

Expliciter 117

Vous avez dit « contrat d'attelage » ?

Proposition d'Anne Cazemajou

Avec les participants du stage de base de décembre 2017, à Paris : Lucia Bordone, Julia Rinaldino, Jean-Yves Pailleux, Mandy Lambert, Delphine t'Serstevens, Mélanie Vandeleene, Marie-Clémence Karageuzian, David Guéret, Nadine Rodriguez, Agnès Saint-Sulpice.

Depuis que j'anime des stages de base, je me rends compte qu'une question, doublée d'une appréhension, fait irrémédiablement surface chez les stagiaires vers la fin du stage de base : comment présenter, amorcer un entretien d'explicitation avec nos futurs interviewé(e)s, que ce soit dans un cadre de recherche, de formation, d'accompagnement, de supervision ou autre ?

En effet, les participants à un stage de base sont tous « complices ». Ils acceptent de s'adresser les uns les autres la phrase d'amorce que nous utilisons en début d'entretien, malgré ses dimensions inhabituelles : « je te propose » (« ah bon, ils ne sont pas de toute façon obligés de répondre à mes questions ? »), « si tu en es d'accord » (« je ne vais quand même pas leur demander leur accord alors qu'ils sont là pour ça ? Et s'ils me disaient non ?? »), « de prendre le temps » (« mais nous disposons de très peu de temps avec nos stagiaires ! »), « de laisser revenir » (« je peux pas juste lui demander de se rappeler ? »), « un moment où... » (mais oui d'ailleurs, un moment où quoi ??).

Passé le moment de surprise et d'appréhension pour certains, après avoir compris la subtilité – en termes d'effets perlocutoires – de cette phrase d'amorce, et se l'être appropriée de manière à pouvoir la proposer comme la chose la plus naturelle du monde (effet perlocutoire : ça marche ! l'interviewé part en évocation et répond à mes questions !), il reste encore autre chose à mettre en place, juste avant.

La phrase d'amorce, qui contient déjà un contrat de communication (« si vous en êtes d'accord »), doit elle-même être précédée d'un contrat d'attelage, ou contrat d'entretien (la question de la différence entre contrat de communication et contrat d'attelage est souvent posée par les stagiaires, qui les confondent fréquemment). L'expression est de Pierre Vermersch : « contrat d'attelage : vers quoi on pousse/tire ensemble » (2006 : 33)¹. Elle a été reprise de manière détaillée par Armelle Balas-Chanel dans son livre sur *La Pratique Réflexive*². Armelle écrit que le contrat d'attelage « consiste à définir, en accord avec la personne, les conditions de l'accompagnement. Car pour qu'une personne adhère, collabore et entre en confiance dans ce type de travail réflexif, elle a besoin d'être guidée par un objectif, de se représenter ce qui va suivre et d'y trouver un intérêt » (2013 : 30). Armelle souligne l'importance de rappeler le contexte dans lequel la rencontre a lieu, l'objectif de l'entretien ou de l'accompagnement, le rôle et la posture de chacun (accompagner n'est pas évaluer, les réponses appartiennent à celui qui a vécu l'expérience), et les modalités de l'accompagnement (le temps nécessaire ou alloué pour l'entretien, les étapes de l'accompagnement, la présence éventuelle d'une tierce personne, la prise de note le cas échéant...). C'est dire l'importance du contrat d'attelage !

En tant qu'intervieweur, faire un contrat d'attelage permet de clarifier pour soi son objectif, le type d'informations qu'on souhaite obtenir, comment on compte procéder. D'autre part, il permet d'établir un véritable partenariat avec l'interviewé, de le rendre acteur, de partager le pouvoir en quelque sorte. En effet, je suis souvent étonnée d'observer comment le fait d'endosser la posture d'intervieweur fait parfois dériver vers une posture autoritaire, où les questions deviennent de véritables injonctions :

¹ *Expliciter* n°66, octobre 2006, p.33

² Armelle Balas-Chanel. *La Pratique Réflexive. Un outil de développement des compétences infirmières*. Elsevier-Masson, 2013.

« qu'est-ce que tu as fait ? », « comment ? », « reviens à tel moment ! ». Les débutants, stressés par les questions à poser, oublient parfois que l'entretien relève avant tout d'une relation, et maltraite doucement, malgré eux, leurs interviewés.

Si « ça ne marche pas », ce n'est pas qu'il n'est pas possible de se souvenir, ce n'est pas que la technique est trop difficile, c'est que je dois prendre en charge la relation tout autant que la technique. Je me souviens de cette phrase de Pierre Vermersch lors de mon propre stage de base en 2005 : « On ne peut pas se former à une technique d'entretien sans se former en tant que personne ». Je dis également souvent aux stagiaires : « n'oubliez pas que c'est vous qui êtes au service de A (l'interviewé), pas l'inverse ! Si vous essayez de passer en force, ça ne marchera pas ! ». Même en situation de recherche, il est toujours intéressant de se demander ce que l'interviewé a à gagner à me décrire son vécu, et comment je peux lui signifier cela (c'est la dimension réflexive mise en avant en recherche par Jean-Yves Pailleux - « ce qu'il y a à gagner » -, Delphine t'Serstevens et Mélanie Vandeleene ; en formation/simulation par Agnès Saint-Sulpice ; ou encore en situation d'enquête par Mandy Lambert).

Le contrat d'attelage est donc l'acte début de l'entretien d'explicitation, et nous savons tous à quel point l'acte début de toute situation détermine la suite ! Ce contrat est donc à soigner tout autant que le reste. Or je m'aperçois au fil des formations que j'anime qu'il doit faire l'objet d'un véritable apprentissage. Je prends donc régulièrement un temps, dans mes formations, pour faire travailler les stagiaires sur le contrat d'attelage. Souvent, c'est un vent de panique qui m'y amène : « là on est entre nous mais comment allons-nous faire avec nos futurs interviewés ? ». C'est en leur demandant comment ils s'y prendraient, et devant des réponses du type « je vais vous faire un entretien très particulier » (oups, ça vous fait quoi en termes d'effets perlocutoires ??), que je me suis dit que ça valait le coup d'y passer un peu de temps. Sinon, à quoi bon avoir rôdé tous ces merveilleux outils de questionnement ?

Le 4^e jour du stage de base, j'ai donc proposé aux stagiaires de prendre un temps pour eux-mêmes, en se projetant dans leur contexte professionnel avec leurs futurs interviewés, et de rédiger un contrat d'attelage : « comment allez-vous présenter ce temps d'entretien à vos futurs interviewés ? ». Ceux qui le souhaitaient pouvaient ensuite lire leur contrat dans le groupe. J'encourageais alors le groupe à réagir en fonction des effets perlocutoires ressentis : est-ce que c'est simple ? Compliqué ? Est-ce que ça me donne envie d'y aller ? Est-ce que je comprends ce qui est attendu, proposé ? Est-ce que je me sens pris en compte en tant qu'interviewé(e) ?

Devant la qualité des contrats proposés, j'ai pensé que ce serait intéressant de les partager avec vous, lecteurs d'*Expliciter*. Parce que j'ai lu peu de choses sur les contrats d'attelage, que ceux-ci dépendent tellement du contexte de chacun, et que les questions en stage de base sont récurrentes à ce propos.

Je tiens ici à remercier chaleureusement les stagiaires pour leur engagement dans cette démarche. Ils sont nombreux à avoir répondu positivement à ma proposition de texte collectif, et à avoir retravaillé leur contrat aux premières lueurs de janvier. Merci et bravo à vous !

Les contrats figurent ci-dessous, après une brève présentation de leur auteur et de son contexte professionnel.

Et vous, amis grexiens, comment abordez-vous la question du contrat d'attelage ? Vous le faites travailler dans vos stages et formations ?

→ Lucia Bordone, Socio-anthropologue

Candidate au doctorat au sein du Collège des Humanités Ecole Polytechnique Fédérale Lausanne
Programme doctoral en architecture et sciences de la ville

Le contexte est celui d'une recherche sur les liens entre la mémoire collective et les lieux dans la ville contemporaine. L'enquête de terrain a pour étude de cas spécifique un quartier peu connu de la ville de Rome : Ostiense, la première zone industrielle de la ville, édifiée au début du 20^{ème} siècle. Afin de comprendre quel type d'expérience (mémorielle ou autre) provoque le contact de ce paysage urbain particulier, un volet de l'enquête vise à faire circuler individuellement des personnes à pied dans le quartier pendant environ 45 minutes. Ces personnes ont avec elles un iPhone grâce auquel il leur est proposé d'enregistrer ce qui leur passe par la tête, leurs pensées, leurs sensations, leurs observations. L'entretien d'explicitation est utilisé dans un deuxième temps (si possible le lendemain) pour revenir sur cette expérience de marche et approfondir les éventuels moments où la mémoire y entre en jeu.

« Hier tu as fait une marche dans le quartier Ostiense. J'ai écouté ce que tu as enregistré, c'est très riche. Il y a énormément de choses intéressantes. Ce que je te propose, c'est de revenir sur cette marche, et de choisir ensemble quelques moments particuliers, pour les approfondir.

Quel est l'objectif ?

En fait, quand tu marches, il se passe beaucoup de choses. Il y a ce que tu vois, ce que tu sens peut-être, ce que tu perçois, les sensations que tu as, les choses qui te viennent à l'esprit. Et toutes ces choses, d'une certaine manière, tu les enregistres, mais sans en être complètement conscient sur le moment.

Alors l'idée de cet entretien est de revenir sur des moments qui t'ont intéressé, touché peut-être, qui te semblent importants et de ralentir le film, de te remettre dans la situation, et de laisser revenir ce qui te revient, les éléments qui reviennent à la surface. Mon rôle c'est de t'aider à faire ce chemin interne dans le but de comprendre ce que tu as vécu. »

→ **Julia Rinaldino, CTEL, Université Côte d'Azur**

Doctorante en 3ème année de thèse en Arts Vivants sur le travail de l'acteur en création.

Dans le cadre de cette recherche, j'observe un processus de création au sein du laboratoire d'expérimentation théâtrale du *TAC.Théâtre. L'Etude*, la méthode de recherche et de composition théâtrale utilisée, allie la liberté de l'improvisation et la structure dramatique permettant à l'acteur d'être créateur.

Je prévois de mener des entretiens avec les acteurs de ce laboratoire nommé Atelier A, dans le but de recueillir des informations sur le lien entre le sensible, l'imaginaire et l'action.

Voici la manière dont je pense débiter mes entretiens avec ces *acteur-riche-s* :

« Je te propose de t'accompagner pour explorer ce qu'il s'est passé pour toi lors de cette improvisation... Comment tu t'y es pris.e pour passer de la structure du texte à l'impro sur le plateau... ce que tu as fait... ce que tu as vécu pendant ton *étude*...

Pour cela, je vais te poser des questions pour t'aider à décrire tes actions et ton vécu.

Si tu es d'accord, je te propose de laisser revenir un moment qui t'a interpellé, peut-être un moment sur lequel tu as envie de revenir... »

→ **Jean-Yves Pailieux, UMR territoires, INRA de Theix**

Cette recherche fait l'objet d'un financement dans le cadre du projet Transaé (Transition vers l'agro-écologie) coordonné par le réseau CIVAM. Contact : jean-yves.pailieux@inra.fr

Contrat d'attelage au téléphone : un cas de l'utilisation de l'explicitation en recherche

Je m'appelle Jean Yves Pailieux, je travaille à l'INRA. Je vous appelle de la part de (dire le nom). (M'assurer que je ne dérange pas). Votre nom a été évoqué (par des animateurs/ éleveurs) parce que nous les avons sollicités pour une recherche que nous faisons avec eux sur les questions de travail et d'évolution des collectifs de travail et des exploitations. Il/ elle m'a dit qu'il y avait peut-être eu des évolutions chez vous.

