p> <p>24 Sept 2005</p>	<p>« mes motivations sont d'autant plus importantes aujourd'hui, par les changements que j'éprouve mais aussi ceux que je peux ressentir dans mon propre corps » (L6-7)</p> <p>« mon corps se forge à cette nouvelle force de l'écoute en moi, à cette demande de douceur, de calme et de « poser », en contrepartie je découvre les côtés que je qualifierais d'obscurs, parce que je ne les connais pas. » L9-10</p> <p>« aujourd'hui mon dos me fait mal, mais je sais que ce n'est que par pur abus de vouloir trop faire » L46</p> <p>« La gymnastique sensorielle me permet de m'adapter aux circonstances et de ne pas me « vriller » par une douceur de mon corps que j'avais oublié de faire fonctionner, la méditation de me poser, à intégrer, sentir et me sentir bien en moi pour mieux réagir aux nouvelles sensations. Le mouvement interne me permet de me libérer » L38-44</p> <p>« le chemin sera long mais ces expériences par le simple fait de les ressentir, de les intégrer, de les gérer me donnent du bon à continuer, même si pour le moment ce n'est pas si facile, je ne redoute pas la formation de nouvelles barrières, mais elles seront plus petites, ou elles seront nécessaires. J'ai à portée de main un mode d'emploi qui est en moi et qui ne demande qu'à être utilisé »</p>	<p>« je me rend compte que je deviens moi avec mon propre espace, mes propres sentiments, ma propre sensibilité, et non à m'adapter à ceux des autres. Les mouvements codifiés m'ont fait prendre conscience de mon espace, de mon cœur, ma main... » L37-40</p>	<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Mise en mouvement de l'éprouvé corporel</p> <p>Changement du rapport à son corps, et découverte d'une partie d'elle-même inconnue</p> <p>Changement de représentation de son corps et de la douleur</p> <p><b>Changement du rapport à elle</b></p> <p><b>Changement du rapport aux autres</b></p> <p><b>Changement de rapport aux événements,</b></p> <p>nouvelles stratégies comportementales suite à l'éprouvé du sensible</p>

<p><b>K3</b></p> <p>16 Oct 2005</p>	<p>« j'ose dire et faire encore plus que d'habitude. Comme envoyer un mail à ma famille (...) j'ai découvert le fonctionnement de mon frère, sa sensibilité est telle qu'il ne laisse rien transparaître de peur de perdre ce fameux contrôle.. ; à moi d'amener ma propre douceur et mon ouverture de cœur pour mettre à profit cette magnifique découverte » L14-19</p> <p>« aujourd'hui, je me pose, je ressens, observe et goûte à tous les changements, je vais de découvertes en découvertes, et c'est bon » L44-45</p>	<p>« Je commence à comprendre que le mouvement interne n'est pas seulement une façon de me faire du bien et réveiller mon dos au mouvement mais aussi me faire prendre conscience que <b>je change</b> dans ma façon de bouger, de m'exprimer, de ressentir de gérer et de ressentir les choses autour de moi et les gens qui m'entourent » (L6-8)</p> <p>« Donner plus de place au relationnel, ne plus survoler par simple courtoisie, chose que j'avais tendance à éviter pour ne pas m'encombrer des sentiments des autres. Mes ressentis et mes nouvelles approches aux autres me font prendre conscience que les paroles et les gestes les plus simples t anodins ont leur importances et qu'il ne faut pas simplement les voir ou les faire, il faut les donner et les recevoir avec cœur et en totalité, sans demie mesure. » (L32-36)</p> <p>« j'ai pris conscience que mon investissement personnel et total dans mes activités me « bouffait », trop d'investissement tue le plaisir de donner et de faire. Je partais dès le départ avec une partie de moi vers l'avant et l'autre</p>	<p><b>Motivation immanente transformation du rapport au sensible du corps :</b> transformation du rapport au mouvement interne</p> <p><b>transformation du rapport à elle.</b></p> <p><b>Changement de rapport aux autres, et changement de point de vue</b> (changement de rapport à sa famille Changement de point de vue sur son frère)</p> <p><b>Changement des représentations conceptuelles</b>  Prise de conscience suite à un éprouvé corporel</p>

		vers l'arrière, mauvaise formule... » L46-48	
<b>K4</b>  24 Oct 2005	<p>Depuis peu, je suis plus attentive à moi-même et je me rend compte que je n'ai pratiquement plus mal à mon dos » L2-3</p> <p>« mes relations aux autres sont plus posées, plus attentives, je garde bien en vue de ne pas me laisser aspirer par les événements, de ne plus autant m'investir pour garder une partie de moi-même. <b>Je deviens et je suis moi.</b> » L33-35</p> <p>En gymnastique sensorielle, une force en moi est présente et impressionnante, je me laisse emmener par mes propres ressentis, un rail fort et puissant, accompagné d'un bien être formidable. Cet été je la définissais comme un réacteur en fusion en marche. » L18-22</p> <p>« Ma musique est là et je retrouve ce calme et se « posé ». je l'avais perdu en septembre. » L23-24</p> <p>« ma sensibilité s'est atténuée, je me sens mieux, moins tendue, mon dos, mon corps tout entier commence à vivre, et moi aussi par la même occasion » L37-38</p>	<p>« j'ai le sentiment de m'être oubliée ces deux dernières années, à cause de mon dos, je reprend contact, en déverrouillant mon dos, je commence à ouvrir, non plus cette fameuse porte de ma bibliothèque mais enfin les livres. » L38-41</p> <p>« je prend conscience que mon corps n'est pas simplement un outil que je dois faire fonctionner parce que la situation me le demande, mais qu'il fait bien partie de moi, que je dois le préserver, l'aimer et</p>	<p><b>Motivation immanente</b> Transformation du rapport à elle et à son corps</p> <p>Transformation du rapport aux autres</p> <p>Transformation du rapport au corps</p> <p>Transformation de la représentation du corps</p>

		en prendre soi » L48-50	
<p><b>K5</b></p> <p>11 nov 2005</p>	<p>« depuis peu je vis sur mes acquis, ou je suis complètement perdue dans mes ressentis (...) alors que je ne cherche plus à savoir le pourquoi du comment, les exercices me semblent compliqués. Même si parfois mon rail est absent, ou la chaleur moins forte, il me semble que ma musique est là bien présente mais que le résultat que je peux obtenir est moindre » L9-14</p> <p>« une impression de déséquilibre ou de flottement dans mes ressentis est venu se greffer sur mes sensations, cette impression me semble légère et douce quoique troublante. (...) tout cela je le prend comme il est et ne me dérange pas, je laisse se faire les choses et goûte tous les moments présents à 100%. » L15-22</p> <p>« les moments que je vis en méditation sont forts et puissants, les choses me semblent simples et évidentes, et ses bienfaits influencent ma vie de tous les jours comme comprendre une situation déjà établie mais n'ayant jamais mis le doigt dessus » L28-30</p> <p>« j'en arrive même lorsque je me déplace à penser à mes enchaînements, uniquement pour me faire du bien et donner à mon corps l'expression qu'il mérite. Je prends conscience que je mets en application, comme mettre tout de moi en avant parce que la situation le demande physiquement et mentalement. » L36-39</p> <p>« Depuis septembre que je me donne du temps à la MDB, je suis</p>	<p>« mon corps et non plus ma tête me dicte mon attitude quotidienne »</p>	<p><b>Motivation immanente</b> L'éprouvé devient un référentiel</p> <p>Transformation du rapport au corps et aux événements (même difficiles)</p> <p>Transformation du rapport à aux autres et aux événements</p> <p>Transformation de son mode d'action et de son comportement sur la base de son éprouvé corporel</p>

	<p>plus posée, mieux dans mes baskets, plus attentive aux autres et le retour est surprenant de nouveautés. Mon entourage me le dit et ça fait du bien. » L41-44</p> <p>« le résultat que j'en tire aujourd'hui me sont grandement positif sur un plan physique et personnel, les événements me semblent moins durs, plus faciles à gérer, les interpellations moins brutales, les réparties plus faciles, les choses plus claires, le mal de ventre des événements à venir sont absents et une mise en avant personnelle se dessine sur certains plans » L45-48</p> <p>« les médicaments sont passés au deuxième plan, le mouvement est devenu premier » L50</p>		<p>Transformation du rapport aux autres</p> <p>Transformation du rapport aux événements quotidiens</p> <p>Transformation du rapport à elle</p> <p>L'éprouvé : une référence première dans sa vie</p>
<p><b>K6</b></p> <p>26nov 2005</p>	<p>« mon corps, non plus ma tête dicte mon attitude quotidienne, je pense au mouvement, et laisse couler. Le super bonus est là ! » L8-9</p> <p>« face aux événements, même ceux qui ne me concerne pas, je suis présente certes, mais je ne suis plus dedans, e la vision est plus claire, je ne subit plus » L10-12</p> <p>« même chose pour mes intentions aux autres, aller de l'avant, donner de mon cœur et de mes impulsions, profiter d'une ouverture, d'un chemin pour agir ou dire avec douceur tout simplement et le bénéfice arrive tout seul plus grand que jamais. » L13-16</p> <p>« j'en arrive à me demander aujourd'hui où j'en suis face au mouvement. Je suis sur un nouveau mode de fonctionnement</p>		<p>L'éprouvé : référence première dans sa vie</p> <p>Transformation du rapport aux événements</p> <p>Transformation du rapport à son éprouvé et impact sur son action</p> <p>Mise en mouvement de la réflexion à partir d'un</p>

	<p>mais je ne connais pas la notice » L 23-26</p> <p>« je vais laisser un peu de champ, apprendre, intégrer, m'investir de façon différente, me donner les moyens, laisser faire le temps, savourer chaque moment pour mieux ressentir. Douceur et lenteur... » L39-42</p>	<p>« je n'avais pas encore intégré que le mouvement, n'est pas une solution simplement en claquant des doigts, uniquement pour se faire du bien, mais que je dois apprendre » L29-30</p>	<p>éprouvé corporel</p> <p>Mise en mouvement de la réflexion</p>
<p><b>K7</b> 9 dec 2005</p>	<p>« aujourd'hui je suis perplexe, j'ai vécu quelque chose de tellement fort, inconnu, et tellement inattendu que je ne sais plus trop quoi penser. « j'ai touché quelque chose ou quelque chose m'a touché dans tout mon être, puissant, énorme de dimension au sens propre et figuré, non mesurable, doux chaleureux, tendre, aimant, enveloppant, un tout, une seule unité regroupant toutes les autres, calme et générosité, apesanteur, une couleur gris bleue apaisante » L 14-18</p> <p>« à ce jour je n'avais jamais vécu une telle expérience, mais je crois que sans le savoir, j'ai touché ce que j'étais venu chercher » L25-27</p>		<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Relation avec le plus grand que soi</p> <p>L'inconcevable</p>
<p><b>K8</b> 05 Janv 2006</p>	<p>« j'ai cette capacité, elle est en moi. L'intention !! Faire ce que je dis, et ressentir ce que je fais ! tout de moi, sans demie mesure, aucunes » L 28-29</p> <p>« la magie opère à moi d'en prendre conscience et d'être attentive » L43</p>		<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Transformation du comportement sur la base de l'éprouvé</p>
<p><b>K9</b> 22 janv 2006</p>	<p>« les ressentis sont plus forts, puissants, de courte durée mon corps ne fait plus qu'un, une seule unité, tout de moi en globalité, et je savoure, un état de flottement, léger et agréable » L 15-17</p> <p>« les sensations aux cours me donnent l'impression d'avoir</p>		<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Transformation du</p>

<p><b>K9</b> suite</p>	<p>diminué, moins fort. Et à coté de cela des ressentis face aux événements s'affinent quand je sens quelque chose qui me « chiffonne » ou la décision plus sereine de prendre une direction, une gestion plus posée de mon stress, mon mal de dos plus calme, une attention à l'environnement plus forte » L30-33</p>		<p>rapport aux événements et aux autres</p>
<p><b>K10</b> 5 Mars 2006</p>	<p>« je ne suis plus dans de grande expansion de chaleur ou d'extraordinaires découvertes mais mes ressentis sont des le petit et très intenses » L8-9</p>		<p><b>Motivation immanente</b> Transformation de l'éprouvé</p>
<p><b>K11</b> 31 mars 2006</p>	<p>« je me sens moins bousculé par mon jeu de ping pong, je commence à m'y faire et cela se fait parfois de façon agréable, un rebond, une prise de conscience, une idée nouvelle, prise de conscience de certaines valeurs »L 7-9</p> <p>« mes motivations aujourd'hui : cette capacité à être moi, simplement avec ma douceur, mes ressentis même s'ils sont parfois dérangeants, cette capacité à prendre certaines décisions dans la précipitation de mon environnement, cet élan à aller vers les autres sans les juger ou leur dire ce qu'il faut faire. Etre à l'écoute et partager » L 39-43</p>		<p><b>Motivation immanente</b> +</p>
<p><b>K12</b></p>	<p>« mon attention à mon corps se fait plus naturellement, plus dans la légèreté, je ne suis plus sans arrêt dans la journée à regarder</p>		<p><b>Motivation immanente</b> L'éprouvé : un référentiel de vie</p>

<p>19 Avril 2006</p>	<p>comment je bouge et savoir comment je vais bouger. Je fais tout simplement » L 24-26</p> <p>« mes relations aux autres se font plus dans la douceur, posément et calmement, je ne cherche plus à « plaire », je suis moi. » L 45-46</p>		<p>Transformation du rapport à elle et aux autres</p>
<p><b>K13</b></p> <p>29 Mai 2006</p>	<p>« je suis en reconstruction, et c'est fort, fort en ressenti, fort en sensation, fort en découverte de moi et des autres » L 8-9</p> <p>« j'ai pris conscience d'un plus grand que moi, une force grande, puissante au delà des formes dans l'intérieur mais aussi en extérieur de moi et c'est très fort. Pas de façon brutale, ni me tombant sur la tête, mais un environnement et une intériorité calme et douce, chaude, un posé total et c'est bon » L31-35</p> <p>« une intense présence était en moi » L44</p>	<p>« je prend simplement conscience de moi, de ma vie basée sur celle des autres et pas la mienne, je prend les choses trop à cœur. Je suis une perfectionniste et je m'y perds en ce moment. Mes investissements sont au dessus de mes capacités et je m'en rends compte maintenant. La méthode me fait découvrir cela et c'est chouette même si mes réactions sont fortes je sais que mes fameux livres sont en train de s'ouvrir et le résultat sera le plus beau cadeau que la méthode puisse m'offrir» L 14-20</p>	<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Transformation du rapport à elle et prise de conscience comportementale</p>
<p><b>K14</b></p> <p>11 juin 2006</p> <p><b>K14</b> suite</p>	<p>« j'ai l'impression de fonctionner de façon différente, des élans, des envies, on me dit plus ouverte, des demandes de responsabilité me sont proposées, je saute sur l'occasion sachant même que ma direction sera présente. Je m'exprime plus dans ma position. Je me sens plus spontanée dans mes choix et décision ou l'orientation que je prends. Je suis attentive à moi-même tout en communiquant avec les autres » L 5-11</p> <p>« je prend conscience de moi et de mes limites tout en découvrant ce qu'elles peuvent m'apporter et me faire » L13-14</p>	<p>« je prend conscience du chemin que j'ai parcouru ces dernières années, que d'oublis... de négligences... de fermeture d'esprit... de moi » L20-21</p> <p>« je vis les choses telles qu'elles me sont données, je ne fuis plus en avant</p>	<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Transformation du rapport à elle et aux événements</p>

	<p>« mon organisation de rangement et de futur n'est plus dans la longueur mais dans la spontanéité, la surprise et la nouveauté est présente et bonifiante » L 41-43</p>	<p>comme j'avais tendance à le faire. » L39-40</p>	<p>Transformation du comportement</p>
<p><b>K15</b> 14 Juillet 2006</p>	<p>« je ne saurais dire comment je change, mais je change. Plus libre dans mes mouvements, dans mes pensées, dans mes actes, je ne me sens plus « obligée » de faire, moins d'investissement dans les extrêmes, moins de peurs, d'angoisses. Plus de choix dans mes orientations, un semblant de calme et de posé. » L 6-10</p> <p>« j'ai plus d'envies : des projets mis de côté que je vais réaliser, je change et je le ressens. »</p> <p>« j'ai découvert mon mode de fonctionnement et là la terre entière m'est tombée sur la tête, mes amis le savaient, moi pas... Depuis quelque temps je me sens plus ronde, je ne me sens plus droite comme un pic, et cela dans presque toutes les situations. » L36-38</p>	<p>« Je fuis de plus en plus les personnes « agitées », la vitesse n'est plus mon mode de fonctionnement » L 10-11</p>	<p><b>Motivation immanente</b></p> <p>Transformation des comportements en rapport avec elle et les événements</p> <p>Transformation du rapport à elle</p> <p>Transformation du rapport à son corps</p>

## Annexe XII. Analyse par catégories des indicateurs internes de la motivation immanente des entretiens et questionnaires

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
MA	<b>corps</b>	Je sens tout mon être, entier de la tête au pied, je ressens ma globalité corporelle	Pas de questionnaire
	<b>Unité corps/ cognition</b>	Je ne fais pas de différence entre mon corps et mon esprit Quand je suis en relation avec mon corps, c'est vraiment tout mon être qui est à l'écoute. Je me suis sentie spirituelle !	
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction / sens</b>	C'est un pivot dans ma vie, le mouvement	
	<b>PP d'action</b>	J'emmène le mouvement dans tout ce que je fais. A partir du mouvement, ce que je fais ailleurs, je le ressens.	
	<b>Pp d'existence</b>	J'ai l'impression d'être moi-même d'être à ma place Etre ce que je dois être véritablement, j'aimerais avoir 20 ans de moins pour avoir rencontré cela avant	
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Il est ma base centrale, j'emmène le mouvement dans toutes mes relations. C'est un pivot dans ma vie	
	<b>Sentiment/ sensation</b>	C'est merveilleux	
	<b>Potentialité</b>	C'est la découverte de mes potentialités, de ce que je suis vraiment, pas ce masque que je me suis créé, toutes les obligations que je me suis données	
	<b>inédit</b>	Pas rencontré avant une pratique corporelle qui associe le corps et l'esprit	
	<b>Autres</b>		

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	La PPP allie à la fois le côté méditation et découverte du corps qui me permet de poser le tout. mon développement personnel passe par le corps pour éliminer certaines tensions	Je sens une respiration mais le mouvement interne ?
	<b>Unité corps/ cognition</b>	L'un et l'autre sont liés, il y a dans la PPP un lien avec la spiritualité	
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction / sens</b>	Sens divin/ spirituel	
○	<b>PP d'action</b>	J'ai l'espoir dans la PPP de trouver qqch qui me fait avancer, qui me donne un moteur parce que j'en ai plus	
	<b>Pp d'existence</b>		
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>		
	<b>Sentiment/ sensation</b>	La PPP j'espère m'aidera à « lâcher prise », et à retrouver la sérénité. Je me sens posé	Je suis bien, ça me pose, ça lâche le mental
	<b>Potentialité</b>	La méthode est l'outil pour aller ou retrouver l'essence divine, pour trouver un sentiment de plénitude	Chaque perception m'amène plus loin sur le chemin de l'harmonie
	<b>inédit</b>	oui	
	<b>autres</b>		

	Indicateurs internes de la motivation immanente	Interview	Questionnaire mouvement interne
EB	corps	Beaucoup de sensations	Il n'y a rien à faire qu'à laisser passer dans toutes les cellules
	Unité corps/cognition	Dans mon corps mais aussi partout et autre lieu	Il balaie et ôte mes tracas, mes tensions et me remplit de chaleur et de moelleux
	Principe de Force	Une sensation de puissance, une pêche qui a cette construction. C'est une détermination	Je me sens prise en charge portée. puissance
	Pp de direction / sens	Pour avancer dans ma vie. Ça vient des pieds et il y a tout un axe, ça vient d'un autre lieu C'est la détermination d'une direction, d'un objectif à faire quelque chose, une tâche qui a un but »	Il rend utile : il rend la vie matérielle plus facile, les difficultés moins dures deviennent utiles. <b>Il réorganise la vie dans le bon sens</b>
	PP d'action	Le mouvement me permet de me construire et m'offre une mobilité pour pouvoir avancer dans ma vie	
	Pp d'existence	Il (le mouvement) me donne beaucoup d'espace dans ma vie. Je me sens tenir debout Une motivation à entreprendre quelque chose qui mette la Vie en jeu d'important Dans la PPP un lien m'attirait, je le nomme maintenant <b>l'essentiel, qui est au delà de ce que j'ai vécu, que je sais, c'est une évidence.</b>	Dimension Le mouvement interne sert à Vivre plutôt que survivre, à s'unifier dans la vie
	Pp relationnel (soi, autres, environnement)	Qualité de rapport aux gens	Le mouvement interne sert à unifier les gens, le rendre actifs
	Sentiment/sensation	Je me trouvais enfin sereine au niveau du cœur, au niveau de l'affectif dans le mouvement je n'ai plus ce manque à l'intérieur, ça me pose La stabilité <b>Le sentiment d'être vivant</b>	Une présence vient de je ne sais où, m'animer totalement au moment où je m'y attend le moins » Présence, douceur, justesse (vrai), bien être, bonheur Amour : il rend animé et aimant. Il rend la vie matérielle plus facile,
	potentialité	Me permet d'aller plus loin, , c'est une recherche où il y a des étapes	
	inédit	Motivation qui vient d'ailleurs, d'aller vers quelque chose au sens plus large pour moi Le mouvement c'est un lien entre motivation et engagement, c'est-à-dire continuité persévérance	
autres	Motivation constructive Le mouvement c'est quelque chose qui motive, ça motive vers la stabilité		

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	C'est du corps qu'émane cette rencontre Mieux comprendre et ressentir le fonctionnement corporel	oui
	<b>Unité corps/ cognition</b>	Part active de la cognition en rapport avec le corps, la neutralité	
	<b>Principe de Force</b>	La puissance quelque chose qui nous dépasse, une dimension	Son extrême lenteur qui me meut de l'intérieur
	<b>Pp de direction / sens</b>	Ça m'a donné l'impression d'avoir un but de pourquoi j'étais sur terre	Sens de ma vie
	<b>PP d'action</b>	C'est dans l'action qu'on trouve cette motivation inhabituelle	Il me surprend pendant que j'agis dans le sens où je deviens différente de ce que je connais de moi
AM	<b>Pp d'existence</b>	Ça ne dépend pas des autres « avant je vivais sans savoir pourquoi Le mouvement m'a donné une raison de vivre » La sensation d'être réelle et présente, La méthode va dans le sens de la vie, et la vie c'est être pour soi	Il me donne la certitude d'être habitée de l'intérieur. <b>Sentiment profond d'exister habitée par une puissance aimante, douce et respectueuse, attentive et attentionnée, mouvante et émouvante, savoureuse.</b> J'aime sa couleur bleue qui m'inonde
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Autre rapport à moi, utile pour moi et à travers moi pour les autres J'ai découvert le rapport à moi mais corporellement	Cela me touche dans tout mon être, utile dans mon rapport aux autres,
	<b>Sentiment/ sensation</b>	« moments magique j'ai basculé dans un autre rapport à moi » Sentiment d'être une autre » C'est une rencontre, un moment d'éternité, une immensité Le bonheur, bien être	m'aimer et aimer les autre extrême lenteur couleur bleue
	<b>Potentialité/ processus</b>	Ce n'est pas figé, c'est évolutif	Il me fait me découvrir sous d'autres facettes inconnues de moi
	<b>inédit</b>	Etat complètement inhabituel et inconnu	inédit
	<b>autres</b>		