Si je le sens sceptique : Je sais que je vous cueille un peu à froid. Je n'ai pas besoin d'une réponse tout de suite. Ce que je vous propose, si vous êtes d'accord, c'est de vous envoyer un courrier qui explique le travail qui est en cours ce qui vous laisse un peu de temps pour réfléchir. Je peux vous rappeler plus tard si vous le souhaitez, mais, si ça peut vous rassurer, sur cette opération de recherche, mes liens avec (... le nom...) s'arrêtent là. Il/ elle sera bien évidemment destinataire des résultats de nos analyses à l'échelle de l'échantillon de dix fermes mais à aucun moment il/ elle aura connaissance de ce qui ressort de telle ou telle exploitation. Ce qui est convenu aussi, c'est que les données ne sortent pas du binôme qui fait la recherche et que pour la publication d'articles en rapport à ce travail, les noms et lieux seront changés pour respecter l'anonymat.

Si je sens qu'il est d'accord : en fait, je vous propose, si vous êtes d'accord, qu'on fasse en deux fois de façon à ce qu'au final, ça vous prenne moins de temps, qu'on soit plus efficace au moment où on est ensemble...

- La première fois, ça pourrait être cet hiver ou bien à un moment où vous auriez plus de temps, ce serait intéressant d'avoir tous les membres du collectif de travail en même temps parce que ça permettrait de voir comment évolue le travail des différentes personnes au cours du temps, d'identifier les moments où ça change et ce qui change chez vous dans le collectif de travail, dans le travail lui-même... de repérer ce qui est significatif pour chacun et pour tous pour tenter de

proposer des moments clefs avant la fin du premier entretien avec l'idée de les retravailler la fois suivante

- La fois suivante, on pourrait retravailler sur les moments clefs, sur ce qui est significatif pour vous. On ne sait pas encore bien si on travaillera avec chacun des membres du collectif individuellement ou collectivement... C'est encore une question en suspens pour nous mais retravailler ça veut dire approfondir un ou des moments clefs de la trajectoire et d'aller dans une description fine du travail réel à un moment donné... de se remettre en situation pour explorer ce que la personne fait, comment elle le fait etc... d'explicitier les décisions par exemple.
- (Finir sur anonymat et échange des données seulement au sein du binôme qui fait la recherche)

(Avoir un exemple en tête de situation à décrire: par exemple, s'il y a une personne qui arrive dans le collectif de travail à un moment de donné, ce qui va nous intéresser c'est de comprendre s'il y a des choses qui ont changées dans le travail pour les uns ou pour les autres ? qu'est-ce que ça change d'avoir un nouveau qui ne pense pas pareil, qui discute ailleurs avec d'autres, qui a des ambitions techniques qui ne sont pas tout à fait les mêmes que les autres ? Qu'est-ce que ça change pour lui, pour les autres au sein du collectif ?

Argumentaire/ à ce qu'il à gagner : Il n'y a rien à gagner financièrement. L'entretien n'est pas rémunéré. Par contre, nous faisons le pari que ce type d'entretien permet de parler de son travail. C'est un moment qui permet de repérer ce qui a été important, de mieux comprendre ce qui a amené à faire tel ou tel choix. Si vous le souhaitez, je pourrai vous faire un retour individuel sous une forme à définir ensemble.

Argumentaire/ temps à passer à cette opération de recherche : je pense que ça peut être 2 fois 2 heures mais en principe, les gens se prennent au jeu. Quelques fois, c'est un peu plus long...)

Pour finaliser : On est bien dans l'idée de proposer à la personne de prendre le temps de revenir sur un moment significatif pour elle, de faire émerger ce que la personne vit dans son travail, à ce moment-là... vous avez la possibilité de refuser l'entretien mais vous pouvez aussi accepter... du coup, je me tourne vers vous pour vous demander ce que vous pensez de cette proposition...

Conclusion de l'entretien : Convenir de la date et l'heure de l'entretien, du lieu... Prévenir que visiter l'exploitation, ça me permet de mieux comprendre et que du coup, il ne faudra pas qu'il s'étonne si je demande à voir les vaches, à observer le travail.

→ Mandy Lambert

« Bonjour, Je me présente je suis Mandy Lambert j'interviens dans le cadre de l'enquête qui vise à comprendre ce qui s'est passé lors de cet incident/accident. Dans le cadre de mon activité, je suis amenée à conduire des entretiens suite à la survenue d'accidents ou d'incidents dans le domaine aéronautique. Je vais vous accompagner dans le cadre d'un entretien d'explicitation qui devrait durer environ 1 heure . Etiez-vous au courant ? Etes-vous toujours d'accord pour y participer ?

Connaissez-vous ce type d'entretien ?

Je vais vous dire 2-3 mots sur son principe et je vous présenterai ensuite le déroulement que je vous propose pour cet entretien. Si vous avez des questions n'hésitez pas à m'interrompre.

L'entretien d'explicitation consiste à vous faire décrire vos actions étape par étape pour nous permettre à vous et à moi de mieux comprendre ce qui s'est passé. L'objectif est de vous faire verbaliser les aspects implicites de votre action, « ce que vous faites sans en être totalement conscient », à la fois en ce qui concerne votre comportement mais également votre raisonnement (les informations que vous avez perçues, les décisions que vous avez prises, les sensations que vous avez éprouvées ou bien encore les pensées que vous avez eues). En d'autres mots tout ce qui concerne l'établissement de votre conscience de la situation³ et son évolution au cours de l'évènement.

Le déroulement que je vous propose, est le suivant :

- Dans un premier temps je vous laisse me décrire l'évènement dans sa globalité en partant peut être de ce que vous avez fait au cours de la journée jusqu'à l'incident/l'accident
- Puis nous reviendrons ensemble sur les phases critiques que nous aurons identifiées.

Avez-vous des questions ?

³ Cette notion très utilisée en ergonomie dans les situations dynamiques est aujourd'hui largement répandue dans le domaine aéronautique. L'emploi de cette notion doit permettre aux opérateurs de faire un lien entre ce qu'ils connaissent et l'objectif de l'entretien d'explicitation.

Pour mener l'entretien je vais prendre des notes très ponctuellement pour suivre votre description. N'étant pas pilote ces notes me serviront à bien visualiser les différentes étapes pour y revenir dans un deuxième temps.

Je souhaiterais également enregistrer l'entretien, dans le but de pouvoir le réécouter pour mon analyse. Il ne sera pas gardé et personne à part moi n'y aura accès.

Ça vous convient ?

Il est important que vous ayez conscience que c'est vous qui possédez l'information moi je suis là pour vous guider. Surtout sentez-vous libre d'intervenir durant cet entretien si vous ne comprenez pas mes questions ou si elles ne font pas sens pour vous.

Enfin sachez que vous pouvez interrompre l'entretien quand vous le désirez.

Avant qu'on commence avez-vous des questions ? »

→ **Delphine t'Serstevens et Mélanie Vandeleene, Enseignantes-Chercheuses Haute Ecole Helmo-ESAS, Liège, Belgique**

Contrat d'attelage à l'intention des professionnels :

« Je réalise une recherche sur les arts de faire émancipateurs en travail social dont l'objectif est d'aller au plus près des gestes professionnels du travailleur social.

Je vais vous proposer de réaliser un entretien appelé « *entretien d'explicitation* », où nous allons ENSEMBLE retourner dans un moment précis de votre pratique et y explorer vos gestes, vos sensations, vos points d'attention...

A aucun moment, nous ne jugerons, nous n'évaluerons ce qui a été fait ou vécu.

L'objectif que nous visons est double : nous informer (obtenir du matériau) en tant que chercheurs et favoriser votre prise de conscience de vos gestes professionnels.

Ces entretiens peuvent être anonymisés si vous le souhaitez et peuvent vous être envoyés en version papier.

Dans la méthode que nous allons utiliser, ce qu'il est important de garder en tête, c'est que moi, chercheur, je ne sais pas ce qui est important, je suis un soutien, un guide pour potentiellement mettre en lumière ce qui est important pour vous à ce moment-là.

N'hésitez pas à tout moment, à m'aiguiller, à me réorienter pour que nous allions ensemble sur l'« Essentiel ».

Si mes questions ne font pas sens, n'hésitez pas à m'interrompre et si à un moment, vous voulez mettre un terme à l'entretien, n'hésitez pas à me le signaler...

Nous allons maintenant nous essayer à ralentir le temps...

Je vous propose, si vous êtes d'accord, de prendre le temps de laisser revenir un moment de pratique professionnelle collective dont vous êtes satisfait ou qui vous intéresse ou qui était agréable... »

Contrat d'attelage à l'intention des étudiants :

« Au cours de cette supervision individuelle, je te propose que nous réalisions ce qu'on appelle un « entretien de description de l'action ».

Cet entretien devrait constituer un moment d'apprentissage pour toi, ta pratique professionnelle et ton identité professionnelle.

Il s'agit d'un moment d'accompagnement et non d'évaluation où je te poserai des questions sur la manière dont tu t'y es pris dans un moment particulier de stage (en explorant tes gestes, tes sensations, tes points d'attention,...).

Le but est de t'aider à prendre conscience de tes gestes professionnels, de ce que tu fais bien pour pouvoir recréer les conditions de la réussite ou des conditions favorables à l'action ; en d'autres mots, de devenir « compétent conscient ».

Je te propose si tu es d'accord laisser revenir moment de pratique professionnelle en stage dont tu es satisfait... »

→ **Marie-Clémence Karageuzian, Formatrice**

Public : Adultes en situations de handicap (tous types de handicaps) – Accident de travail, maladie professionnelle ou autre. Institution : Centre de Réadaptation Professionnelle Centre Jean Moulin situé à Sainte Geneviève des Bois (91)

Contexte : Les entretiens d'explicitation se feront en groupe, afin de permettre à chacun de rendre visible les compétences mises en œuvre de façon non consciente.

Contrat : « Je vous propose si vous en êtes d'accord de laisser revenir (une tâche réalisée sur le terrain). Une fois le moment revenu, je vous poserai des questions afin de vous permettre de décrypter

les différents actes que vous avez réalisés. Cela vous permettra de prendre conscience des différentes actions que vous avez mises en œuvre afin que vous puissiez auto-évaluer vos compétences.

Cela vous convient ?

Etes-vous d'accord pour vous laisser guider par mes questions ?

Si vous souhaitez mettre fin à l'entretien, soyez libre de m'en faire part.

Laissez revenir comme ça revient, le moment où vous avez réalisé... »

→ David Guéret, Référent pédagogique

Service d'ingénierie de formation, Pôle Ingénierie des métiers et des compétences, Institut Ipéria.

1. Introduction

Rappel de la définition du contrat d'attelage et de son objectif.

Le contrat d'attelage, proposé dans le cadre d'un entretien d'explicitation permet à deux personnes (un intervieweur et un interviewé) de s'accorder sur les conditions de l'entretien, l'objectif précis à atteindre et l'adhésion volontaire à la démarche.

Nous le proposons lors d'ateliers pratiques destinés à des accompagnateurs VAE en formation.

Objectif : savoir créer les conditions favorables à l'émergence et l'expression du vécu de l'action d'un candidat VAE

2. Enjeux de l'exercice d'application :

En VAE, l'émergence des compétences et leur expression n'est pas spontanée. Pour un public peu qualifié, passer du savoir-faire au savoir-dire et au savoir-retranscrire, comme l'exige la procédure, est un réel défi. Aux difficultés personnelles et langagières, s'ajoutent également, au travers de l'accompagnement VAE, la découverte d'un espace et d'un instrument de liberté inédit (la parole, l'écrit), déroutant souvent les candidats dont le statut et l'activité professionnelle ne confèrent pas ou peu d'autonomie. En ce sens, le binôme accompagné-accompagnant peut remédier plus facilement aux freins identifiés ensemble, qu'ils soient liés à la personne ou au dispositif. Afin de prendre la mesure et d'anticiper les difficultés du candidat, nous proposons dans le cadre de la formation des accompagnateurs VAE, un atelier pratique qui les place eux-mêmes dans la situation du candidat amené à revivre concrètement tous les détails d'une pratique professionnelle, en vue de sa formalisation.