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
<b>M</b>	<b>corps</b>	Apprendre de mon corps et à partir de mon corps, découverte, il n'y a pas d'ennui, on trouve toujours de la nouveauté	
	<b>Unité corps/ cognition</b>	Quand je fais un avant dans mon corps, je sens que c'est ma globalité qui va en avant, c'est moi qui vais en avant C'est pas étonnant que je sois fatiguée, je voudrais faire ceci et en même temps je fais le contraire, et dans mon mouvement quand je fais un avant global, je sais que je travaille cette incohérence.	Ce que j'aime dans le mouvement interne c'est cette absence de volonté, la globalité, l'unité. Me sentir en phase avec le corps et l'esprit. Tout en moi est en lien sans effort
	<b>Principe de Force</b>	Je sens cette force, une puissance dans le corps Le bon tonus, l'équilibre interne	D'être en lien me procure une force, un sentiment de puissance où je me surprend à avoir du plaisir et de la créativité »
	<b>Pp de direction / sens</b>	Ça m'a donné une réponse à ma vie Quand je vais vers l'avant dans mon corps, je relie cela à la vie quotidienne.	
	<b>PP d'action</b>	Quand je fais un avant dans mon corps, je sens que c'est ma globalité qui va en avant, c'est moi qui vais en avant	
	<b>Pp d'existence</b>		
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Le plaisir de me sentir bouger	
	<b>Sentiment/ sensation</b>	C'est génial Tranquillité, apaisement intérieur, calme Le mouvement c'est une sensation de facilité, de fluidité Douceur chaleur Sentiment de sécurité	Sentiment de puissance et de créativité plaisir
	<b>potentialité</b>	Je ne me sentais pas capable (du plaisir dans mon corps) et c'est devenu réel <b>Il y a une progression, je pars d'un mal être pour un mieux être</b>	je me surprend à avoir du plaisir et de la créativité »
	<b>inédit</b>	Avoir du plaisir avec mon corps en bougeant, cela me paraissait inimaginable ! de faire des trucs inattendus !	
	<b>autres</b>	Ça m'a ramené au présent	

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	Découverte du corps, découvrir un monde que je ne connais pas. Notion de sensibilité.	<i>Pas de questionnaire</i>
	<b>Unité corps/ cognition</b>		
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction / sens</b>		
H	<b>PP d'action</b>		
	<b>Pp d'existence</b>		
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Les moments de méditation sont importants pour moi ; il se passe toujours quelque chose de nouveau. Se poser c'est important parce que après j'ai un rapport aux événements différents, je réagis différemment après Ça m'aide beaucoup à résoudre les problèmes, à vivre les événements.	
	<b>Sentiment/ sensation</b>	Bien être, calme presque une sérénité Sentiment de m'imprégner de calme en médit	
	<b>potentialité</b>	je chemine petit à petit, ma recherche est la sérénité	
	<b>inédit</b>	Rencontre inédite avec le calme	
	<b>autres</b>		

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	avant j'avais toujours l'esprit perturbé et j'ai fait des méthodes où c'était l'esprit qui commandait le corps et cela ne m'a pas plus. J'avais toujours l'esprit perturbé. Dans la PPP c'est l'inverse C'est le corps qui commande la psychologie et ça me fait du bien. <b>Découverte de mon corps, donc une meilleure connaissance de moi-même</b>	
	<b>Unité corps/ cognition</b>	Méthode qui me fait du bien et pendant que je la fais je ne pense pas à autre chose.	Lâcher prise
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction</b>		
	<b>PP d'action</b>		
<b>B</b>	<b>Pp d'existence</b>	J'ai beaucoup changé : avant j'étais replié sur moi-même, et j'ai redécouvert le goût : de sortir, de lire, de m'accepter, j'éprouve du plaisir  Ce n'est pas seulement un massage par le mouvement il y a quelque chose qui se passe de plus profond en soi même	
	<b>Pp relationnel (R à soi, autres, environnement )</b>	C'est bénéfique même par rapport à ma douleur, ça m'a appris à vivre avec, à ne pas me laisser dominer par elle, à la globaliser J'ai retrouvé une certaine autonomie sur le plan de la relation à moi-même, une autre relation à moi-même, aux autres et à mon vécu. J'ai une meilleure vue de moi-même, j'ai un autre comportement vis-à-vis des événements, des gens	Il sert à avoir une autre relation à soi même et aux autres, une autre manière de voir les événements. Il m'aide à ne pas les subir, mais pouvoir mieux les accueillir, les absorber
	<b>Sentiment/ sensation</b>	Relâchement corporel Bien être J'ai davantage confiance en moi J'éprouve du plaisir	Fluidité, une perception plus fine de mon corps, une légèreté, un lâcher-prise. Cela me procure un calme intérieur, une joie de me réapproprier mon corps, de le sentir libre dans un certain confort
	<b>potentialité</b>	Motivation à se transformer	
	<b>inédit</b>	Surprise, je ne m'y attendais pas, je ne connaissais pas cela avant	
	<b>autres</b>	C'est surtout la transformation de moi, j'ai découvert avec étonnement, découverte sur moi, les autres et j'ai été conscient de cette transformation et des répercussions en bien ou en mal (les autres n'ont pas forcément apprécié mon changement.	

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	Meilleur vécu corporel, meilleure connaissance En PPP on est plus tourné vers son intériorité Une présence dans le corps principalement	
	<b>Unité corps/ cognition</b>	Etre plus à l'écoute de mon corps, être plus présent à moi-même, on est plus tourné vers soi, vers l'expression de soi parce qu'il y plus d'intériorité corporelle C'était nouveau pour moi le fait d'associer la cognition au corporel, ça m'a surpris, j'ai compris la nécessité des deux associés	Je ressens le mouvement interne comme un éveil dans le corps un appel
	<b>Principe de Force</b>		
	<b>Pp de direction / sens</b>	vivant	
	<b>PP d'action</b>		
CL	<b>Pp d'existence</b>	Je me sens vivant plus riche d'une richesse intérieure, une richesse de vie Je me sens exister Je sens une plus grande vie, quelque chose de plus grand je ne sais pas encore comment le nommer	Etre en contact avec soi, vivant et vrai
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Je m'apprécie plus moi-même Et je fais le lien avec le quotidien même si j'ai encore du mal la dedans	
	<b>Sentiment/ sensation</b>	Plaisir intérieur Une douceur, quelque chose de doux et de présent Sérénité, gratitude envers moi et envers la vie	J'aime le contact avec le corps, j'aime sa douceur et la plénitude globalisante Un réchauffement, un bonheur, un sentiment de gratitude
	<b>potentialité</b>		
	<b>inédit</b>	J'ai découvert le plaisir du mouvement, un plaisir intérieur Je ne pensais pas que cela pouvait exister, c'est nouveau sans l'être, ça a toujours été là. C'est ce que je cherchais	
	<b>autres</b>	Je savais que je savais que ça existait mais que je cherchais !	

<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
<b>corps</b>	Je le sens dans ma matière. C'est global	++
<b>Unité corps/ cognition</b>	Tout est compris de soi	Je reconnais le mouvement interne qd il pénètre en moi, et anime ma matière sans intervention de ma part, sauf mon acceptation et mon attention
<b>Principe de Force</b>		Il pénètre en moi et anime ma matière Un élan intérieur pour s'ouvrir à l'extérieur
<b>Pp de direction / sens</b>	La vie Va dans le sens de ma quête de devenir Le sens de vivre ma vie	Sens de la vie
<b>PP d'action</b>		
<b>Pp d'existence</b>	La PPP est porteuse d'une autre intention de vie Ça a aiguisé ma soif de vivre avec la certitude fondamentale de quelque chose dans cette méthode de quelque chose d'important, de central Motivation à vivre ma vie, à exister pleinement, rendre réel le maximum de potentialités qui est en moi	Envie de vivre pleinement
<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Le moi avec un grand M, nous sommes chacun faisant partie d'un grand tout, plus je m'approche de moi en profondeur, plus je fais partie d'un grand tout, quelque chose de plus immense que moi, je touche à la transcendance. Plus c'est immanent, plus j'avance dans le contact avec ce qui m'est le plus intime, plus je touche au grand. Je suis au cœur de moi, au meilleur de moi mais pas par rapport aux autres	Le rapport au mouvement interne me transforme, et je m'y sens devenir de plus en plus moi-même au tout meilleur de moi –même. Ce rapport me fait accéder à des aspects de moi insoupçonnés et cependant je m'y reconnais Cela me bonifie
<b>Sentiment/ sensation</b>	C'est sensationnel, c'est une sensation que c'est tout moi Sentiment de plénitude mais cela peut prendre plusieurs formes : plénitude d'être, plénitude de moi Si dieu existe ça doit être cela...	Justesse sérénité confiance, la vie
<b>potentialité</b>	Quête de devenir de plus en plus moi avec toutes mes potentialités Je suis au meilleur de moi	++ cela me bonifie, il dynamise mes potentialités
<b>inédit</b>	La ppp m'offre des outils pour devenir, elle m'ouvre des perspectives qu'aucune autre méthode de m'avait ouverte. (et j'en ai fait plein) Méthode qui me donne des résultats	++

A

LN	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
	<b>corps</b>	Ça me donne accès à mon corps et je suis bien dedans	<i>Pas de questionn.</i>
	<b>Unité corps/ cognition</b>	J'ai découvert une gym qui fait du bien autant à la tête qu'au corps, dans une globalité. Ça donne une ouverture dans le corps et l'esprit	
	<b>Principe de Force</b>	J'ai appris à ressentir mes élans et à leur faire confiance Une impulsion	
	<b>Pp de direction / sens</b>	Une direction que je sens qui me donne le sens dans lequel je dois aller ou agir C'est comme si je donnais un sens aux événements, ça crée en moi quelque chose une direction	
	<b>PP d'action</b>	Je m'appuie sur mes élans internes, sortes d'intuition. Ce que j'ai acquis c'est cette notion de spontanéité, c'est-à-dire percevoir l'élan, le mouvement quand je m'engage. A force de sentir ces élans dans mon corps, j'ai changé plus vite, je me pose moins de questions, j'y vais en suivant ces élans. C'est pas forcément corporel, ni de la pensée, ça vient à moi, une direction que je sens Je me suis servie de cette solidité dans ma vie, dans les événements difficiles	
	<b>Pp d'existence /Vie</b>	Ça redonne accès à la profondeur, à l'intérieur de moi Ça a remis de la vie en moi, ça circule...	
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Je me sens plus positive, comme remodelé de l'intérieur, et je ne vois plus les choses pareilles C'est plus lumineux dans ma vie ; quand il m'arrive quelque chose dans ma vie, je me pose moins de questions, je fais plus confiance à mon ressenti « je suis mieux dans ma peau » avant j'étais mal dans mon corps, fermée et un peu négative Travail utile en relation avec le quotidien	
	<b>Sentiment/ sensation</b>	Douceur gestuelle, continuité Le mouvement interne c'est comme si il y avait toujours une présence, et c'est dans mon corps Bien être je suis posée La sérénité Confiance, confiance dans la vie aussi W de solidité Plaisir du groupe des amis	
	<b>potentialité</b>	Je chemine tranquillement et je gagne du plus à chaque fois	
<b>inédit</b>	Oui		
<b>autres</b>	Ma motivation c'est transmettre ce que j'ai vécu dans mon corps, ressentir pour transmettre ensuite		

	<b>Indicateurs internes de la motivation immanente</b>	<b>Interview</b>	<b>Questionnaire mouvement interne</b>
<b>K</b>	<b>corps</b>	Ça me libère à l'intérieur, ça me dénoue. Je bouge différemment dans mon corps, je suis plus mobile. Je me sens posée à l'intérieur de moi-même L	++
	<b>Unité corps/ cognition</b>	c'est bénéfique de partout aussi bien physique que mental L172 ça fait du bien parce que 1 et 1, c'est mon corps et mon esprit L182	Une union, une unification de soi, une ouverture à soi
	<b>Principe de Force</b>	C'est puissant. Je me laisse complètement porter L171 <b>J'ai découvert qu'être à l'écoute de moi (...) ça me donne des impulsions L188</b>	J'aime son intensité, sa puissance, sa force et sa douceur
	<b>Pp de direction / sens</b>	J'ai découvert un sens nouveau pour moi. J'étais liquéfiée ! L142 J'en ai tiré des sens nouveaux, des choses nouvelles. L160	SENS DE LA VIE
	<b>PP d'action</b>	J'ai découvert qu'être à l'écoute ça m'ouvre à plein de choses, de mouvements, de perspectives, d'aller de l'avant, ne pas me dire je stoppe, d'y aller tranquille ça me donne des impulsions. L186-188	++
	<b>Pp d'existence / Vie</b>	Au moment où je faisais le mouvement, j'ai senti mon intérieur, je me suis sentie dans moi, quand je me suis ouverte je me suis sentie m'ouvrir. L153-154 C'est fort, ces sensations que je sens à l'intérieur de moi qu'elles soient bonnes ou mauvaise, c'est fort, ça me prouve que j'existe quelque part. L213-214 Ça me donne un sentiment d'existence très fort L216	Le mouvement interne sert à ressentir la vie, la force en soi Etre soi, avoir plus d'attention à soi pour donner autour de soi, aux autres. A aimer, à capter, choisir
	<b>Pp relationnel (soi, autres, environnement)</b>	Je ne me connaissais plus avant ce W. Je suis différente dans mes relations au travail parce que je m'écoute dans mon corps. Je m'ouvre plus à mes amis, j'ai repris à accepter des invitations... Parce que je dénoue mon intérieur, je m'ouvre plus facilement à l'extérieur, et je découvre beaucoup de choses. L39-40	Ça me fait une réconciliation interne, une écoute de soi, un bienfait d'abandon
	<b>Sentiment/ sensation</b>	Quelque chose qui m'a fait du bien, que j'ai goûté, apprécié. Je me sens en douceur à l'intérieur et je ne veux plus retomber dans une brutalité que j'avais depuis quelques temps. L179-180 Douceur la douceur me déverrouille et c'est énorme pour moi, L 94 elle vient de moi, de mon corps.	J'aime son intensité, sa puissance, sa force et sa douceur

		Sentiment de bonheur, C'est une harmonie, je suis en harmonie L180	
	<b>potentialité</b>	J'ai toujours eu tout ça en moi, mais je l'ai découvert parce que je ne l'avais jamais ouvert. Ça fait partie de moi, mais je ne le savais pas	++
	<b>inédit</b>	Je découvre des choses que je ne connaissais pas, d'ordre relationnel et physique	++
	<b>autres</b>	Je suis qq'un qui n'aime pas l'inconnu et là ça m'a permis de m'affûter, de me plonger dedans parce que c'était super !	

### Annexe XIII. Présence des indicateurs internes de la motivation immanente

Dans les interviews (I) et questionnaires sur le mouvement interne (Q)

nom		corps	rapport à la cognition /unite	pp de force	pp directionnel / sens	pp d'action	pp d'existence	pp relationnel à soi/ autres /environnement	sentiment / sensation	potentialité	inédit
MA	I	x	x		x	x	x	x	x	x	
	Q										
O	I	X	x		x	x			x		x
	Q	x	x						x	x	
EB	I	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Q	x	x	x	x		x	XX	XX	x	x
AM	I	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Q	X		x	x	x	XX	XX	XX	x	x
M	I	x	x	x	x	x		x	x	x	x
	Q	x	XX	XX					XX	x	
H	I	x						x	x	x	x
	Q										
B	I	x	x				x	x	x	x	x
	Q		x					XX	XX		
CL	I	XX	XX		x		XX	XX	x		XX
	Q		XX				XX		XX		
A	I	x	x		x		XX	XX	XXX	XX	XX
	Q	x	XX	x	x		XX	XX	XX	XX	XX
LN	I	x	XX	x	XX	XXX	XX	XXX	XX	x	x
	Q										
K	I	X	XX	XX	x	x	XX	XXX	XX	x	XX
	Q	x	x	XX	XX	x	XX	XX	x	x	x

## Annexe XIV. Journaux de pratique de K

### JP 1

#### Compte-rendu de mon stage sur Candé, de mon ressenti et de mes motivations de la MDB du 17 au 21 août 2005.

Je suis de nature à vouloir comprendre, toucher pour m'expliquer, à me fabriquer des barrières pour ne pas me laisser envahir pour me rassurer.

Ma vie, mon passé, m'a obligé à avancer, gérer, organiser ce qui était autour de moi, pour ma survie, pour ne pas me laisser engloutir et me submerger.

Depuis Mai dernier, j'ai découvert grâce à Valérie, Elisabeth, Emmanuel, Mimi, Dominette et Charles, une autre façon de voir, vivre, ressentir, gérer. J'ai découvert le mouvement interne.

LA MDB. Un mouvement interne à soi, pour soi, par une ouverture de soi, un bien être que je ne connaissait pas, auquel j'avait goûté par quelques séances de mouvements collectifs et 5 rdv avec Valérie, dans des moments où les douleurs de mon dos continuait à me gêner la vie.

La perspective de me sentir mieux, de calmer ces douleurs, et, d'avoir goûté au MI, m'on amener jusqu'à aujourd'hui. Je suis partie au séminaire organiser sur Candé pendant 5 jours, recommandé par Elisabeth, sans me poser de questions, sans arrières pensées, je me suis laisser porter.

J'ai découvert la méditation, moment à soi, pour soi, à mon écoute, à l'écoute de mon environnement, aux autres, une perception nouvelle, un goût nouveau, une force nouvelle, de nouveaux sentiments, une puissance de perception. J'ai vécu pendant ses méditations des moments de chagrins en pensant à un de mes frères, de joies de me découvrir, d'amour que j'avais en moi, de ressenti en moi inconnu jusqu'à présent, de calme, d'écoute.

Une force énorme en moi, qui ne demandait qu'à s'ouvrir. Même les larmes que j'y ais verser étaient nouvelles, douces, puissantes et d'un bienfait que je ne connaissait pas.

Au fur et à mesure de mon séjour, une force en moi, pour moi, à moi à fait surface, depuis le mois de Mai, date de ma découverte de la MDB, je suis comme une éponge, à tout absorber, prendre, profiter, découvrir, ouvrir ce qui est en moi et c'est bon. Moi qui suis de nature à freiner ce que je ne connaît pas de peur de perdre le control, je me retrouve très vite à me laisser porter par ses sens nouveaux qui m'envahissent, me plaisent ou me déplaisent, mais qui sont à moi, de moi et cela me plait.

Un mouvement de l'intérieur me parle et tous mes sens se mettent en actions. Comme une énorme porte de bibliothèque dont je viens de découvrir la clé, que de livres jamais ouverts... et de perspectives à découvrir...

Mon dos, clé de voûte de mon état, par la perspective de la douleur, c'est peu à peu « lâcher, détendu » laisser manipuler par ma propre douceur. Il n'est pas un mal qui est dans mon corps qui m'agresse de l'extérieur qui me bloque et me freine, il est en moi, fais parti de moi, et me le faire accepter, comprendre qu'il n'est pas de l'extérieur mais en moi, mes freins on lâcher.

Aujourd'hui, je croise les jambes, posture que j'avais oublier, peur de me faire mal et de me fatiguer, je ne me pose plus la question si je veux sortir avec des amis, un W.end de 1200 kms en voiture et 5 enfants de 12 à 7 ans à charge, j'y vais, la récompense que je vais y vivre et le ressenti que je vais y gagner, prend le dessus.

49 Et quand je vois aujourd'hui, tous ce qui s'offre à moi, quel chemin prendre, comment, mon horizon  
50 s'élargie, le chemin me semble plus simple, plus tranquille, plus vivant. Je ne sais pas de quoi demain  
51 sera fait, mais je n'ais pas l'intention de lâcher prise.  
52

53 Je suis aujourd'hui en l'état de bouger, de prendre et d'occuper mon propre espace, vivre, profiter  
54 entièrement des moments présents, sentir, ressentir autour de moi comme la détresse d'un enfant ce  
55 w.end qui c'est laisser envahir par son environnement , donner ce que j'ai de moi, pas forcément de  
56 façon consciente, mais je suis moi. Aimer parce que j'en ais la capacité, m'exprimer plus que  
57 d'habitude, sans peur des conséquences, comme gérer une crise de colère sur mon lieu de travail sans  
58 me fermer de l'intérieur et de me faire mal au dos.

59 Depuis la fin du séminaire sur Candé,, j'ai découvert que j'avais une main gauche, un coeur ! juste par  
60 le ressenti du mouvement, je les avaient simplement oublier...

61 Faire de la voiture, jouer au tourisme, marcher, gérer des nouveautés sans peur au ventre, ne pas me  
62 fâcher de peur de perdre le control ou me refermer de peur des événements, prendre deux fois moins  
63 de médicaments anti-douleurs que d'habitude....

64 Mes motivations ... ce ne sont pas des mots que l'on pose sur une page... c'est simplement deux mot :  
65 LA VIE.

66

67

68

69

70

71 **J'ai écrit de retour de Candé, un peu mot à une amie qui, me sachant au stage, me demandait de**  
72 **mes nouvelles par le net.**

73

74

75

76 Comment d'expliquer et t'exprimer ce que je viens de vivre....

77

78 C'est comme une douce musique qui t'envahie tout au fond de toi, sauf que, cette musique douce, elle  
79 est en toi, et que tu la connais déjà...

80 Il suffit simplement de la laisser venir à toi, de la capter, de la réveiller et de la savourer.

81

82 La musique, c'est la tienne... Le mouvement, c'est comme ça qu'il s'appel, c'est toi.

83

84 Hé bien, mon stage, c'était tout ça !

85 Pas de questions, pas de doutes, pas de peurs, mais une ouverture de soi que je ne connaissait pas. A  
86 moi maintenant d'en faire bonne usage.

87

88 Je ne sais pas si ce que je viens de t'écrire, te montres la moitié de ce que je ressent en ce moment  
89 même, mais c'est fort...

90 Tout ça, avec des mouvements du corps que tu réveilles, ouvre, savoure, intègres, pour ne pas oublier  
91 que c'est en toi.

92

93 Si tu avais pus voir la moitié de ce que j'ai vu et ce que j'ai ressenti, tu serais épater.

## 1 **JP 2 Compte-rendu n° 2 de mes ressentis et mes motivations à la MDB.**

2 **Début : 10 Mai 2005.**

3  
4  
5 Mes motivations sont d'autant plus importantes aujourd'hui, par les changements que j'éprouve mais aussi ceux  
6 que je peux ressentir dans mon propre corps.

7 L'éponge que j'étais à mes débuts, se forge et intègre. Mon dos va presque mieux.

8 Mes nouveautés sont aussi bien agréables que désagréables, mon corps se forge à cette nouvelle force de  
9 l'écoute en moi, à cette demande de douceur, de calme et de « poser ».

10 En contre partie, je découvre les cotés que je qualifierais « d'obscur », parce que je ne les  
11 connaît pas.

12  
13 La « force » dont je disposait au détriment de mon dos s'amenuise, je vis mieux les  
14 moments présents, je bouge, ressent, profite, j'intègre. Aujourd'hui, bien que mon corps  
15 enfin se repose et se pose, mon esprit se tourmente, je reçois les à-coups de la vie de tous les jours, même  
16 minimes soit-ils.

17 En l'espace de quelque jours, trois événements sont venus à moi, l'un après mes vacances d'été sur mon lieu de  
18 travail, l'autre par la simple date de mon anniversaire et le troisième suite à une méditation.

19 Ses trois événements, mon fait découvrir ma Sensibilité, que j'avais certainement perdue par cette rage de  
20 contrôle.