3. Méthodologie de l'exercice d'application :

- Présentation de l'atelier aux accompagnateurs

Les exercices proposés dans cet atelier visent à s'approprier la méthode de l'entretien d'explicitation. Celle-ci comprend plusieurs phases : le contrat de communication, la détermination d'une situation singulière, le guidage vers l'évocation et le questionnement du vécu de l'action.

- Déroulement de l'atelier

- Afin de vous familiariser avec cette méthode, nous pourrions expérimenter, ensemble, en grand groupe les deux premières phases. Puis, dans un second temps, par binôme, vous pourrez jouer tout à tour le rôle de l'interviewer et de l'interviewé. Au cours des exercices qui ne dépasseront pas 45mn, nous appliquerons les règles d'usage dans tous les jeux de rôle : l'écoute bienveillante, le non-jugement, la confidentialité. Comme vous pouvez le noter, j'ai posé le cadre et les principes essentiels pour la bonne conduite de l'exercice. En VAE, il faut aussi s'assurer régulièrement de l'adhésion du candidat aux différentes étapes de travail qui lui sont proposées. Le contrat que je vous propose maintenant vaut pour notre exercice et pour l'accompagnement que vous assurerez par la suite. Vous pourrez reprendre la formulation en l'adaptant à vos publics.

- Détermination d'une situation singulière

- Je vais donc préciser le contrat : Etes-vous d'accord pour revivre concrètement les détails d'un vécu particulier et d'en partager le récit avec le reste du groupe ? Les personnes qui sont d'accord, je vous propose de laisser revenir une situation domestique récente que vous avez réalisée vous-même (vaisselle, repassage, entretien ménager...). Quand vous serez en contact avec cette situation, merci de me le signaler // Je vois que vous êtes prêts, merci ! Je vous invite à prendre le temps... de laisser revenir... un moment précis... de cette activité... avec peut-être des sons... des odeurs... des sensations tactiles... des personnes qui étaient présentes autour // laissez revenir tout ce qui vous revient de ce moment // et maintenant je vous propose de tourner votre attention sur la tâche que vous étiez en train de réaliser // Dans quelques minutes, ceux qui le veulent, pourront partager avec le reste du groupe la description de la situation choisie.

Symbole // = Pauses plus longues

→ **Nadine Rodriguez, PLP STMS (enseignante sciences et techniques médico-sociales) et conseillère VAE au DAVA de Paris**

Contexte : Démarche de VAE pour un diplôme de l'Education Nationale.

- Conseil individualisé de 2 heures, au début de l'accompagnement pour choisir 4 activités professionnelles significatives, à présenter dans le livret 2.

Entretien : Bonjour madame : je suis Nadine R conseillère VAE et enseignante, expert diplôme pour le CAP Petite Enfance (PE). Installez-vous... Etes-vous à l'aise ?

- Aujourd'hui nous nous rencontrons dans le cadre de votre VAE du Cap PE, pour 2 heures, pour que vous choisissiez les 4 activités professionnelles à développer dans votre livret 2.
- Afin de vous transmettre le contenu de notre entretien, je vais prendre des notes : êtes-vous d'accord ? Je vous les ferai parvenir, ainsi qu'au conseiller qui vous suit, dans la semaine.
- Dans un premier temps, je vous propose de lister vos activités d'une journée type de votre dernière expérience professionnelle (*le candidat indique ses activités quotidiennes chronologiquement*).
- Bien ! Concernant les soins d'hygiène que vous réalisez, change de couche, toilette au lavabo et bain de l'enfant, lequel souhaiteriez-vous présenter au jury ? (*le candidat en choisit un*). Le jury ne veut pas lire une fiche technique d'un soin en général mais la manière dont vous avez agi à un moment précis, avec cet enfant-là, dans son environnement, avec les contraintes du jour... Pour vous aider à recueillir les informations de ce soin, à un moment précis de la journée, je vais vous poser des questions : n'hésitez pas à me dire si ce n'est pas clair pour vous.
- Bien nous pouvons commencer ? Je vous propose, si vous êtes d'accord, de prendre le temps de laisser revenir, les gestes que vous avez effectués en premier pour effectuer ce soin.

entretien d'explicitation pour cette activité puis de même pour les 3 autres

- Nous avons fini : votre accompagnateur, grâce à ce recueil d'informations, va continuer à vous accompagner pour la rédaction de votre livret 2.
- Au revoir madame, bonne continuation.

→ **Agnès Saint-Sulpice, Cadre Formateur**

Contexte : des étudiants infirmiers anesthésistes dans le cadre d'une journée de simulation pleine échelle au bloc opératoire.

« Nous sommes ici ensemble pour faire une journée de simulation en anesthésie au bloc opératoire.

Je vous propose si vous êtes tous d'accord : que tout ce qui se passe ici reste ici, on ne se juge pas, on s'écoute, on ne se coupe pas la parole, on reste bienveillant entre nous et surtout vous avez le droit à l'erreur. Il y aura au cours de la journée 5 scénarios différents. Pour chaque scénario, 2 étudiants parmi vous interviendront comme infirmier anesthésiste.

Le reste du groupe restera ici en salle de débriefing et sera observateur de la situation par l'intermédiaire de la vidéo. Après chaque scénario, je proposerai aux étudiants qui sont intervenus dans la situation, de laisser revenir un moment qui les a intéressés. Puis avec bienveillance et avec leurs consentements, j'irai questionner leur raisonnement clinique à l'origine de leurs actions et de leurs prises de décisions de ce moment choisi.

Bien entendu, vous pouvez m'interrompre si ce n'est pas clair.

Puis, moi aussi j'irai choisir un moment qui m'intéresse. L'objectif pour vous étant de décrire tout ce qui s'est passé dans votre tête dans cette situation de soins afin d'explorer ensemble votre raisonnement. Et ce, dans un but de vous accompagner dans la construction de votre identité professionnelle et dans la progression de vos compétences. »



Photo de Pascal Guy

La journée d'atelier Grex, du 25 novembre 2017

Présentée par Claudine Martinez

J'arrive à cette journée comme les fois précédentes, décontractée, n'ayant rien prévu pour être mieux en prise sur ce qui se présentera et ce que je sentirai nécessaire de faire. Je sais que nous serons suffisamment nombreux car plusieurs personnes se sont inscrites en m'envoyant un mail. La salle est presque finie d'installée quand j'arrive, à savoir un carré de tables. Je repère rapidement les personnes déjà présentes et aussi qu'il en manque encore deux. Nous sommes assez nombreux, 11 avec moi, et de nouvelles têtes. Je ne sentais pas de les faire partir directement dans un exercice ! Du coup, je lance un tour de table, sachant que cela va prendre du temps et que je ne le fais pas systématiquement. Des exemples pris dans leurs présentations m'ont beaucoup impressionnée et leurs demandes pour cette journée ont fait que je me suis soudain sentie chargée d'une importante responsabilité. Un renversement s'est opéré pour moi. J'étais arrivée, légère, pour faire quelque chose d'habituel, je dirais de routinier... Et voilà que cela devenait important ! Je réalise que je ne suis pas que Claudine, je suis aussi l'animatrice du Grex qui avec cette journée, prolonge les formations ainsi que les essais et non essais de chacun et qui va essayer de répondre aux attentes posées.

J'avais dans la tête de faire comme la fois précédente, à savoir de leur demander d'écrire pour la revue un petit moment qu'ils extrairont de cette journée. Je leur annonce dès le début, renouvelle ma demande lors des conclusions et leur envoie un mail pour soutenir cette demande :

... Après cette belle journée d'entraînement, je vous propose, comme je vous l'avais annoncé, mais... quand vous serez prêts et installés... de laisser revenir un moment et peut-être... un moment de ce moment là... (?) que vous avez vécu dans cette journée d'atelier et que vous avez envie de partager avec les autres participants.

Laisser vous l'écrire comme il vous vient...

Je vous laisse découvrir ces moments écrits par chacun d'eux, avec parfois un commentaire de l'animatrice.

L'atelier du samedi avec Claudine et Marine, dans le calme d'une salle sur jardin de l'hôpital Ste Anne. Moment privilégié de formation et d'innovation, un espace privilégié pour l'accompagnement pédagogique, pour l'attention à l'autre et l'introspection.

Ce samedi, le thème était le lâcher-prise. Lâcher prise, c'est le contraire de faire un effort, c'est être bienveillant, s'autoriser... Un paradoxe : disposer de techniques et partir avec "ce qui vient comme ça vient" ! Délicats moments de feuilles au vent, et de reflets sur la Seine. Une proposition : garde ce moment, comme un bonbon dans ta poche, et tu le retrouveras quand tu voudras. On tente les déplacements, on teste les niveaux, on arrête, on parle de comment continuer, et on repart, de plus en plus subtil, de plus en plus sensible à chaque reprise.

Puis un second exercice, à la quête de l'implicite, et des couches de vécu. Un moment banal, une tâche de chaque jour, et pourtant B décrit au plus fin le geste, dans toute sa dimension corporelle. Tout revient. Et pendant ce temps-là, il se passe autre chose, sentir, penser, décider...

L'animatrice propose souvent un temps d'auto-explicitation. Se guider, écrire. Un moment de ce matin où vous étiez soit A, soit B...

Puis des entretiens pour approfondir en groupe. Puis des débriefings tous ensemble. Ce n'est pas si facile, de lâcher prise. Il faut s'y entraîner !

Pourquoi cette journée est-elle un privilège de formation et d'innovation ? On y expérimente les découvertes de l'université d'été, on y retrouve des personnes qui sortent de formation, stage de base, auto explicitation, changement de point de vue, parties de soi, analyse de pratiques, niveaux 2... ou des personnes qui mènent des recherches. Chacune apporte des connaissances nouvelles et à partager. Je profite de l'occasion pour remercier Claudine et Marine, et tous les compagnons, toutes les compagnes régulières, ou de passage à l'atelier du samedi.

Patricia Rottement

Ce qui me vient :

"C'est la seconde fois que je participe au samedi du Grex. Je suis arrivée à l'hôpital avant l'heure du RDV. Je suis un peu angoissée par cette journée. L'hôpital est désert. Y a-t-il de la vie ici ? Cet environnement ne rassure pas mon anxiété. Pourquoi suis-je venue? Qu'est-ce que je suis venue chercher ? Améliorer ma pratique pour mener un entretien d'explicitation. Mais pour y arriver, je vais devoir parler, et parler de ma vie, laisser parler ma mémoire, me dévoiler. Alors que ce samedi, j'ai envie de couper avec ma semaine de travail, et de ne plus penser.

Nous rentrons dans la salle, la même que le samedi précédent. Je n'aime toujours pas la peinture jaune des murs. Je reconnais des visages. L'ambiance est chaleureuse et réchauffe mes pensées. Nous sommes assis autour de tables disposées en carré. Cela me rappelle les débuts de réunion au bureau.

L'animatrice prend la parole. Elle rappelle la nécessité du "lâcher-prise". Elle a bien fait, j'avais oublié. Elle nous parle de "pépites" qui peuvent surgir lors d'un entretien. Sous combien de couches de sable et de boue se cache ma pépite ? Elle nous explique les modalités de la mise en pratique. Je regarde la porte fermée devant moi, je n'ai plus d'échappatoire, je sens ma respiration moins fluide.

Je suis A, je suis les questions de B. J'avance sur le tapis roulant de mes mots et mes sensations. Je me retrouve dans le métro que j'ai pris 3 heures plus tôt. Focus sur la Seine, les couleurs du matin, la percée vers l'horizon. Je rentre dans ce tableau, dans ce paysage. Je poursuis du regard la Seine, son chemin s'éloigne vers l'horizon, je suis en apesanteur vers une liberté. C'est agréable, je n'ai pas envie que l'entretien s'arrête. Mais la voix de l'animatrice retentit pour signifier que le temps est écoulé. Je viens de trouver ma pépite, je me suis fait plaisir.