21  
22 La première, une chute vertigineuse en déstabilisation, par une personne qui à reporter sa colère d'un autre sujet  
23 sur moi, ma répartie fut fulgurante et calme comme j'ai l'accoutumer de faire dans des cas semblables, mais  
24 deux sensations nouvelles sont apparues ; mon dos n'a pas bouger, ne s'est pas vriller, comme il aurais pus le  
25 faire face à un événement aussi dur et troublant et au fond de moi, ma sensibilité à été plus toucher que  
26 d'habitude. La seconde, un énorme bonus de bonheur, par des personnes que je connaissais d'à peine quelques  
27 mois, et ma non réaction bouche bée devant tant de simplicité et d'amour. Enfin et pas la moindre, je me suis  
28 rendu compte dans quel état j'étais, physiquement et moralement.

29 Il y à quelque mois encore, sur ces trois événements j'aurais certainement trouver une parade à réagir autrement  
30 pour ne pas « perdre le control », et cela aurait forcément eu des conséquences sur mon dos, comme réagir  
31 certes, mais me bloquer et tout fermer, ou encore dire des choses idiotes ou simplement ignorer, mettre de coté  
32 et de nouveau tout fermer à m'en faire « mal ».

33  
34 Je me rend tout simplement compte que je deviens moi, avec mon propre espace, mes propres sentiments, ma  
35 propre sensibilité et non à m'adapter à ceux des autres. Les mouvements codifiés que j'ai entre aperçu au  
36 séminaire de Candé et que je continu aujourd'hui, mon fait prendre conscience de mon espace, avec mon cœur,  
37 ma main que je ressent encore aujourd'hui, même lorsque je fait quelques mouvements chez moi.

38 la gymnastique sensoriel, de m'adapter aux circonstances et de ne pas me « vriller » par une douceur de mon  
39 corps que j'avais oublier de faire fonctionner. La méditation, à me poser, à intégrer, sentir et me sentir bien en  
40 moi pour au mieux réagir à ses nouvelles sensations.

41 Le mouvement interne me permet de me libérer. Aujourd'hui, mon dos me fait mal, mais je sais que  
42 ce n'est que par pur abus physique de vouloir trop faire.

43  
44 Le chemin sera long, mais ces expériences par le simple fait de les ressentir, de les intégrer, de les gérer, bonnes  
45 ou mauvaises me donne du bonus à continuer, même si pour le nomment se n'est pas si facile, je ne redoute pas  
46 de la formation de nouvelles barrières, mais elles seront plus petites, ou elles seront nécessaires, j'ai à porter de  
47 main un mode d'emplois qui est en moi et qui ne demande qu'à être utilisé.

48  
49  
50 Nantes le 24.09.2005

### **JP 3 Compte rendu n° 3 de mes ressentis et mes motivations à la MDB.**

**Débuts Mai 2005.**

Depuis le mois de septembre, ou ma sensibilité c'est réveiller, beaucoup de choses se sont produites. Je commence à comprendre que le mouvement interne n'est pas seulement une façon de me faire du bien et réveiller mon dos au mouvement, mais aussi à me faire prendre conscience que je change dans ma façon de bouger, de m'exprimer, de ressentir, de gérer et de ressentir les choses autour de moi et des gens qui m'entourent.

J'ose dire et faire encore plus que d'habitude. Comme envoyer un mail à ma famille, pour dire simplement que le retard de certains sur une demande collective commence à bien faire. De façon bien enrober il est vrai, pour ne pas heurter les sensibilités, mais je l'ai fait parce que je veux simplement être moi. J'ai découvert le fonctionnement d'un de mes frères, la communication avait du mal à passer, notre passer collectif en est la cause. Je provoquais moi même les contacts sans aucuns espoirs de retour. Aujourd'hui, je comprends pourquoi. Ses barrières sont encore plus hautes que les miennes...

Sa sensibilité est telle qu'il ne laisse rien transparaître de peur de perdre ce fameux control...

A moi d'amener ma propre douceur et mon ouverture de cœur pour mettre à profit cette magnifique découverte.

Même choses pour mes activités de formateur de premiers secours.

Je peux apporter avec mon cœur, redécouvert cet été, ou ma main, des mots simples ou des gestes simples, comme entourer de mes bras une stagiaire en pleurs parce que la journée fut éprouvante suite

à un examen préfectoral ou rassurer un autre candidat avant délibération du jury, en posant simplement ma main sur son épaule.

La semaine dernière, un collègue que je connaît maintenant depuis 15 ans, à fini par m'avouer quelque chose dont je me doutait depuis des années, chose qui dans la vie d'une personne n'est même pas mesurable tellement c'est important et grave, la douleur de devoir vivre avec est inimaginable tant que l'on n'est pas touché soi-même. Mon cœur c'est serrer, mais la confiance qu'il m'a apporté, fut une magnifique récompense, et cela n'a pas du être facile pour lui, même si je sentait depuis quelques temps qu'il voulait me parler.

Donner plus de place au relationnel, et ne plus survoler par simple courtoisie. Chose que j'avais tendance à éviter pour ne pas m'encombrer des sentiments des autres. Ses ressentis et ses nouvelles approches aux autres, me font prendre conscience que les paroles et les gestes les plus simples et anodins ont leurs importances, qu'il ne faut pas simplement les voir ou les faire, il faut les donner et les recevoir avec cœur et en totalité, sans demi-mesures.

Il m'a fallu dernièrement lâcher un peu de lest avec le MI, mettre un peu d'espace, trop de découvertes personnel à gérer. Par la chute de mes barrières, je saturais par ses intensités, et dans des moments où je l'attendais le moins, comme au travail ou en voiture.

Ma propre structure se décompose et je dois reconstruire, paroles que j'avais entendu sur Candé, sans vraiment les comprendre.

Cela m'a permis de me recentrer et de mieux me poser, mon dos ne s'en porte pas plus mal et mes tensions se relâchent. Aujourd'hui, je me pose, ressent, observe et goûte à tous ses changements, je vais de découvertes en découvertes, et c'est bon.

J'ai pris conscience dernièrement que mon investissement personnel et total dans mes activités me « bouffais », trop d'investissements tue le plaisir de donner et de faire. Je partais dès le départ avec une partie de moi vers l'avant, et l'autre vers l'arrière, mauvaise formule... La dernière, que je trouve assez original ; en cours de gymnastique sensoriel, je n'arrête pas de bailler, à m'en faire décrocher la mâchoire, et c'est bon. J'ai hâte de connaître les suivantes. Ma prise de conscience des différents chemins qui s'ouvrent à moi, sont là.

Même si j'en ais pas vraiment pris conscience, je crois avoir déjà effectué certains virages.

Je pensais que la MDB était, par les dires que j'avais eus en avoir, (très peu de choses, il est vrai) une approche corporel à soi purement physique, pour des gens comme moi, ayant des problèmes de dos ou autres, maintenant je comprends mieux. Danis Bois et les gens qui l'entourent à répandre sa méthode sont tous des gens à connaître.

Nantes le 16.10.2005.

1 **JP 4 Compte rendu n° 4 de mes ressentis et de mes motivations à la MDB.**

2 **Début Mai 2005.**

3  
4  
5 Depuis peu, je suis plus attentive à moi même, et me rend compte que je n'est pratiquement plus mal à  
6 mon dos certains jours, je ne sais pas si j'ai envies de savoir pourquoi.

7  
8 Mardi, journée pratiquement tranquille, le cours du soir m'a permis de très bien dormir, alors que  
9 d'habitude, je tourne, vire, et me réveille au moins une fois par nuit parce que j'ai mal. Le matin j'en  
10 oublie même de faire quelques mouvements pour m'étirer.

11 Vendredi, j'ai passé une très agréable journée, le cours d'hier soir était pourtant éprouvant, il s'est fait  
12 en majorité debout, de retour à la maison mon dos me faisait mal mais ma nuit fut bonne. Il m'arrive  
13 même, et on me le dis, qu'après les cours, je ne capte plus, je ne suis plus concentrer, je suis ailleurs,  
14 ce ressenti est nouveau, il est vrai, mais j'y suis bien.

15 Ce w.end, j'ai pas mal bouger, je n'est pas craint mon dos, le résultat fut positif, presque pas mal, et  
16 pourtant je n'avais pas toujours de bonnes postures.

17  
18 En gymnastique sensoriel, je retrouve de nouveau cette chaleur intense, certains dirons même que  
19 j'allume ma chaudière... est c'est super agréable, une force en moi est présente et impressionnante, je  
20 me laisse emmener par mes propres ressentis, un rail fort, puissant, accompagner d'un bien être  
21 formidable, le plus souvent avec les yeux fermer. Cet été à Candé, je la définissait comme un réacteur  
22 en fusion en marche...

23 Ma musique est là, et je retrouve ce calme, ce poser. Je l'avais perdu à ma reprise en septembre  
24 dernier.

25 A ma dernière méditation, des paroles on fait mouches : se sentir de l'intérieur pour ressentir  
26 l'extérieur. Mon cœur s'est posé, ses battements diminuer, tout de moi était léger et les événements de  
27 cet été me sont revenus à l'esprits, porteur d'une ouverture de cœur.

28 Une super motivation me renforce dans cette idées, mes neveux et nièces depuis peu, me collent à la  
29 peau.

30 En mouvements codifié, je ressent mon propre espace et celui qui m'entoure, mes pieds sont puissants,  
31 chauds, pleins de vie, mes jambes fortes, se rassemblent et cette expansion par l'envol ou la  
32 respiration, sont bonifiant, bon et sa chauffe.

33 Mes relation aux autres sont plus posés, plus attentifs, j'ai ce sentiment depuis peu, mais je garde bien  
34 en vu, de ne plus me laisser aspirer par les événements, de ne plus autant m'investir pour garder une  
35 partie de moi-même. Je devient et je suis moi.

36  
37 Ma sensibilité c'est atténuer, Je me sens mieux, moins tendue, mon dos et mon corps tout entier  
38 commence à vivre et moi aussi par la même occasion. Défaire pour reconstruire... J'ai le sentiment de  
39 mettre oublier ses deux dernières années, à cause de mon dos, je reprend contact, en déverrouillant  
40 mon dos, je commence à ouvrir, non plus cette fameuse porte de ma bibliothèque, mais enfin les livres.

41  
42 Je croise mes jambes sans y penser, j'ai enfin remis mon lit en position horizontal, et cherche une  
43 position de posture dans mon axe, aussi bien au travail, en voiture ou en marchant.

44 Une chose toute simple, le créneau en voiture, j'avais pris l'habitude de le faire au rétros, maintenant  
45 je me tourne presque entièrement. La posture debout qui me faisait si mal, je la transforme  
46 discrètement en avant arrière ou gauche droite avec mes jambes.

47 Je prend conscience que mon corps n'est pas simplement un outil que je dois faire fonctionner parce  
48 que la situation me le demande, mais qu'il fait bien parti de moi, que je dois le préserver, l'aimer et en  
49 prendre soin.

50 Nantes le 24 octobre 20005

## 1 **JP 5 Compte rendu n°5 de mes ressentis et motivations à la MDB**

2 **Débuts Mai 2005.**

3  
4  
5 Depuis peu, ou je vis sur mes acquis, ou je suis complètement perdue dans mes ressentis.

6 Dans la vie de tous les jours, mon dos va mieux, quoi que le soir c'est un peu dur, mais je suis depuis  
7 peu perdue dans les cours de gymnastiques sensoriel.

8 Alors que je ne cherche plus à « savoir » le pourquoi du comment, les exercices que je dois faire, me  
9 semblent compliqués par le manque de ressentis que je semble éprouver.

10 Les informations qui me sont donner, me semble compliqués, trop d'informations.

11 Même si parfois, mon rail est absent, ou la chaleur moins forte, il me semble que ma musique est là,  
12 bien présente, mais que le résultat que je peut obtenir est moindre que ce qui m'est capable de faire.