J'ai repris le même métro le samedi soir. Je suis repassée sur la Seine. La Seine était là, mais pas le paysage que j'avais explicité. Ma mémoire avait-elle gardé un bout de mon imagination créative du matin, à partir d'un regard sur la réalité d'un paysage. Était-ce conforme à l'entretien d'explicitation?

Tant pis, ce samedi, ma pépite m'a fait du bien et j'y ai repensé plusieurs fois dans la semaine avec plaisir. Merci à B de m'avoir accompagnée dans ce paysage de liberté "

Valérie Bailliard

Le lâcher de botte : vers une compréhension du lâcher prise.

Ce qui me revient spontanément.

L'animatrice nous avait parlé de la difficulté du lâcher prise en début de matinée.

Je suis A, mon B vient de faire A.

L'intention éveillante était de laisser revenir un moment du matin lorsque l'on a mis ses chaussures. Nous sommes installés dans un coin de la salle. Je ferme les yeux.

Je ne sais pas s'il y a un lien avec ce que j'ai découvert en mettant mes bottes ce matin-là.

Mais l'Ede réalisé sur un moment singulier m'a permis de prendre conscience que juste avant de mettre mes bottes j'avais pris l'habitude de les lâcher sur le sol. Ce mouvement de chute provoqué par mes bottes et le bruit de leurs contacts sur le sol me procuraient du plaisir. C'est comme si, à ce moment-là, je m'approchais de la compréhension du concept de « lâcher la prise » ... de mes bottes.

Grace à cet entretien sur un geste anodin et quotidien, de nouveau une graine de sens est apparue. Dorénavant quand je mets mes bottes, je les laisse tomber en savourant mieux ce moment comme si c'était un jeu. Quand j'ai besoin de lâcher prise, je repense au lâcher de botte, ce qui devient une ressource aidante

Merci à l'EDE ! Et au samedi d'entraînement.

Elisabeth Donnaint

Voilà ce que j'ai laissé revenir de cette journée du 25 novembre :

C'est la seconde fois que je participe à cet atelier et je me réjouis sur le chemin de la journée à venir. Nous sommes nombreux cette fois-ci et je suis un peu impressionnée par l'expertise des uns et des autres. L'animatrice pose le cadre du lâcher-prise comme fil rouge de cette journée. En même temps que j'écris, je me demande si « cadre » et « lâcher-prise » sont compatibles dans une même phrase ? Comme la dernière fois, je ressens cette atmosphère bienveillante et de sécurité affective pour faire les entraînements par deux ou trois. Ma perte de contrôle restera partielle, je me concentre à jongler entre l'application de la technique de l'entretien et l'écoute vide. Et pour compliquer, j'essaye de trier l'action et ses satellites. Je souhaite m'entraîner plus régulièrement avant d'être capable de tester l'exercice avec mes élèves. Je suis motivée et convaincue depuis que je suis tombée sur une phrase lumineuse pour moi de N.Faingold avec qui j'ai fait le stage 1 :

« On ne peut accompagner l'autre que là où l'on a accepté d'aller soi-même »

De cette belle journée, il me revient un temps où je suis B. la consigne était de revenir sur le moment où on a mis ses chaussures le matin ou quelque chose comme ça. En tous cas, c'était autour des chaussures ! A me parle de ses bottes. Et ce qui l'intéresse d'évoquer c'est quand elle fait tomber ses bottes de l'étagère où elles sont rangées. Elle me dit qu'elle aime bien les attraper et les faire tomber par terre. Elle me parle du bruit que cela fait quand elles tombent. Je vois bien qu'elle veut rester sur ce moment où se produit le bruit. Du coup, je bute sur les questions à lui poser car je me dis que là, on ne parle pas de l'action de mettre ses chaussures, ce que j'avais compris comme étant la consigne et donc je ne sais pas quoi faire de ce bruit de bottes ! Bref, je suis parasitée. Lors du débriefing, l'animatrice nous dit que cela correspond aux couches du vécu et nous a donné des pistes de questions à poser. C'est un bon exemple pour moi de comprendre que j'aurais dû me laisser porter par le bruit de ces bottes mais que je n'ai pas osé... lâcher-prise !! D'autant que A m'a confirmé qu'elle avait bien eu un temps de réfléchissement.

Nathalie

L'animatrice ne peut s'empêcher de reprendre la parole ou plutôt la plume : **quand le but posé au départ ne fonctionne plus!**

Déjà faut-il identifier que le but ne fonctionne plus. Là, je pose un diagnostic que je n'ai pu faire qu'à posteriori quand la séquence m'est apparue dans sa totalité avec la difficulté formulée par B.

Observatrice, j'étais vigilante, en particulier des duos où s'activaient des personnes encore débutantes. Je sens qu'il me faut m'approcher d'Elisabeth et Nathalie. Je m'assieds avec elles et B me dit qu'elle veut amener A au moment où elle met ses chaussures (ici ses bottes), à savoir la consigne proposée. Mais elle voit que A est sortie de la position d'évocation et du coup, elle ne sait plus quoi faire. Je dis tout simplement à B que lorsqu'elle se trouve dans une situation comme celle-ci, il suffit de stopper doucement l'entretien et de demander à A ce qu'il se passe pour elle à ce moment là et de négocier la direction à prendre pour poursuivre l'entretien. Elles se trouvaient là dans "un moment du moment". C'est-à-dire qu'un intérêt particulier a surgit pour A quand elle est arrivée à ce moment de description. Donc "contrat", "que se passe-t-il ? Comment poursuivre ?" Là, il suffisait de discuter le but initial pour le modifier et s'arrêter sur ce moment qui intéressait Elisabeth.

Lundi en déplacement à Strasbourg, dans le train je me suis prêtée à cet exercice, qui c'est vrai, n'est pas très facile, voici ce qui en ressort, écrit du point de vue d'une novice, qui découvre progressivement et avec joie les nombreuses facettes de l'Ede.

L'animatrice propose un entretien d'explicitation sur un moment vécu comme A dans la journée à partir d'une auto explicitation.

C'est la fin de l'après-midi, je suis à nouveau A, toute à ce moment que j'ai choisi d'évoquer, guidée par B confiante, lorsque B m'amène à un endroit inattendu, celui du moment précis où ce matin je suis entrée en évocation : "*je sens la présence de B ... comment sens-tu la présence de B ?... B m'écoute... comment sais-tu que B t'écoute ?...*"

Il me vient alors cette métaphore que j'ai envie de partager. Elle me surprend à posteriori car je ne me savais pas si « auditive ». C'est « la mélodie des mots de B que je perçois à mon oreille, comme une écoute attentive, alors que je ne le regarde pas, j'ai les yeux fermés. La mélodie des mots, comme une petite musique, une mélodie qui s'accorde à la mienne, qui me guide pour jouer une partition qui se déroule derrière mes yeux clos. Cette partition m'est à la fois familière et inconnue ».

Merci pour cette journée riche d'expériences, de rencontres et d'enseignement. Moments précieux. Nadine (Sion)

Période qui m'aura permis de vivre une transition peu commune à travers le moment où je venais de quitter le métro et découvrir la traversée des allées dans l'enceinte de cet hôpital que je ne connaissais que de nom.

Il est 9.15. Tout en avançant dans cette allée principale, je me laissais envelopper par cette atmosphère matinale très calme de ce samedi 25/17 et plein de contrastes avec le tumulte parisien qui démarrait.

Je me suis pris à ralentir et observer les couleurs flamboyantes des feuilles qui tombaient progressivement des arbres très anciens. Je me laissais revivre des images similaires de mon enfance

lorsque j'étais en heaume d'enfants à Eubonne, situé également en région parisienne. Souvenirs ne me rappelant pas que des bons moments.

Le fait que je sois aujourd'hui dans le métier de formateur n'est sans doute pas un hasard...

Un calme intérieur m'accompagnait jusqu'à ce que je vis Claudine, coiffée d'un chapeau qui lui allait fort bien d'ailleurs. Je la suivis jusqu'à la salle où j'allais découvrir ma première journée de pratiques à l'Ede, au lendemain de mon tout premier séminaire du Grex. Que de premières fois !...

Après plusieurs exercices, je reprends une consigne donnée par Claudine qui fût de reprendre un moment de ce matin où j'étais A ou B et laisser revenir ce moment durant lequel j'étais avec Nadine.

En tant que B, j'avais donné l'intention éveillante à Nadine:

« *Je te propose si tu le veux bien de laisser revenir un moment durant lequel quelque chose t'a attiré durant le transport pour arriver à St Anne* ».

A : *C'est le moment où j'étais dans la rue à côté du Bataclan et je me suis vue en train de parler à haute voix toute seule.*

B : *Oui, et là que s'est t'il passé en toi ?*

A : *Je me suis vue parler toute seule à haute voix et je me suis dit que je parlais toute seule comme une folle.*

B : *Et là, tu étais attentive à quoi quand tu t'es entendue parler toute seule ?*

A : *Est-ce que quelqu'un m'entendait ?*

B : *Et là, que s'est il passé ?*

A : *Je regardais autour de moi pour vérifier si quelqu'un m'avait vue.*

B : *Que ce passait-il en toi à ce moment là ?*

A : *Je me sentais ridicule en constatant qu'une personne me suivait et était en train de me dépasser.*

B : *Qu'est ce que tu te disais ?*

A : *Qu'une partie de moi (ma tête) me disait d'arrêter de parler et que l'autre partie (mon corps), (Nadine à ce moment là se touchait le ventre sous le nombril)*

B : *Et ?.....*

A : *Mon corps était détendu et ma tête en colère.*

B : *Et quand ton corps était détendu, tu ressentais quoi ?*

A : *J'étais calme, sereine, bien dans ce que je fais.*

B : *Et l'autre moi, la tête qui est en colère ?*

A : *Je tentais de la calmer en arrêtant d'observer autour de moi.*

.....

Ce qui m'a marqué lors du débriefe, ce sont les mots utilisés par Nadine qui ont eu un effet sur moi très enrichissant tels que :

"Tout en étant en évocation, j'étais attentive à la mélodie des mots de B. Car ses mots venaient se fondre dans les miens et me portaient. Je ressentais intérieurement que B était totalement à l'écoute et la reprise de mes propres mots résonnait comme un son qui se prolonge et m'emmène plus loin dans mon vécu".

Tout en entendant ce que Nadine me renvoyait, je prenais conscience que mon accompagnement avait évolué et me légitimait dans mon accompagnement en tant que B. Ce qui me donnait le frisson...

Voilà pour ma petite participation qui retrace une partie de cet entretien avec Nadine qui restera marqué en moi car ce fût un moment particulier que j'ai partagé et qui est inscrit dans un contexte que je me suis offert et durant lequel j'ai pris beaucoup de plaisir et d'intérêt.

Je recommencerai cette expérience le 02 et 03/02 février prochains afin de continuer à me nourrir et m'enrichir de ces échanges humains qui m'apportent beaucoup dans ma pratique en tant que formateur.

Patrick Btheuil

L'animatrice : toujours dans le même exercice, Diana est B et rend compte d'un moment d'entretien où son A évoque un moment du matin où elle tenait le rôle de B. Nous sommes donc ici dans un V3⁴.

⁴ Je rappelle notre nomenclature : V1 est le vécu de référence où vécu évoqué dans un premier entretien. V2 est le vécu de ce premier entretien soit en position de A soit en position de B. Et V3 est le vécu d'un entretien où s'explore le vécu de V2.

Le thème de mon intervention pour aider le duo du matin dont A parle ici était celui de l'agentivité. Qui est là ? Qui résiste ? Et donc, comment procéder ?

« B : Dis-moi de quoi il s'agit ?

A : C'était un moment où j'accompagnais A à expliciter le moment où elle avait mis ses chaussures ce matin-là.

B : Tu étais où ? Tu étais comment ?

A : J'étais dans un coin de la salle, A à ma droite, durant tout l'entretien je sentais que A ne voulait pas faire l'exercice, elle résistait, elle n'adhérait pas...

B : A quoi tu sentais qu'elle n'adhérait pas ?

A : Elle n'était pas en évocation. Elle me donnait l'impression de réfléchir ses réponses, pour moi c'était flou, elle disait : peut-être... Il se peut... je ne sais plus... certainement... C'était flou.