13 Une impression de déséquilibre ou de flottement dans mes ressentis en plus de ce que j'éprouve  
14 habituellement et venu depuis peu se greffer sur mes sensations, cette impression me semble légère, et  
15 douce, quoique troublante.

16 De plus, mon attention est de plus en plus attirer vers mon extérieur, lorsque les personnes qui se  
17 trouve à coté de moi sont encore plus débutante que moi, et me semble fausser mes ressentis.

18 Tous cela, je le prend comme il est, et ne me dérange pas, je laisse se faire les choses et goûte tous les  
19 moments présents à 100/100.

20  
21 En méditation, le démarrage est dur, mon attention se disperse rapidement si je ne suis pas un  
22 minimum attentive, mon cœur est toujours là, fort puissant, une nouveauté cependant ; il est en plein  
23 milieu de mon thorax est son rayonnement est puissant, diffusant son bienfait à travers de mon corps  
24 tout entier, et c'est bon. Les moments que je vie pendant ses 20minutes, sont forts et puissants, les  
25 choses me semblent simples et évidentes, et ses bienfaits influences sur ma vie de tous les jours,  
26 comme comprendre une situation déjas établie mais n'ayant jamais réussit à mettre le doigt dessus.

27  
28 En mouvement codifié, bien que je soit toujours perdue dans l'enchaînement , j'en arrive aujourd'hui à  
29 bien supporter la position debout, 1h30 est un record.

30 Lorsque je sort des cours, mon esprit est absent, mon corps détendu, je suis dans une « bulle »  
31 et ne souhaite à aucun moment en sortir, je ne fait qu'un, et ma main retrouver cet été me brûle. J'en  
32 arrive même lorsque je me déplace à penser à mes enchaînements, uniquement pour me faire du bien  
33 et donner à mon corps l'expression qu'il mérite, et prend conscience par moment, que je m'ais en  
34 application ce que j'ai fait la vieille, comme mettre tout de moi en avant parce que la situation le  
35 demande, physiquement et mentalement.

36  
37 Depuis le début du mois de septembre, ou je me donne du temps à la MDB, je suis plus posé, mieux  
38 dans mes « baskets », plus attentive aux autres, et le retour est surprenant de nouveautés. Mon  
39 entourage me le dis et ça fait du bien, même si ils ne comprennent pas toujours ce que je fais.

40 Les résultats que j'en tire aujourd'hui, sont grandement positif sur un plan physique et personnel, les  
41 événements me semblent moins durs, plus faciles à gérer, les interpellations, moins brutales, les  
42 réparties plus faciles, les choses plus claires, le mal de ventre des événements à venir sont absents, et  
43 une mise en avant personnel se dessine sur certains plans.

44  
45 Les médicaments, sont passés au deuxième plan, le mouvement est devenu le premier.

46  
47  
48 Nantes le 16.11.05

1 **JP 6 Compte rendu n°6 de mes ressentis et motivation à la MDB.**

2 **Début Mai 2005.**

3  
4  
5 Les cours se passent mieux, je suis le mouvement, mes sensations sont moindres certes, mais, je goûte,  
6 profite et ressent.

7 Aujourd'hui, les événements me semblent moins durs, aussi bien sur le plan moral que physique. Mon  
8 corps et non plus ma tête me dicte mon attitude quotidienne, je pense au mouvement et laisse couler,  
9 Le super bonus est là !

10 Face aux événements, même ceux ne me concernant pas, je suis présente certes, mais je ne suis plus  
11 dedans, et la vision est plus claire, je ne subit plus, à trois reprises cette semaine, cette situation est  
12 arriver, et, mon dos clé de voûte va presque mieux.

13 Même chose pour mes intentions aux autres, aller de l'avant, donner de mon cœur et de mes  
14 impulsions, profiter d'une ouverture, d'un chemin pour agir ou dire avec douceur tout simplement, et  
15 le bénéfice arrive tout seul plus grand que jamais.

16 Comme reprendre contact après 10 ans d'absence, suite à un accident de sa petite sœur, auprès d'un  
17 jeune adolescent de 15 ans, dont sa vie là simplement couper de liens familial et de moi sa marraine.  
18 Quelques mots, juste une petite lettre par inter net, avec douceur et intensions.

19 Ou bien encore, profiter d'une phrase dans une discussion, pour attirer l'attention d'un problème  
20 récurant depuis de années, au sein de ma propre famille, dont tout le monde ne voulais pas entendre  
21 parler, par manque d'intention aux autres. juste par la douceur.

22  
23 J'en arrive cependant aujourd'hui à me demander ou j'en suis face au mouvement.

24 Je ressent, profite, me détend, mais n'arrive pas ou plus à garder le bénéfice que cela me donne, et me  
25 sens un peu perdu. Je suis sur un nouveau mode de fonctionnement, mais ne connaît pas la notice.

26  
27 Cette semaine, j'ai raté un cours de façon volontaire ; un ras le bol de saturation, je n'avais pas encore  
28 intégrer que le mouvement, n'est pas une solution simplement en claquant des doigts, et uniquement  
29 pour ce faire du bien, mais que je dois apprendre.

30 J'ai doucement glisser sur une phase arrière : je veux, donc je prend, mode de fonctionnement que  
31 j'avais appliquer depuis des années, sans me poser de questions, parce que c'était mon mode de  
32 fonctionnement, sans ressentis, ni ouverture ni de moi, ni de mon entourage.

33  
34 Sur une échelle de 0 à 10 de douleur, j'ai commencer la MDB sur 7, avec prise de médicaments  
35 régulière, et de forte puissance, allant du doliprane à la codéine.

36 Aujourd'hui, je suis à 3, avec des prises ne dépassant pas une fois par semaine et encore, mais se bien-  
37 être acquis ne dure pas dans le temps, je n'arrive pas en haut de la cote, et j'ai mal.

38 Je vais laisser un peu de champs, apprendre, intégrer, m'investir de façon différente, me donner les  
39 moyens, laisser faire le temps, savourer chaque moments pour mieux ressentir.

40  
41 Douceur et lenteur...

42  
43  
44  
45 Nantes le 26.11.2005.

1 **JP 7 Compte rendu N ° 7 de mes ressentis et motivations à la MDB.**

2 **Débuts Mai 2005.**

3  
4  
5  
6 Aujourd'hui, je suis perplexe, il y a quelques jours, j'ai vécu quelque chose de tellement fort, inconnu,  
7 et tellement inattendu que je ne sais plus trop quoi penser. J'en aurais presque peur tellement c'était  
8 énorme.

9  
10 Sur le chemin de la méditation en l'espace de quelques minutes je crois, puisque même les paroles de  
11 Charles ne me reviennent même pas en mémoire, alors que d'habitude, j'ai une relative bonne  
12 mémoire pendant mon cheminement, j'ai « toucher » quelque chose, ou quelque chose « m'a toucher »  
13 dans tout mon être.

14 Puissant, énorme, de dimension au sens propre et figurer non mesurable, doux, chaleureux, tendre,  
15 aimant, enveloppant, un tout, une seule unité regroupant toutes les autres, calme, générosité,  
16 apesanteur, tiédeur, juste une couleur de gris bleu apaisant.

17 Je n'ais pas de mots pour dire ou exprimer ce que j'ai ressenti, mais c'était tellement fort que  
18 aujourd'hui encore, j'ai encore cette étrange sensation.

19 Le tout en quelques secondes je crois, je me suis laissé emporter par le groupe, soutenu par lui, et  
20 nous étions nombreux. Un élan m'a transporté vers ma gauche et vers le haut avec juste un petit tic-  
21 tac venant certainement d'une montre de mon voisinage, et là ...

22  
23 Je ne saurais pas dire ce qui c'est réellement passé, mais cela m'a profondément touché.

24 A ce jour, jamais je n'avais vécu une telle expérience, mais je crois que sans le savoir, j'ai touché ce  
25 que j'étais venue chercher.

26  
27 Aujourd'hui, après cette fabuleuse expérience, rien que dit penser, je suis plus posé, calme, et  
28 reconforté, arrivé ou j'en suis aujourd'hui après seulement quelques mois de MBD, je ne sais pas de  
29 quoi sera fait l'avenir, mais il est grand ouvert et devant moi.

30  
31 Dernièrement, l'on m'a dit que j'étais plus épanouie, plus souriante, prévenante, et à l'écoute.

32 Comme donner simplement de moi, par ma présence, à une amie en pleine détresse pour cause de  
33 divorce, avec sa solitude, ses enfants, sa situation.

34 Ou simplement apporter mon avis sur une situation déjà bien établie face aux non ressentis de  
35 personne de mon entourage proche.

36 Je n'hésite plus à dire ce que je pense, même à remettre en place une personne de 20 ans mon aînée,  
37 parce que personne ne le fait, et que la situation est critique pour tous le monde suite à son  
38 comportement, chose qu'il y a quelques temps par mon silence m'aurait rongé et fait très mal au dos.

39  
40 Mes ressentis aux mouvements, sont toujours là, mais je dois être vraiment à l'écoute, plus posé,  
41 calme en moi, mon corps s'est ouvert, ma sensibilité aussi, et je dois gérer.

42 Douceur et lenteur.

43  
44  
45  
46  
47  
48 Nantes le 9.12.2005.

1 **JP 8 Compte rendu N° 8 de mes ressentis et motivation à la MDB.**

2 **Début : Mai 2005.**

3  
4  
5 Après ma fabuleuse aventure de début Décembre, mes méditations sont plus calmes, plus posées, je  
6 me promène doucement et en douceur.

7 Mes ressentis sont fait de globalité et d'intérieur de posé, je vie, respire, prend conscience de moi et de  
8 mon environnement. Mon cheminement est calme. Je me retrouve même, sans savoir pourquoi, à  
9 verser une larme ou deux.

10 Mes yeux jusqu'alors presque toujours en mouvements, sont calment, détendus, je ne cherche plus, ma  
11 paupière droite, opérer cet été me suit tranquillement dans ma danse.

12  
13 Le plus dur, est de garder cet impression de calme et de posé lorsqu'il faut repartir et bouger.

14  
15 Depuis peu et de manière général, même si mon dos me refait terriblement mal en ce moment, je me  
16 rend compte que je vis avec et sans volonté de le combattre, ce mal fait désormais parti de moi, avec  
17 sa douleur, tel qu'il est, ressenti que j'avait pourtant compris à Candé.

18  
19 J'ai appris à dire non et ne m'investis plus comme avant. Je donne ce que je veux donner, et ne me  
20 force plus. Le stress est devenu mon problème, c'est à lui que je dois la majorité de mon état de mal de  
21 dos.

22  
23 En sensoriel, je dois me calmer de l'intérieur avant de continuer, et là, seulement, ma chaudière se  
24 m'est en route et je vis pleinement les exercices effectuer. Je n'ouvre plus les yeux , profite, ressent.

25 Mes bâillements sont toujours là, plus forts que jamais, j'ai cette capacité, elle est en moi.

26 L'intension !!! Faire ce que je dis, et ressentir ce que je fais !!! Tout de moi, sans demi mesure,  
27 aucunes. De plus de puis peu, je m'étire, de haut en bas, de long en large et c'est bon.

28 Chose que je n'osais plus faire de peur de me faire mal.

29  
30 J'ai malgré tout relever mon lit au niveau du dos, de quelques degrés, cela me permet de ne plus me  
31 réveiller la nuit parce que mon dos demandais à une autre position. Je porte ma ceinture parce que j'en  
32 ais besoin, simplement, par simple fatigue., sans me poser de questions. Je vis avec ce que j'ai, et c'est  
33 bien.

34  
35 Un nouveau ressenti depuis peu m'est apparue dans la vie de tous les jours, en ville, suite à un rendez-  
36 vous, devant une situation, un événement, avant d'ouvrir un mail ; une légère sensation de trouble, je  
37 dirais mon sixième sens, à quatre reprises ses dernières semaines, cela c'est révéler exacte, sur quatre,  
38 je n'en ais écouter que trois, la dernière fut désastreuse, je n'ais pas écouter mon corps.