B : Et qu'est-ce qui se passait pour toi ?

A : J'étais frustrée, car je m'assurais de dérouler la méthodologie : passer un contrat, proposer l'exploration d'un moment, identifier les étapes, le moment, chercher la position d'évocation et suivre le déroulement de l'action. Et puis ? Et ça ne venait pas...

B : Ça ne venait pas ?

A : Ça ne venait pas, alors je lui ai proposé d'arrêter. Une fois, que nous avons arrêté, A m'a dit que ma proposition d'explorer le moment de mettre ses chaussures ne lui convenait pas. Elle m'a dit qu'elle voulait aller sur un autre moment.

En effet, A était attiré par la deuxième partie de la consigne donnée par l'animatrice : « je vous propose de laisser revenir le moment où vous avez mis vos chaussures ce matin et peut être qu'à ce moment il se passait autre chose ? » L'objectif de l'exercice était de nous entraîner à accompagner A dans l'exploration d'une autre couche du vécu.

Nous avons sollicité l'animatrice et nous lui avons présenté la situation. J'ai laissé A parler et je me suis mise en retrait.

L'animatrice est repartie du constat posé par A « je ne voulais pas » « je voulais explorer autre chose ». L'animatrice a fait le constat que deux parties de A étaient en présence et que l'une d'elles empêchait l'autre de fonctionner. Elle a donc proposé à A de négocier avec ces deux parties.

L'animatrice a proposé à A d'accueillir la partie qui empêchait l'autre de fonctionner, de la reconnaître, de la rassurer. Puis elle a demandé à cette partie de se mettre en veille, qu'elle aurait sa réponse après le déroulement de ce moment d'entretien et elle l'a engagée à laisser l'autre partie faire l'exercice.

B : Et qu'est-ce qui se passe pour toi ?

A : J'observais, j'observais l'animatrice, j'observais A, j'écoutais finement les mots, j'observais A, je regardais les traits de son visage et elle était détendue...

B : Et pendant que tu observais, est-ce qu'il se passe autre chose ?

A : J'apprenais, je regardais mon mentor agir.

B : Ton mentor agir ?

A : Agir, reposer le cadre, poser un contrat, accueillir les parties de A, être reconnaissant, c'était une figure... c'était une figure d'une ancienne... Une ancienne avec une extrême finesse, une extrême délicatesse, d'une connexion simple et naturelle, elle était humble et extrêmement respectueuse envers l'autre, envers les autres.

Diana MG

L'animatrice : dans le cas décrit ici par A, il ne suffisait pas de renégocier le but de l'entretien à savoir mettre A en évocation du moment où elle mettait ses chaussures, où l'action matérielle était première. Ce qui intéressait le A du matin qui résistait, ne pouvait venir qu'une fois qu'elle était en évocation de son action. D'où la proposition de négociation avec la partie qui résistait et voulait aller directement sur ce qui l'intéressait.

Voilà, une journée

- de navigation d'une évocation à une autre, d'une évocation à un accompagnement, d'un partenaire à un autre...

- de découvertes, de surprises inattendues, de nouveaux questionnements...

- et de rencontres.

Si chaque participant est reparti content, l'animatrice n'était pas de reste ! Quelle richesse toujours avec l'entretien d'explicitation ! A la prochaine !

A la recherche du schème
Evelyne Rouet

Je suis venue à l'université cet été à St Eble et cet article s'inscrit dans sa continuité. Il s'agit de partager avec un plus grand nombre, ma réflexion, mes questions que l'entretien d'explicitation lorsque j'étais interviewée a suscité. Dans notre sous-groupe, nous avons choisi de décrire un moment où nous écrivions en auto explicitation « au fil de la pensée » dans le but de les comparer et de faire émerger des catégories descriptives.

De retour à la maison, j'ai le sentiment d'avoir mis en chantier des choses que j'ai envie de débroussailler davantage. Alors que je ne m'y attendais pas du tout, je pense avoir matière à discuter autour de la question du schème.

L'article ci-dessous se présente sous la forme d'une conversation par mail. Nous avons eu 4 échanges. D'abord je m'adresse au groupe pour poser le contexte et ma question. Pierre et ensuite Nadine me donnent leur point de vue. Enfin, je leur réponds. L'idée de l'article vient à l'issue cette 4^{ème} conversation.

Le 27/09/2017 (moi)

Bonjour à vous tous,

Après nos divers échanges à propos du texte de notre groupe pour Expliciter (qui réunissait Armelle, Patricia, Thibaut et moi-même) ; et maintenant que j'ai un peu de répit, je reviens vers vous pour parler d'une question laissée en suspens pour laquelle Armelle m'a conseillé de mettre Pierre et Nadine dans la boucle.

Je vous sollicite donc pour m'aider à faire la différence entre un schème et une croyance limitante. Non pas que je confonde, j'ai bien compris que le schème structure l'agir pour engager l'action ou ne pas ne pas engager l'action mais à bon escient, alors que les croyances limitantes sont des constructions qui structurent la personne dans un sens de "je n'y vais pas parce que je ne suis pas capable de..."

Oui, mais quand même... c'est pas si simple que cela pour moi au regard de ce qui est venu lors de l'entretien d'explicitation lors de l'université d'été.

Aussi, je propos de raconter :

L'entretien portait sur "quand j'écris au fil de la plume" un moment qui marchait plutôt bien ; lorsque viennent de la part de B les questions en « qui » : - "Elle est grande en dedans - Elle est quelqu'un qui peut se faire confiance ; - elle est dans le « in » (y a le in et y a le off) elle est dedans, - Elle fait, elle agit". « Et qui elle est ... mon B me propose de garder pour moi si cela me convient et je choisis cette option. Me revient un moment de mon enfance que je ne dis pas car je ne sais pas où cela va m'emmenner de le raconter ; j'y voyais quelque chose de plutôt négatif et je n'avais pas envie d'y aller.

J'y ai beaucoup pensé ensuite : au dernier "qui" voilà ce qui m'est revenu : je me suis retrouvée dans la cuisine de ma maison d'enfance, je suis en train de lire "mode est travaux" et je voulais faire une recette de lotion pour les cheveux que je venais de lire dans ce magazine. Je demande à ma mère qui a répondu quelque chose du genre "c'est pas la peine, ça marche jamais ces trucs-là" et je me souviens avoir été déçue de ne pouvoir faire l'expérience, et déçue de devoir "remballer" mon initiative. Je me souviens que je me suis dit aussi "un jour je serai libre de faire ce qu'il me plaît, de ne pas avoir besoin de demander l'autorisation"

Ceux qui peuvent réécoutez les enregistrements, vous retrouverez mes interrogations sur cette question de schème où je m'interroge sur en quoi un moment "négatif" peut construire un schème qui guide l'agir et non pas quelque chose qui agit comme une croyance limitante, ou les deux : soit l'un soit l'autre. En fait je me demande si des fois "cette chose" ne s'active pas comme une croyance limitante du genre "laisse tomber, ça marche jamais ces trucs là ; ou ton initiative est nulle" et si des fois "cette chose" fonctionne comme un schème du genre "je fais bien ce qu'il me plaît, je n'ai pas besoin de demander l'autorisation, je suis libre".

De ce que j'ai compris, les schèmes sont organisateurs de l'action. Si les choses sont ainsi : il y aurait d'un côté les schèmes et de l'autre les croyances limitantes. Alors qu'en est-il de mon histoire ? Pour autant dans ce moment d'écriture en auto-explicitation, pour moi, j'étais dans un moment où la

Evelyne qui écrivait ne demandait l'autorisation à personne, se sentait libre de faire à son idée et s'affranchissait du reste.

Qu'en pensez-vous ? Votre avis m'intéresse.

Evelyne

Le 30 septembre 2017 (réponse de Pierre)

Bonjour à tout le monde,

Je rajoute Maryse et Claudine à la question parce qu'elles sont dans des exemples très proches,

Pour ma compréhension, je dirais que tout vécu est composé d'une multiplicité de couches descriptives, qui par ailleurs agissent de concert, c'est une totalité et un aspect peut se distinguer en priorité, ou bien on peut être intéressé par un aspect plutôt qu'un autre, mais il s'agit toujours d'une totalité toujours présente, par exemple,

- le déroulement des actions mentales et matérielles
- les schèmes qui les organisent, car une action n'est jamais une action isolée, elle est toujours l'expression d'un "moule", avec une adaptation partielle à situation particulière actuelle, mais en même temps, il y a aussi
- les croyances qui sont attachées à ces actions et ces schèmes
- les motivations
- les affects, qui sont attachées à ces croyances et à ces schèmes
- éventuellement la cristallisation d'une co-identité, qui permettra de répondre à la question "qui"
- des éléments de contextes sensoriels qui vont déclencher par association (des madeleines) les couches, le contexte relationnel, le contexte culturel/sémantique, etc ...

Quand je m'informe du schème d'une action un peu globale (décider d'écrire ou pas, être en train d'écrire facilement) par opposition à une action plus déterminée (trouver le mot juste, rester connecter à ce qui ne se donne pas suffisamment par exemple, commencer à me remettre en contact avec le passé, ...) alors je peux avoir l'impression que c'est ma croyance qui détermine ce que je fais, et en un sens c'est vrai, mais le fait de croire qu'une chose est possible ou impossible, n'informe pas sur la manière dont tu accomplis cette chose, mais subjectivement tu peux avoir l'impression que tout est organisé par la croyance, ou par l'identité, ou par mon émotion, ou par le mouvement de mon corps qui dynamise, ou ... dans tous les cas toutes ces couches sont présentes, mais les pratiques psychologiques d'accompagnement ont souvent choisies de privilégier l'une ou l'autre, en particulier quand elles sont dans la perspective de l'aide au changement, et c'est important, car s'il y a une croyance limitante ou un conflit identitaire, ce n'est pas en changeant de schème que le changement se fera (cf. les techniques de PNL),

Est-ce que je suis clair ? Es-tu d'accord (êtes-vous d'accord)

Pierre

Le 6/10/2017 (réponse de Nadine)

Chère Evelyne, cher tous,

Je suis entièrement d'accord avec ce que dit Pierre, à savoir que tout vécu est une totalité composée entre autres de schèmes, de croyances, d'états internes...

Evelyne, si tu veux bien me permettre une hypothèse au sujet de ce que tu partages de ton expérience de Saint Eble, voici une lecture possible à partir du modèle des parties de soi que j'intègre de plus en plus à la compréhension de nos modes de fonctionnement (en m'inspirant de l'approche de R.C. Schwartz) :

Quand tu "écris au fil de la plume", tu es "quelqu'un qui peut se faire confiance", qui agit, tu es dans un vécu dont la valence émotionnelle est positive.

Avec la question « Et qui elle est ... », te revient un moment de ton enfance où tu vois quelque chose de plutôt négatif...

Ce qui t'est revenu ensuite : il s'agit d'une situation où la petite fille que tu étais dans un premier temps a envie de faire une recette de lotion pour les cheveux, et dans un second temps, suite à une remarque d'adulte, est déçue de devoir "remballer" son initiative, et simultanément, se dit aussi "un jour je serai libre de faire ce qu'il me plaît, de ne pas avoir besoin de demander l'autorisation". De cette situation il semble qu'il y ait en germe deux parties de toi : celle qui "remballe, avec déception" (connotation négative) et "celle qui est libre de faire" (connotation positive). La question "Qui" t'a donc renvoyée à cette petite fille partagée entre deux pôles.

Peut-être connais tu bien en tant qu'adulte ces deux parties de toi, ou ce qu'elles sont devenues au fil de ton histoire ?

Dans le moment d'écriture en auto-explicitation, comme tu le dis, tu étais dans cette Evelyne "qui ne demandait l'autorisation à personne, se sentait libre de faire à son idée et s'affranchissait du reste".