39  
40 La magie opère, à moi d'en prendre conscience et d'être attentive.

41  
42  
43  
44  
45  
46  
Nantes le 05.01.2006.

1 **JP 9 Compte rendu N° 9 de mes ressentis et motivations à la MDB.**

2 **Début : Mai 2005.**

3  
4  
5 Pendant la période de vacance de Noël, je me suis un peu avancé dans le codifié.  
6 Dernièrement, j'ai donné tout de moi en cours, bien que les longs points d'appuis me fatiguent encore  
7 énormément, le résultat arriver chez moi un épuisement total, vidé à aller me coucher, mais à côté de  
8 cela, tout au fond de moi un bien-être extraordinaire, un posé du dedans, un calme et une sérénité  
9 superbe. La magie était présente,  
10 et c'était bon. Mais la vie demande à bouger, et l'après midi jusqu'à 20h je n'ai pas arrêté,  
11 conséquence, il me faut 4 à 6 jours pour me remettre d'un tel événement.

12  
13 Depuis deux ou trois cours de gymnastique, mon intention se pose et je me laisse emmener par les  
14 exercices demander, les ressentis sont plus forts, puissants, de courtes durées mon corps ne fait qu'un,  
15 une seule unité, tout de moi en globalité et je savoure, un état de flottement, léger et agréable.

16  
17 A trois reprises ces derniers jours, un ressenti nouveau est apparu, comme sentir « l'état » d'une  
18 pièce déjà occupée par des personnes, sa nervosité, sa tension ou son posée. Se rendre compte  
19 simplement par la parole, que la personne avec qui je discute n'a pas participé au cours bien qu'elle  
20 était présente ou encore « sentir » une personne stresser par son travail, cela me trouble quelque peu,  
21 mais à force de discussions, cette personne se pose et la relation devient plus sereine, calme et le  
22 dialogue plus facile.

23  
24 Les sensations aux cours, qui au début étaient très fortes, comme la chaleur énorme, la sensation de  
25 rails puissants et palpables, les bâillements qui n'arrêtent pas, des découvertes comme ma main  
26 gauche, mon cœur, toutes ses nouveautés en puissance me donne l'impression d'avoir diminué, moins  
27 forts.

28 A côté de cela, des ressentis face aux événements s'affinent quand je sens que quelque chose me  
29 chiffonne, ou la décision plus sereine de prendre une direction ou une autre lorsque plusieurs choix se  
30 présentent, une gestion de mon stress beaucoup plus posée et calme, mon mal de dos plus calme, une  
31 attention à mon environnement plus forte.

32 Face aux rhums ou encombrements du à l'hiver ou changement de température, il me fallait bien 2  
33 semaines pour tout voir disparaître, aujourd'hui, je remarque que la semaine voir moins suffit pour  
34 tout faire disparaître.

35  
36 Une remarque à une personne proche que je sais déjà de mauvaise humeur pour une toute autre raison,  
37 j'enfonce le clou sur le sujet me concernant, sans détours ni gants, je sais de toute manière que cela lui  
38 passera.

39 Je fuis de plus en plus le bruit, change de station de radio lorsque la musique devient trop rythmée ou  
40 accroche mon « intérieur ».

41  
42 Grâce au stage que je fais sur le développement personnel en Somato-Psychopédagogie,  
43 J'ai découvert la force du toucher, sa puissance, le plaisir de voir un dos tendu fondre sous mes mains  
44 et la récompense de voir la personne retrouver un calme et une détente qu'elle avait oublié.

45  
46  
47  
48 Nantes le 22.01.2006.

1 **JP 10 Compte rendu N° 10 de mes ressentis et motivation à la MDB.**

2 **Début ; Mai 2005.**

3  
4  
5 Ma sensibilité est très présente, je sens et ressent. Chaque exercices, en codifié, gymnastique sensoriel  
6 ou bien en méditation, sont très forts.

7 Je ne suis plus en grande expansion de chaleur ou d'extraordinaires découvertes mais mes ressentis  
8 sont dans le petits et très intenses.

9  
10 Mon corps depuis quelques semaines va mieux, je me surprends même à monter des marches 4 à 4...  
11 ou simplement suivre les cours des choses sans me poser ou me reposer.

12 Je bouge.

13  
14 Cependant, j'ai l'impression de ne pas être en harmonie ; l'impression que « ma tête » ne me suis pas.  
15 Un sport me vient à l'esprit : le jeu de ping-pong, un coup à gauche, puis aussitôt, à droite. Pas de  
16 repos, non stop, c'est fatigant et troublant.

17 Troublant, parce que je ne connaît pas ce mouvement, parce que je me sent plus sensible et réceptive à  
18 mon environnement. Fatigant parce que mes ressentis sont puissants et non-stop.

19 Rien de négatif, pas de mauvaises pensées, mais des rebonds.

20 J'ai cessé de mâcher, remâcher et essayer de digérer des faits, des remarques, des pensées qui me  
21 souciais, ressasser n'ais plus à l'ordre du jour. Au contraire, des idées, des remarques, une option, un  
22 fait, une direction plus qu'une autre, c'est cela que je vie en ce moment et c'est puissant. Et pour le  
23 moment cela n'a rien de stable.

24  
25 Lors d'un traitement ou deux thérapeutes s'occupaient de moi, je ressentait chaque mouvements en  
26 direct à la puissance 10... l'ouverture du mon bassin, le poser total de ma colonne, le lâcher de mes  
27 cervicales, l'ouverture de mon diaphragme. Toutes ses informations, ses ressentis, m'ont  
28 profondément touché par cette douceur, se poser, un calme fort et profond, une globalité, une force qui  
29 est en moi. Toutes ses informations, cette douceur, cette intensité, m'ont dépasser, submerger, et sans  
30 honte de le dire, je me suis mise à pleurer et cela pendant facilement une heure, voir plus, et cela m'a  
31 fait un bien formidable. Certaines choses de mon passé me sont revenus à l'esprit, pourquoi, je n'en  
32 sais rien, mais j'en avait sans doute besoin.

33  
34 En méditation, j'ai découvert que j'avais un cœur encore plus grand que moi, dans sa globalité, son  
35 intensité, son immensité, je l'avais déjà perçu, mais pas d'une telle force, comme un rayonnement qui  
36 part de l'intérieur pour se diffuser vers l'extérieur en millier de petits rayons de chaleurs doux et  
37 agréables. Une autre fois un avant de moi en globalité ainsi qu'une extension qui me faisait un bien, un  
38 calme que jamais je n'avais senti, j'avais l'impression d'avancer droit devant, dans une seule  
39 direction comme une impression de certitude. Un autre jour, un moment ou je me suis posé, tout de  
40 moi en globalité, un endroit à moi, pour moi ou je pouvais me reposer, me détendre et savourer ce  
41 calme.

42  
43 Une chose est certaine en ce moment, je sens et ressent chaque moments pleinement, de façon intense  
44 et non-stop, physiquement je vais mieux, je laisse au temps le moment ou je pourrais me poser et  
45 profiter pleinement.

46  
47  
48  
49  
50 Nantes le 5/03/06.

1 **JP 11 Compte rendu N° 11 de mes ressentis et motivations à la MDB.**

2 **Début mai 2005.**

3  
4  
5  
6 Je me sens beaucoup moins bousculer par mon jeu de ping-pong, je commence à m'y faire et cela se  
7 fait parfois de façon agréable, un rebond, une prise de conscience, une idée nouvelle, prise de  
8 conscience de certaines valeurs.

9  
10 Mes ressentis se font plus dans la douceur et le posé, de liberté et de grand en moi, de fondant.

11 Des effets, des sentiments, des mots comme ; douceur, calme et intense, liberté ou espace en moi,  
12 jamais vide, mais rempli d'une grande puissance. La chaleur, douce et agréable et en globalité. En  
13 cours d'apprentissage de la SPP, je prend plaisir à suivre le mouvement du patient, calme, puissant.  
14 « Je profite » c'est un terme que je me donne tellement c'est bon.

15 Un exemple ou nous étions deux assis autour d'une personne, ou le mouvement m'a emmener avec  
16 saveur, goût de bien être, alors que la cela me semblait compliquer au départ, mon binôme m'a même  
17 demander si je ne faisait pas le mouvement plutôt que de le vivre, à ma réponse cela là lui même  
18 surpris par la douceur et la légèreté dans laquelle nous étions.

19 En cours d'exercice de gymnastique, mes lombaires que j'ai toujours peur de mettre en mouvement de  
20 peur de la douleur, se sont « détachées, ouvertes, offertes » à ma colonne toute entière les une après les  
21 autres dans un grand mouvement, ce ressenti m'a fait le plus grand bien et ma peur à disparue. Là par  
22 contre, la chaleur de mon corps à augmenter en quelques secondes, j'étais en nage...

23  
24 Après un cours de gymnastique, j'ai moins cette envie forte de vouloir aller me coucher, cela ne  
25 m'empêche pas de très bien dormir dans la nuit, mais je me surprend, faisant quelques exercices à la  
26 maison, à me retrouver les yeux fermer alors que mon intention de départ était de les garder ouverts.  
27 Ma paupière droite est un bon signal de bien être, juste au niveau de ma cicatrice, elle me pose par sa  
28 douceur à vouloir se fermer.

29  
30 Après chaque cours ou méditation, je suis posée, calme, une force est présente et je la ressent.

31 Les personnes que je vois régulièrement, en associatif, au travail ou mes amis me trouvent plus calme,  
32 posé, attentive à mon environnement. Aujourd'hui arrivant au travail, je me suis rendue compte à  
33 peine la porte fermer derrière moi que quelque chose c'était passer, un problème était là et personne ne  
34 semblait vouloir bouger.

35 Je sortais d'une méditation.

36  
37 Mes motivations aujourd'hui à la MDB, cette capacité à être moi, simplement avec ma douceur, mes  
38 ressentis même si ils me semblent dérangeants, je pense en disant cela à mon jeux de ping-pong, cette  
39 capacité à prendre certaines décisions dans la précipitation de mon environnement, cet élans à aller  
40 vers les autres sans les juger ou leurs dire ce qu'il faut faire,

41 A être à l'écoute et partager.

42  
43 Nantes le 31.03.2006

1 **JP 12 Compte rendu N° 12 de mes ressentis et motivations à la MDB.**

2 **Début mai 2005.**

3  
4  
5 Depuis quelques semaines déjà, je me rend compte que je suis en déséquilibre au niveau de mon  
6 corps : je suis plus appuyer sur mon coté gauche, comme en mauvais appuis sur mon  
7 bassin. En se faisant mon coté droit se crispe, se tend.

8 Endroit que je connais parfaitement puisque c'est précisément là ou ma douleur est présente, comme  
9 une pointe persistante douloureuse et fatigante.

10 Lorsque je m'en aperçois, j'essaye de relâcher cette tension, et là tous mon corps se pose, s'équilibre,  
11 cela plusieurs fois par jour.

12  
13 Quelques heures après un traitement, je me suis surprise à avoir des douleurs en appuyant sur mes  
14 cotes, sur le coté, comme si je venais à cet endroit de faire du sport.

15 Mon esprit est comme brouiller, mes idées sont dans un brouillard, j'ai du mal à me concentrer, je suis  
16 sur un doux nuage flottant.

17 Aujourd'hui, je viens de faire 2h de route après une journée à bouger et gigoter, le mal de dos que je  
18 connais n'est pas présent, mais je sens une importante tension musculaire présente dans le bas mon  
19 dos, au niveau des fesses, ce qui ne n'était arriver depuis longtemps.

20  
21 Mon jeux de ping-pong à fortement diminuer, je n'en connaît pas les causes, je reste cependant  
22 attentive, c'est désagréable, mais je me sens plus stable. Mes appuis sont présents et je les apprécies.  
23 Mon attention à mon corps se fait plus naturellement, plus dans la légèreté, je ne suis plus sans arrêt  
24 dans la journée à regarder comment je bouge et savoir comment je vais bouger. Je le fais tout  
25 simplement.

26  
27 Les mouvements de gymnastique sensoriel en latéralité me sont pénibles, les douleurs se réveilles et  
28 les lendemains sont durs. Cependant pendant les mouvements je perçois que mon corps tout entier est  
29 présent, ma colonne que je sens bout à bout se détendre, prendre sa place, tourner naturellement ou  
30 bien mes cotes tourner autour d'elle unes à unes, en prenant une place qui leurs est dues, effets qui est  
31 entièrement nouveau puisque j'évite depuis longtemps de faire ce genre de mouvements, je ressent  
32 beaucoup de bien, de légèreté ainsi que du volume à des endroits qui me sont totalement inconnus.

33 Je me penche plus facilement en avant quand le mouvement le demande, sans peur d'avoir mal,  
34 j'accepte désormais que je peut le faire.

35  
36 Lors des points d'appuis en codifié, mon dos me fait mal, la position debout m'est toujours pénible  
37 lorsqu'elle persiste. Mais au bout d'un moment la douleur disparaiss comme par enchantement, les  
38 exercices que je fais chez moi me font beaucoup de bien, Les mouvements de mon bassin, mes  
39 jambes, mes omoplates me pose, me reconforte, m'apaise.

40 Je dois apprendre à me relâcher.

41  
42 Mes relations aux autres se font plus dans la douceur, posément et calmement, je ne cherche plus à  
43 « plaire », je suis moi. Un enfant ne veut pas venir ce promener avec le groupe alors que ses parents  
44 travaillent et la demande émanent d'eux, tant pis je décide que nous partirons sans lui, sans remord de  
45 ne pas avoir convaincu l'enfant ou avoir déçus les parents.

46  
47  
48  
49  
50 Nantes le 19 Avril 2006.

1 **JP 13 Compte rendu N° 13 de mes motivations et ressentis à la MDB.**

2 **Début Mai 2005.**

3  
4

5 Dernièrement mon corps à réagit... trop de choses, de surmenages, de dépassement de capacités, de  
6 nouvelles informations, de découvertes...

7 Je suis en reconstruction et c'est très fort.

8 Fort en ressentis, fort en sensations et fort en découverte de moi et des autres.

9 On me dis que je ne fais pas les choses à moitié, que je ne m'occupe pas suffisamment de moi, que je  
10 suis toujours « dehors, ou à l'extérieur ».

11

12 Je prend simplement conscience de moi, de ma vie baser sur celle des autres, et pas la mienne, je prend  
13 les choses trop à cœur et trop dans sa globalité, je suis une perfectionniste et je m'y perd en ce  
14 moment. Mes investissements sont au dessus de mes capacités et je m'en rend compte maintenant.

15

16 La méthode m'a fait découvrir cela et c'est chouette, même si mes réactions sont fortes, je sais que  
17 mes fameux livres sont en train de s'ouvrir, et le résultat sera le plus beau cadeau que la méthode  
18 puisse m'offrir.

19

20 Depuis que tout cela est arriver, bien que j'ai ralenti mes cours, mes ressentis sont plus doux et plus en  
21 mon intérieur, dernièrement ma chaudière ma fait prendre conscience que mon cœur était encore plus  
22 grand que moi et qu'il pouvait m'apporter encore plus ce dont je disposait déjà, un calme, une  
23 douceur, un bien être, une douce chaleur des doigts de pieds jusqu'au bout des cheveux, être moi.

24

25 En méditations, je me pose et les ressentis que j'avais de toutes les choses qui me venais à l'esprit,  
26 sont plus calmes, moins fortes et troublantes. Je me pose tout simplement.

27 Mon jeu de ping-pong est toujours présent et je le prend comme il vient avec ce qu'il me donne, de  
28 puissant ou intense. J'ai pris conscience « d'un plus grand que moi », une force grande, puissante, au  
29 delà des formes, dans l'intérieur mais aussi en extérieur de moi et  
30 c'est très fort.

31 Pas de façon brutale, ni me tombant sur la tête, mais un environnement et une intériorité calme, douce  
32 et chaude, un posé total, et c'est bon.

33

34 En codifié, je me suis permise d'accompagner une personne perdu dans la forme de la fleur.

35 En apposant simplement mes mains pour l'accompagner, en soufflant juste des mots comprenant la  
36 forme, le plaisir et la globalité que j'en ais ressenti était énorme, tout de moi accompagnais la  
37 personne, pas seulement mes bras, mais aussi ma tête, mon thorax, mon bassin, mes jambes, mes pieds  
38 et même si la forme n'était pas parfaite, j'ai senti le mouvement se faire tout simplement.

39 Mon état du moment était un état de fatigue, peu dormi et toujours avec mon jeu de ping-pong, mais  
40 après le codifié, une intense présence était en moi, presque palpable, le coup de pompe avait disparu.

41

42

43

44

45

Nantes le 29/05/06

1 **JP 14 Compte rendu n° 14 de mes ressentis et motivation à la MDB.**

2 **Début Mai 2005.**

3  
4  
5 Depuis quelques jours environ et après un rhume, j'ai l'impression de fonctionner de façon différente,  
6 des élans, des envies, on me dit que je suis plus ouverte aux gens, que je participe mieux et en groupe.  
7 Des demandes de responsabilités me sont proposer, je saute sur l'occasion sachant même que ma haute  
8 direction sera présente. Je m'exprime plus dans ma position du moment comme refuser un travail  
9 supplémentaire, alors que je suis déjà bien occupé. Je me sens plus spontané dans mes choix et  
10 décisions ou l'orientation que je prend.

11 Je suis attentive à moi même tout en communiquant et partageant avec les autres, et je me sens bien, pas  
12 de problème de dos, simplement la fatigue et de trop faire.

13 Je prend conscience de moi et de mes limites tout en découvrant se qu'elles peuvent m'apporter et me  
14 faire.

15  
16 Je ne néglige pas la prise d'un médicament, mes ressentis étaient devenus trop insupportables,  
17 Mes ressentis sont donc moins dans l'extrême et le fort, mais ce que je vie en ce moment est remplis  
18 de douceur et de moi comme je suis, sans mensonges ni à fermer les yeux face à une situation, je  
19 profite de cette pose pour intégrer, savourer et apprendre, de moi et des autres.

20 Je prend conscience du chemin que j'ai parcouru ses dernières années, que de chemin parcouru...que  
21 d'oublis... de négligences...de fermeture d'esprit... de moi...

22  
23 Je prend plaisir à faire le codifié, j'intègre la forme tout en faisant plaisir, pas dans l'extrême comme à  
24 mon habitude avec fatigue, mais pour le poser que cela m'apporte, je commence doucement à me faire  
25 une histoire, tout en pensant à me porter sur ma gauche puis à aller à droite, chose dont j'étais  
26 incapable de faire jusqu'à présent tellement mes ressentis étaient dans leurs extrêmes, je savoure les  
27 moments qui me sont donner. La vague est un moment de douceur lorsque tout mon corps en profite,  
28 mon esprit est vide dans la forme mais tellement plein dans la globalité du mouvement dans mon  
29 corps.

30  
31 En cours de gym, je baille presque plus, mes yeux se ferment moins, même si après un long  
32 mouvement je les sent doux et posés, je les ferment juste pour mieux savourer les moments qui me  
33 sont donner. Ma chaleur est toujours présente, mais plus en intérieure, et ça chauffe !

34 La couleur bleu est venue depuis peu m'habiter en méditation, même si je pratique peu depuis 2 mois.

35 Un calme un bienfait, une douceur simple donnante et apaisante.

36  
37 Je suis depuis le mois d'Avril, depuis que mon corps à réagit dans son extrême, dans un état de poser,  
38 moi. Un nouvel état qui me fait du bien, je vie les choses t'elles qu'elles me sont donner, je ne fuit plus  
39 en avant comme j'avait tendance à le faire.

40 Mon organisation de rangement et de futur n'est plus dans la longueur, mais plus dans la spontanéité,  
41 la surprise de la nouveauté est présente et bonifiant.

42 Dans la pratique et les traitements que je donne à mes amis(e) par ma formation à la SPP, mon  
43 attention dans les mouvements donner me transforme, je suis intégralement dans le mouvement et tout  
44 de moi se transforme en mouvement, mon esprit et « dedans » aussi bien que mon corps tout entier, je  
45 ne fait « qu'un ». Certes je décroche au bout de quelque temps, mais c'est présent et bon.

46  
47 Mon corps tout entier me le fait savoir, mon mal de dos et pratiquement inexistant, sauf par la fatigue  
48 et le matin au réveil, après être rester trop longtemps dans la même position.

49 Je ne prend plus de médicaments pour la douleur...

50 Nantes le 11.06.2006.

**JP 15 Compte rendu n° 15 de mes ressentis et de mes motivations à la MDB.  
Début Mai 2005.**

Je ne saurais pas dire comment je change, mais je change.

Plus libre dans mes mouvement, dans mes pensées, dans mes actes, je ne me sent plus « obliger » de faire, moins d'investissements dans ses extrêmes, moins de peurs, d'angoisses,

Plus de choix dans mes orientations. Un semblant de calme, de poser.

Je fuis de plus en plus les personnes « agiter », la vitesse n'est plus dans mon mode de fonctionnement.

J'ai plus d'envies : Des projets longtemps mis de coté que je vais réaliser. je change et je le ressent. J'ai découvert mon mode de fonctionnement... Là la terre entière m'ais tomber sur la tête, à en parler, mes amis(e) le savaient, moi pas. Un événement auquel je ne m'attendais pas, mais l'assurance que cela m'apporte est fort, présent, je suis moi.

Cela me permet aujourd'hui, de ne plus me précipiter en avant, avec mes demandes et essayer de provoquer les choses que je n'obtiendrais jamais.

Je laisse venir à moi les événements et je choisi mon mode de fonctionnement face à la situation.

Après un travail sur ma pratique en SPP sur des amis(e) ou avec le groupe de travail, je ne « capte » plus, j'ai des difficultés à maintenir mon attention sur des conversations, ou comprendre se que l'on me demande de faire ; en cours, juste après 2h30 de travail, je « décroche » 1h30 de gym que j'ai du mal à capter. Je suis fatiguer et mon sommeil est de plomb. Mon toucher et mon ressenti au mouvement est plus présent et dans l'immédiateté; sous mes mains, une force douce, puissante, une chaleur en forme de doux coton, au mouvement ; le ressenti de mon relâchement et le moment de repartir.

J'ai découvert dans un mouvement de gym, alors que rien ne m'y faisait penser, que l'exercice demander ne consistait qu'à ce « faire » du bien par un mouvement allant vers le bas puis l'arrière, que je n'avais plus 25 ans mais 38...Je suis tomber de haut ! un ressenti de bien être m'â envahit des pieds à la tête, comme des fourmillements doux et bienfaits.

Mes épaules se sont lâchées, tout mon dos est devenu léger est c'est rassembler en son centre, au niveau de mon cœur.

Depuis quelque temps déjà, je me sens plus ronde ; mon dos se laisser à faire dans mes mouvements, je ne me sens plus droite comme un pic, et cela dans presque toutes les situations, assise ou debout, je me surprend même en me tournant dans mon lit à non pas le faire en bloc, mais à bouger mes épaules d'abord et faire le reste à mon corps, ou l'inverse, tout simplement,

En codifié alors que nous faisons la « fleur », j'ai totalement perdu la forme... mon attention c'est juste posé sur le mouvement d'Odile qui était à coté de moi que j'ai suivis, même si cela n'était pas parfaits, je suis rester dans mes propres limites, en moi, dans ma bulle, en mon centre, mon cœur était mon trésor, mes mains mes limites, tout un espace ouvert, puissant, chaud, juste ma propre limite avec les gens qui m'entourait, la salle comprise.

J'ai pris conscience d'un univers doux et agréable, d'un magnifique posé en dedans et en dehors, un environnement parfait.

Nantes le 14.07.06.