En tous cas, la question "qui ?" (et a fortiori "qui ?" réitéré) est très puissante (on le voit d'ailleurs déjà très clairement dans l'exercice des niveaux de Dilts). Le "qui ?" peut renvoyer à une situation d'origine (une petite fille qui, un petit garçon qui), à un moment de notre histoire, à un rôle social, à une instance identitaire essentielle, mais souvent aussi à des conflits de croyances et de co-identités.

Il n'y a donc pas d'un côté des schèmes et de l'autre des croyances, mais selon moi des situations qui parfois activent des parties-ressource, portées par des affects positifs et des croyances-ressource (pas nécessairement conscientisées), mobilisant des schèmes d'action adaptés, et d'autres situations avec des déclencheurs qui génèrent des peurs et une attitude réactive sous-tendue par des croyances limitantes et induisant des comportements de protection avec des schèmes adaptés... Evidemment, je simplifie à l'extrême, c'est en fait beaucoup plus compliqué, justement parce qu'il y a le plus souvent plusieurs parties de soi activées en même temps..., comme on le voit dans ce que tu décris de la situation d'enfance !!! Dans ce cas, les prises de décision correspondraient au fait qu'une partie prend le dessus en fonction de la situation...

Tout ceci demande à être mieux élaboré, j'en ai conscience, mais je vous le livre tel quel en attendant votre retour !

Merci en tous cas pour ce passionnant exemple.

Nadine

Le 25/10/2017 (moi)

Bonjour,

Je sors enfin de mon silence suite aux réponses de Pierre et de Nadine, que – J'ai lues puis relues, - J'attendais de voir d'autres avis, - J'ai eu du mal à me mobiliser pour répondre, ça c'est sûr ! - Je suis tombée dans la lecture d'un roman « aïe » puis de la suite... et je n'ai pas vu le temps passer (la bonne excuse !).

Ce jour je relis les 3 textes : le mien, la réponse de Pierre puis celle de Nadine.

Pour faire le lien entre mes découvertes lors de l'entretien d'explicitation à St Eble « lorsque j'écris au fil de plume » et la compréhension de ce qu'est un schème ; la question était de savoir s'il y avait d'un côté les schèmes et de l'autre les croyances limitantes. Pourquoi cette question ? Je me demandais si de ce moment autobiographique où j'étais petite fille et où j'avais l'initiative de faire la lotion pour cheveux il ne pouvait pas se construire les deux : soit la partie de moi qui dit « laisse tomber, ça marchera pas » et là j'active la croyance limitante que mon initiative n'est pas bonne ; soit la partie de moi qui dit « je suis libre, je ne demande pas l'autorisation » qui serait un schème organisateur de mon action.

A la lecture de vos réponses je propose de redire comment je comprends les choses à l'aide de vos explications, au risque de vous paraphraser parfois.

Je ne dois pas perdre de vue que tout vécu est composé d'une multiplicité de couches de vécu et que je peux décrire chacune d'elles, et que ces vécus agissent de concert. Le schème, étant une des couches de ce vécu, se distingue des autres vécus en ce sens que c'est lui qui m'informe de la manière dont

j'accomplis une action. Je comprends que l'action est structurée par des « règles, des protocoles, des modèles » propres à chacun (ces mots-là me parlent mieux que « moule » disent-ils la même chose ?) que l'individu s'est construits en relations à des vécus d'actions antérieurs. La question était de distinguer les schèmes des croyances limitantes et donc de savoir si « celle qui agit, qui est libre de faire sans demander l'autorisation... » était ou pas un schème. En fait, cela m'informe sur ce qui agit en moi pour agir, mais cela ne m'informe pas sur comment cela structure mon action, donc ce n'est pas un schème. N'est-ce pas ?

Comme toute action est composée d'une multiplicité de vécu que je peux décrire, et comme il y a le plus souvent plusieurs parties de soi activées en même temps, ce qui me mobilise dans cette situation et rend possible mon action est aussi lié aux autres vécus tels que la motivation, les affects, le contexte, les co-identités, le sentiment d'appartenance, d'accord,... j'identifie très clairement ce qui a été actif, bien sûr :

- la motivation : j'avais choisi de venir et j'avais décidé de m'impliquer, je voulais à travers cette université d'être repartir avec du grain à moudre, (ça c'est réussi !)
- les affects et là, je pense à la bienveillance des deux sous-groupes, (merci à eux)
- un contexte culturel et sémantique « partagé » à propos de l'explicitation qui crée un sentiment d'appartenance, (que je ne trouve pas ailleurs)

Avec vos retours, je comprends aussi que les questions en « qui » ne renvoient pas que sur l'émergence d'un schème (je croyais que si, et je pense que cela a fait confusion à ce moment-là, je séparais trop les choses). Elles (les questions en "qui") font écho à des situations de l'histoire de chacun qui permettent d'identifier ce qui a aidé à une personne de mobiliser des ressources. C'est ce qui s'est passé pour moi à ce moment-là.

Donc, il n'y a pas d'un côté les schèmes et de l'autre les croyances, mais des situations où tout s'imbrique et où l'individu va activer ou pas des ressources de divers ordres. Seulement les questions en « qui » permettent de faire émerger ces ressources qui peuvent être des schèmes entre autre ; mais elles permettent d'attraper aussi d'autres éléments de notre vécu qui ont agis dans la réussite de l'action. En tout cas, ces informations mises à jour aident à mieux se connaître et à mieux comprendre comment nous fonctionnons.

Par ailleurs, je me suis demandé plusieurs fois pourquoi ce moment est venu et pas un autre ? Il y aurait bien pu y en avoir d'autres, des moments de mon histoire ? Non ? Et pourtant c'est amusant d'y repenser et de voir l'effet du 3^{ème} « qui » qui m'a permis de retrouver très nettement cette partie autobiographique. Je me suis vraiment revue dans la cuisine, l'image était nette, les sensations, l'émotion ! Le lien s'est fait « pof » comme ça, d'un coup d'un seul, à la vitesse de la lumière !!!

J'agréé l'idée « qu'il y ait deux parties de moi » et que la question "Qui" m'ait renvoyée à cette petite fille qui peut être partagée entre deux pôles et qui dans cette situation de St Eble a activé la connotation positive parce que la valence émotionnelle était positive. Mais pourquoi « en germe » car finalement je les connais ces deux parties de moi ? Sauf qu'à St Eble, dans le moment d'écriture « où j'écris au fil de la plume » je prends conscience que j'active la ressource positive. Si je me lançais une intention éveillante, je pense que me reviendrait de nombreuses situations où j'ai activé l'une ou l'autre de ces deux parties de moi, et qu'il y aurait un lien avec cette histoire-là. C'est pour cela que j'ai pensé que c'était un schème.

En tout cas, je dois rajouter qu'après ce moment d'explicitation, je n'ai momentanément plus trouvé la nécessité d'explicitier l'autre moment auquel j'avais pensé ; celui où j'étais en « panne » car je me suis dit à ce moment-là que j'avais la ressource en moi et que je pouvais m'en servir. Un « ancrage » dirait Maryse ! J'ai trouvé cela puissant car cela aide à prendre du pouvoir sur soi. Et cela donne des convictions fortes pour la pédagogie.

Tous ces échanges me relient avec la pédagogie de la médiation d'Alain Moal et la pensée complexe d'Edgar Morin.

J'espère en vous envoyant ce retour que tout cela n'a pas trop « refroidit » depuis ma question de départ et vos réponses plus rapides ensuite ; et que vous allez retrouver « le fil de la pensée » sans trop de difficultés. Je vous prie de m'excuser du temps que j'ai laissé passer.

Je vous remercie de votre écoute et vous dis à bientôt.

Evelyne.

Comment la ‘‘magie’’ de l’évocation en auto-explicitation opère un élargissement des contours du vécu enrichissant le statut de mon expérience.

Béatrice Aumônier,

Docteure en Sciences sociales de l’UFP (Porto),

Psychopédagogue de la perception et, enseignante de l’Art du Chi, méthode Stévanovitch

Cet article présente, en l’état du moment, le cheminement de ma réflexion sur un travail appelé à s’inscrire sur une durée plus longue, de quelques mois sans doute. Son contenu constitue donc l’ébauche d’un texte plus ample, qui reste encore à venir. Mon intention de départ, en écrivant un nouvel article pour *Explicititer*, vise essentiellement à donner un prolongement à l’auto-explicitation menée sur l’ante-début de mon expérience vécue dans le contexte du Sensible, lors d’une épreuve orale en somato-psychopédagogie (Aumônier, 2017). Je souhaite continuer à produire des données de recherche sur les modalités de pensée imprévisibles rencontrées dans cette expérience, rendues déjà plus explicites avec la compréhension de ce qui s’est joué dans le temps de préparation de l’oral d’examen. Au cours de ce précédent travail d’auto-explicitation, j’ai découvert que les modalités d’une pensée, incarnée, perçue, intuitive, créative, spontanée, émergeant de vécus dans mon corps s’étaient déjà instaurées avant l’épreuve d’examen elle-même. J’ai compris aussi qu’elles résultaient, pour partie, de la mobilisation de compétences acquises depuis de nombreuses années à travers les pratiques énergétiques, particulièrement avec le développement de mon Tantien. Décrit classiquement comme le centre énergétique, physique et de gravité du corps, le Tantien est en fait beaucoup plus que cela. Il n’est pas objet extérieur à soi mais, ‘‘Moi centré’’ et vivant, présence incarnée. Le travail énergétique donne, accès à la profondeur du corps qui englobe aussi toute la sphère cognitive. « *Il est impossible de séparer le mental du physique* » (Stévanovitch, 1993/2008, p. 19).

Ces éléments sont donc les points de départ à partir desquels, je laisse se déployer le contenu de l’auto-explicitation relative à l’oral d’examen. Je ne m’impose pas de contraintes thématiques, même si, je me laisse décrire en conservant constamment à l’esprit des questions sous-jacentes, comme un état d’arrière plan, à travers trois axes que je souhaite documenter : 1) L’articulation Tantien-Chi/Sensible par rapport aux modalités de pensée inédites dans mon expérience, 2) L’expérience de Soi ou de pôles égoïques et l’émergence d’un sentiment intérieur relié à sa potentialité, 3) L’appui sur et, dans son corps, pour gagner en confiance à travers une plus grande qualité de présence et penser autrement. Mon projet s’infléchit, pourtant, lorsqu’en relisant attentivement le texte de mon auto-explicitation, je m’aperçois qu’il ne coïncide pas avec le processus sous-jacent qui conduit le déroulé de V1 en auto-explicitation. Quand je cherche à catégoriser, je me rends compte que les informations sont trop enchevêtrées. Les mêmes éléments pourraient souvent figurer dans les trois catégories. Je ne parviens pas, en fait, à dégager clairement la structure de base de l’expérience. Je sens alors qu’il me faut passer du contenu singulier du vécu de référence à sa représentation plus universelle pour le schématiser et, avant tout, rendre intelligibles les tenants et aboutissants constitutifs de mon expérience. Visiblement, il manque une étape et/ou, ma manière de procéder n’est pas la bonne. Le dégagement du sens et des processus de création de sens à l’œuvre dans les contenus de vécu semble aussi prématuré, comme si j’avais fait un saut trop grand. Je me replace donc dans l’apprentissage d’un pas à pas et découvre le processus de sémiotisation, compris comme une dynamique de transformation d’un représentant en référent à travers la mise en évocation (Vermersch, 2012).

Cette dynamique introduit un autre glissement subtil ; j’effectue un changement de plan dans la façon dont je considère mon expérience vécue. L’évocation opère, en effet, un élargissement des contours du vécu qui dépasse alors le fait que les modalités de pensée inédites sont liées au seul contact avec le Sensible. Ce que l’évocation génère m’amène donc à changer de focus sur ce que je prends en compte et à considérer les choses de plusieurs points de vue. Cette expérience repose, à la base, sur un haut degré de subjectivité corporelle, fondée sur un rapport au vivant, aux vécus ressentis et éprouvés dans son corps par un sujet humain lors d’une expérience spécifiée (30 janvier, 2009) qui lui donne accès à son monde intérieur et à sa pensée. Le rapport singulier que j’instaure à mon corps, passe, d’une part,

par deux pratiques somato-psychiques⁵ qui sollicitent des compétences perceptives, inhabituelles dans la vie quotidienne, me donnant accès à mon intériorité et, d'autre part, par l'évocation cadre dans lequel je mobilise aussi ce type de compétences quand j'auto-explicite mon vécu. Cette étude de mon expérience paraît donc procéder de l'établissement de niveaux de rapport au corps et au temps enchevêtrés : un rapport à mon corps, étroit, intime touchant son intériorité par les modalités de l'aperception au sens de Leibniz (1714) et de Maine de Biran (2005), au Sensible (Bois, 2001, 2006, 2007), ainsi qu'aux manifestations d'une subjectivité agissante à travers les actes matériels et/ou cognitifs déployés (Vermersch, 2015). La mise en évocation me montre que les paramètres du Tientien et du Chi, aspects plus énergétiques mais incarnés aussi dans la profondeur, y participent. Enfin, l'évocation me révèle à moi-même dans ma part active ; j'affirme mon point de vue de sujet humain en me décentrant de mon expérience de la "pensée Sensible" qui change progressivement de statut, s'enrichissant d'autres attributs au fur et à mesure que ma subjectivité se construit. Ainsi, la (re)-découverte et, la prise en compte d'un N4, un schème ancien sont capitales et, me révèlent certaines prédispositions perceptives par le vécu d'une expansion de conscience, dans l'enfance, longtemps avant d'avoir travaillé le Chi et rencontrer le Sensible. De ce fait, mon expérience de modalités de pensée inédites acquiert ainsi une autre dimension, prenant un statut d'expérience "exceptionnelle" (Rabeyron, 2009, Evrard, 2014).

Dans l'écriture de cet article, je privilégie une posture de praticienne-chercheuse (De Lavergne, 2007), poursuivant, malgré les infléchissements évoqués, l'objectif de recueillir des données plus précises sur les contenus de vécus de mon expérience. Je cherche à la mettre en mots de manière la plus fluide possible pour assurer une continuité entre le vécu et la pensée sous l'angle d'une psychophénoménologie pratique. Décrire cette expérience vécue, fortement colorée par ma subjectivité corporelle, suppose pour moi de la revivre sur le mode du ressenti corporel. La mise en évocation mobilise ma pensée quasiment instantanément, dans un flux continu, en limitant la déperdition d'informations importantes. Ce fait m'intrigue et me questionne. Depuis ma rencontre avec les techniques d'explicitation, je soupçonne que l'évocation possède une dimension cachée ; je la perçois comme un opérateur de dévoilement à double face et, mesure tout le travail que j'ai à fournir à partir de mon texte d'auto-explicitation pour comprendre comment cela fonctionne. Cela dépasse donc le cadre de cet article. Pour réaliser ce travail d'écriture, j'adopte aussi une posture ou une attitude d'accueil de l'émergence d'un flux de pensée « *entre résonance et raisonnement* » (Aumônier, 2015) sur un mode de perception, sensorielle, proprioceptive et kinesthésique, en appui sur mon Centre et, en laissant jouer les associations qui se donnent en évocation. Sur le plan pratique, alors que précédemment, j'ai utilisé les modalités de l'EDE *via* le dialogue entre plusieurs parties de moi - l'instance de A qui évoque et décrit, le B intérieur qui relance et, un tiers observateur qui fait des commentaires en surplomb-, je me propose d'écrire en troisième personne. L'intérêt est de prendre davantage de distance avec les contenus de vécus pour mieux les observer et les expliciter, de me déscotcher aussi des émotions présentes dans le vécu passé qui risquent de se manifester à nouveau lors de l'évocation et de focaliser toute mon attention. L'écriture en "elle" me paraît également pouvoir favoriser le changement de point de vue par des méta-positions, facilitant, voire la préparant, l'analyse des contenus produits en auto-explicitation.

Cet article présente successivement au lecteur : 1) l'auto-explicitation de l'épreuve orale ; 2) une tentative de mise en ordre ou en cohérence des données produites en AE mises en contraste avec trois résumés récapitulatifs produits de mémoire pour accéder à la structure de l'expérience ; 3) Un questionnement sur l'élargissement de mon expérience vécue de modalités de pensées inédites dans le contexte du Sensible à une expérience dite "extraordinaire" ou exceptionnelle assorti d'une esquisse de réflexion sur l'évocation qui ouvre encore sur de nouvelles questions : qu'est-ce donc que cet état d'évocation ? Comment opère-t-il de manière "magique" pour dévoiler ce qui ne m'est pas apparu spontanément dans l'expérience ?

1. L'auto-explicitation des vécus de l'épreuve orale d'examen de somato-psychopédagogie : la production de données nouvelles ou précisées par des nuances.

⁵ Cf l'article précédent « De la nécessité de revisiter mon expérience vécue de la pensée Sensible à son ante-début *via* l'introspection descriptive », *EXPLICITER* n°116

1 *Session du vendredi 1^{er} décembre 2017 à 20 h.*

2 ***Cadre et contexte de l'expérience vécue***

3 Elle se lève de sa chaise, calme et résignée,...Elle pense que “*le sort en est jeté*” et, suit
4 l'examineur qui vient la chercher dans la petite salle où elle est en train de préparer son
5 exposé. Il la conduit dans la salle où se déroulent les oraux. L'auditoire, constitué de la moitié
6 de ses camarades de promotion, une trentaine de personnes a déjà pris place, un peu agité,
7 voire fébrile. C'est elle qui ouvre le feu...elle se sent tendue malgré son calme apparent. Elle
8 dépose ses notes sur la table de soin qui sert de bureau...Son cœur, bien qu'elle se soit un peu
9 apaisée par rapport au moment où elle a tiré son sujet et l'a préparé comme elle l'a pu, bat fort
10 malgré tout.... Cependant, les battements sont réguliers...Elle ressent une certaine
11 appréhension et, trouve cela paradoxal. Qu'est-ce qui la met encore dans cet état maintenant?
12 Elle se sent dans la peau d'une élève qui ne maîtrise pas bien son sujet...Pourtant, elle a sa
13 conscience pour elle, elle a fourni un travail énorme sur les deux derniers mois, produisant
14 des fiches sur les grands concepts de la somato-psychopédagogie associant théorie et
15 applications pratiques...

16 Mais voilà, il a fallu qu'elle tire un sujet limite qui n'a pas été traité en tant que tel ...qui fera
17 l'objet de développements dans la seconde partie de la formation, plus théorique et réflexive.

18 Elle se dit tout cela en même temps qu'elle dépose les feuilles de brouillon orange pâle sur la
19 table de soin dans la grande salle de l'Ecole de somato-psychopédagogie, à Ivry- sur-Seine. Il
20 n'est pas tout à fait quatorze heures, note-t-elle, en observant rapidement la pendule
21 murale....L'examineur l'a invitée à s'installer...Le jury, lui ne l'est pas encore, elle entend
22 des discussions dans le couloir entre examinateurs...Un autre étudiant passe son épreuve en
23 même temps qu'elle, au troisième étage, et, elle sait que les examinateurs échangent entre eux
24 avant d'entamer les oraux....Elle hésite quelques secondes...Elle voit qu'elle dispose d'un
25 paperboard, placé juste à droite de la table qui lui sert de bureau, avec des feutres.... Elle se
26 décide à écrire le titre du sujet qu'elle va tant bien que mal présenter dans quelques instants :
27 « *l'entretien verbal en post-immédiateté* ». Ce titre résonne encore dans sa tête....Elle sent
28 dans son corps qu'elle est en train de se figer à nouveau et, s'oblige à se mettre en
29 mouvement, à passer à l'action en écrivant le titre général, le titre de la première partie et les
30 sous-titres....Elle écrira les autres titres progressivement.... Elle a l'habitude d'écrire au
31 tableau et, maîtrise bien la gestion de cet espace vertical...Elle est professeure agrégée
32 d'histoire-géographie et, enseigne déjà depuis plus de vingt ans ...Elle laisse de la place à
33 côté des titres pour inscrire les mots clés au fur et à mesure du déroulement de son exposé ; ils
34 s'organiseront en colonne, dans un enchaînement. Comme toujours, elle cherche la cohérence
35 entre les idées qu'elle va développer...C'est ce qu'elle prévoit avant de débiter son exposé.
36 Ces gestes professionnels la rassurent un peu, elle cherche à assurer. Mais, une part d'elle-
37 même, celle qui se situe en position d'étudiante passant une épreuve d'examen n'est pas
38 tranquille...Elle se dit que, bien ou mal, elle a hâte d'avoir terminé cette épreuve...Elle a
39 l'impression qu'elle est, malgré tout, un peu jouée d'avance. Elle voit ce qui se joue entre ces
40 deux parties d'elle-même, un peu en surplomb, comme si spontanément au moment de cet
41 oral elle s'était déjà placée en méta-position.

42 Cependant, à cette époque, elle ignore que c'est possible et se sent comme dédoublée. C'est
43 inconfortable et perturbant... Elle ignore aussi ce que ce qu'elle ressent se nomme “*distance
44 de proximité*” en somato-psychopédagogie, elle le découvrira plus tard dans la suite du cursus
45 de sa formation. Elle se voit simultanément dans une posture corporelle plutôt ramassée,
46 comme pour mobiliser toutes ses ressources internes. Elle se replace derrière la table bleue et
47 y redépose les notes qu'elle a produites, malgré tout, sur un sujet dont elle pensait tout
48 ignorer.

49 *Fin à 20 h 57*

50 *Session du 3 décembre 2017 à 21h37 Reprise brève sur ce premier temps d'écriture et*
 51 *enchaînement.*

52 ***Elucider une posture corporelle signifiante dans la mobilisation de ses ressources internes.***

53 En relisant ce qui précède, elle sent qu'il y a là quelque chose à dégager à travers la notion de
 54 *posture corporelle plutôt ramassée comme pour mobiliser toutes ses ressources internes.* Elle
 55 se pose plusieurs questions à ce propos. Est-ce la posture qui s'est imposée spontanément à la
 56 candidate de l'épreuve orale, ou bien, s'agit-il d'une mobilisation consciente et volontaire de
 57 sa part ?D'autre part, qu'est-ce qui se mobilise en elle, à ce moment là ?..... En quoi cette
 58 posture ramassée favorise-t-elle la mobilisation de ses ressources ? S'agit-il toujours du
 59 Tantien dont elle a découvert le rôle clé quand la situation défavorable a basculé à son
 60 avantage en explorant l'ante-début de l'expérience ?... Cette brève reprise lui permet, grâce à
 61 tout ce questionnement qu'elle se formule, à elle-même, facilement, de se remettre en
 62 évocation... Tout en conservant un mode superviseur, en surplomb.... Elle prend son
 63 temps.... C'est vraiment, comme si elle se replaçait dans la même position ramassée, derrière
 64 la table, où elle a déposé ses notes....

65 En fait, elle ressent sa posture de l'intérieur et pourrait la dessiner. Ses pieds sont bien ancrés
 66 dans le sol, elle perçoit nettement le poids de son corps bien réparti sur ses deux talons
 67 comme dans la posture d'attente avant de démarrer la forme de Taïchi. C'est le poids de son
 68 bassin, légèrement basculé, qui ancre ses appuis au sol....Le Tantien est bien là, présent et,
 69 actif à travers cette posture. Béatrice ressent clairement la pression qu'il exerce sur ses talons
 70 et, également la pression de ses deux pieds contre le sol qui monte dans ses jambes, les
 71 remplit et leur donne de la force. Pas un instant, elle n'envisage de s'asseoir pendant le temps
 72 de l'exposé..... Cependant, autre chose commence à se manifester qui sollicite une partie de
 73 son attention..... Elle a posé ses deux mains bien à plat, sur la table de soin, et, elle prend
 74 conscience qu'elles s'enfoncent avec une forte pression dans la table.... Elle n'a pas pris
 75 conscience tout de suite de ce qui se jouait à cet instant et, qui pouvait extérieurement passer
 76 pour du stress ou de la nervosité.....Ce dont elle a conscience, au tout début de l'examen, se
 77 rapporte à la sensation tactile du revêtement plastifié de la table sous ses mains....C'est un
 78 peu plus tard, au moment où elle débute son exposé qu'elle comprend, dans un éclair de
 79 lucidité, qu'elle a réalisé une sorte de verrouillage engageant ses mains, ses bras et tout son
 80 tronc en tension. Elle sent, à nouveau, son dos arc-bouté à travers la tension de tous les
 81 muscles en profondeur.....De l'extérieur, c'est relativement discret.....Elle sait que sa
 82 posture debout paraît droite... Et, c'est là, alors qu'elle vient de commencer à parler, qu'elle
 83 sent dans son corps qu'autre chose se mobilise en elle.... Elle se trouve à la fois en appui sur
 84 son Tantien, ce qui la rassure et lui donne force et stabilité et, elle ressent aussi en elle une
 85 autre force qui se manifeste à travers une résistance élastique dans sa matière en train de
 86 s'unifier. Cette force se dégage du champ clos créé par le verrouillage de ses mains et de ses
 87 avant-bras contre la table. Au moment où elle débute l'oral, elle sait qu'elle est consciente que
 88 cette force est aussi à l'œuvre dans son corps. L'information est parvenue à sa conscience
 89 mais, elle ne réfléchit pas à cela...Elle est absorbée par un univers de perceptions...Elle sent
 90 un tonus assez puissant dans son thorax et dans son crâne. En revanche, c'est bien plus tard,
 91 qu'elle repère ce fait clairement, à la faveur de cette auto-explicitation, en fait, et, l'associe au
 92 psychotonus⁶. Elle sait, intimement, qu'il s'agit de cette force tonique, elle la reconnaît
 93 dans sa matière unifiée....Pourtant, elle ne s'est pas clairement dit à elle-même, au début de
 94 l'oral, qu'elle construisait un point d'appui...Elle l'a juste fait en acte, sans le nommer
 95 mentalement,... au moment adéquat.... Elle a perçu, *corporellement*, en direct, qu'elle le
 96 pratiquait, sans y mettre sa réflexion, ni même une intention consciente...C'est maintenant,

⁶ Cette force se dégage du mouvement interne concentré au point d'appui et, accorde toutes les parties du corps entre elles par voie de contagion tonique, produisant aussi une unification somato-psychique.

97 en auto-explicitation, qu'elle reconnaît le statut de point d'appui à sa posture en verrouillage
 98 et, le fait que de cette posture se dégage une force psychotonique Auparavant, elle
 99 attribuait ce verrouillage à une tension de stress...C'est éclairant pour elle...., cela enrichit
 100 son point de vue précédent...lui en révèle la complexité et, génère un niveau plus profond,
 101 incarné, de connaissance de son vécu expérientiel....

102 Au moment de l'épreuve orale, elle ignore que ces deux forces agissent simultanément en
 103 elle.... Aujourd'hui, elle se questionne sur la part à attribuer à l'une et à l'autre...Mais, cette
 104 question est-elle pertinente?... Elle pratique l'Art du chi depuis 1999 et la somato-
 105 psychopédagogie depuis 2003, ces deux disciplines visent à produire une unité somato-
 106 psychique. Elle a identifié depuis longtemps que la voie d'accès et le mode de mobilisation de
 107 la force qui entre en jeu diffèrent dans ces deux pratiques....Elle ne s'est jamais autorisée à les
 108 croiser ou les combiner....Elle a toujours mis même un point d'honneur à les cloisonner
 109 soigneusement.....Il y a celle qui pratique l'Art du Chi quand elle se forme, enseigne ou
 110 travaille pour elle-même....Il y a aussi celle qui pratique la somato-psychopédagogie, un autre
 111 univers..... Depuis peu, elle ose envisager les choses sous un autre angle et, se demande
 112 quelle est sa part active, à elle, dans son vécu expérientiel, au-delà de ses deux
 113 pratiques....dans lesquelles elle se reconnaît désormais une certaine expertise..... Quelle place
 114 ses prédispositions naturelles prennent-elles dans l'expérience vécue ? Où se situe-t-elle en
 115 tant que sujet humain au croisement de ces compétences ?..... Elle aura sans doute l'occasion
 116 d'aborder la question plus loin... C'est pour elle une thématique importante à clarifier.....
 117 C'est trop tôt pour l'instant...à ce stade de l'auto-explicitation.....Même la question ne lui
 118 paraît pas encore formulée de manière satisfaisante.....

119 Elle sent bien la nécessité de questionner ces différents aspects, mais, doute un peu de la
 120 possibilité d'y apporter des réponses claires... En même temps, qu'elle pose la problématique
 121 qui se fait jour en elle sur le papier, elle sent que cela l'effraie aussi un peu...Quelque chose
 122 se serre en elle...De quoi a-t-elle peur exactement ? Elle a besoin de laisser les choses se
 123 décanter... pour reprendre ce dialogue avec elle-même quand elle sera plus disponible.....

124 *Fin à 22 h 43*

125 *Session du 4 décembre 13 h 35.*

126 ***Un festival de modalités multi-sensorielles et multi- directionnelles synchrones associées***
 127 ***dans l'expérience et sa description en évocation.***

128 Elle relit tout ce qui précède. Cette relecture ne lui donne pas le sentiment que quelque chose
 129 de nouveau va émerger en ce début d'après-midi..... Elle se recale donc dans les sensations
 130 du début de l'épreuve orale, quand elle sent sa posture ramassée.... Elle est en appui sur son
 131 Tantien et, en même temps, elle réalise un verrouillage postural sans le vouloir
 132 vraiment....Elle ne l'a pas décidé, cela s'est fait en elle.....Qui agit ou qu'est-ce qui agit
 133 alors ?.....Elle s'est laissée être agie de l'intérieur.....

134 L'élévation du niveau tonique dans son corps produit un puissant accordage, entre son corps
 135 et son esprit,... c'est ce qu'elle retrouve, maintenant, en évocation..... Ce qui alimente,
 136 lui semble-t-il, sa pensée, dans une forme très inhabituelle et troublante...qui lui paraît, à cet
 137 instant-là, vraiment extraordinaire.....Elle en a conscience, alors qu'elle commence
 138 l'épreuve avec un reste d'appréhension, même si elle a retrouvé sa stabilité et une sécurité en
 139 mobilisant son Tantien, sans savoir au départ qu'elle l'avait fait.....Elle a éprouvé en elle le
 140 fait d'agir sans agir mais plutôt en laissant agir, ce qui se mobilise spontanément de
 141 l'intérieur.....

142 "Ce" qui se déroule en elle, dans son corps et sa pensée, s'apparente à véritable festival
 143 ...Elle a déjà décrit très brièvement cet aspect par le passé sans utiliser ce mot, mais,
 144 maintenant, avec le recul qu'elle possède sur cette expérience vécue, c'est vraiment le terme
 145 "festival" qui se donne, dans une correspondance juste avec ce qu'elle a vécu.....

146 Les manifestations qui se produisent sont multidimensionnelles et
 147 pluridirectionnelles.....C'est difficile à décrire, tout vient à la fois, en volume.....Elle
 148 décide de ne pas se laisser submerger par ce tourbillon de pensées qui affluent et défilent
 149 rapidement.....Au contraire, elle ralentit délibérément le mouvement de sa main et de son
 150 poignet qui guident le feutre qui glisse et trace sur le papier.....Cela ralentit aussi
 151 instantanément le flux de sa pensée.... C'est, en quelque sorte, dans cette lenteur qu'elle met
 152 en réserve, pour plus tard, tout ce qui se donne trop vite pour qu'elle puisse s'en saisir
 153 globalement..... Elle est assise à son bureau et sent le besoin de se poser dans son bassin et
 154 dans ses pieds....Elle prend le temps de respirer profondément, ferme les yeux quelques
 155 instants pour recontacter le moment où elle sent ce canal multi-sensoriel et multidirectionnel
 156 qui lui fournit des informations sur le contenu et le comment de l'expérience.... C'est elle qui
 157 devient ce canal multimodal.....à travers son corps... Elle ressent par voie de résonance dans
 158 sa matière sensible et dans son Tantien, elle entend dans son corps et, à l'extérieur et, elle voit
 159 dans une globalité stupéfiante.....Son corps enregistre dans une sorte de conjugaison de tous
 160 les sens ce qui se donne....Les sensations s'organisent entre elles ous'enchevêtrent, et,
 161 c'est ce qui lui paraît difficile à démêler....
 162 Qu'est-ce qui vient d'abord ?.....Elle cherche à remettre de l'ordre.... Elle est à nouveau
 163 reliée à son rythme cardiaque.....Son cœur bat fort mais plus calme qu'au moment où elle a
 164 tiré le sujet d'examen.....Ca pulse en pétillant un peu partout dans son corps qui se remplit,
 165 elle l'habite de sa présence...Elle regarde l'auditoire dans sa posture debout ,elle sait qui est
 166 là....surtout au premier rang, même si elle ne voit pas les visages,..... sa voix résonne forte
 167 et claire...Elle en est surprise.....Elle perçoit le mouvement du liquide céphalo-rachidien
 168 dans son crâne qui produit un doux balancement...droite gauche, puis avant arrière...Son
 169 crâne se dilate au rythme de sa respiration et des mouvements cardiaques.....Cette dernière
 170 information lui parvient seulement maintenant pendant qu'elle écrit tranquillement au rythme
 171 où il lui est possible d'écrire dans un glissé fluide.....Avant, cette prise de conscience, elle
 172 savait seulement que le mouvement ample de sa pensée était en lien avec le mouvement du
 173 liquide céphalo-rachidien, dans sa tête. Elle ne croit pas avoir déjà mentionné, par contre,
 174 l'association qu'elle sent se tisser entre ces deux informations..... Elle n'a plus peur d'être
 175 débordée par un trop plein d'informations...Elle se sent complètement absorbée dans ce
 176 qu'elle (re-)vit de cette expérience passée, dans une sorte de flow qui lui procure un état de
 177 bien être psychique et corporel. Elle est vivement intéressée par les liens qui s'opèrent et
 178 auxquels elle n'avait pas eu accès jusque là...
 179 Ainsi, elle perçoit clairement le lien entre cœur, respiration et dilatation crânienne...C'est
 180 comme si, maintenant, son diaphragme se trouvait dans sa tête et, aéraït sa pensée...la
 181 fluidifiait.....Elle n'a pas accès au contenu de son discours.....C'est déjà ce qu'elle a
 182 constaté en explicitant l'ante-début de l'expérience.....Ce qui s'est inscrit en elle relève plutôt
 183 du processus,..... d'un cheminement de sa pensée qui lui paraît extraordinaire dans cet oral
 184 d'examen, tant il est inhabituel...Elle pense dans et, depuis son corps, en appui sur son
 185 Tantien et, toute sa matière fluide et élastique... Elle éprouve confusément la sensation un
 186 peu dérangement de travailler sans sécurité, en direct et, pourtant avec justesse.....Le plus
 187 étonnant, cette sensation est toujours là intacte, est que les mots sortent spontanément de sa
 188 bouche et, s'enchaînent dans un discours qu'elle n'a pas le sentiment de construire.... Il est
 189 direct et spontané.... Sa pensée se donne, sans réflexion et sans effort, en amont, dans un flux
 190 continu et foisonnant..... Elle ne sait vraiment pas à l'avance ce qu'elle va dire... comme si
 191 cela ne lui appartenait pas.....d'où un sentiment d'étrangeté....Qui parle en elle ? Quelle
 192 partie de Béatrice parle au public ?..... Le contenu de son discours se déploie de manière
 193 autonome, indépendamment de tout acte volontaire de sa part, presque malgré
 194 elle.....Pourtant, elle perçoit que par moment, une part d'elle-même, l'enseignante qui
 195 construit des plans bien carrés, proteste..... Une sorte de tension/résistance physique surgit

196 parfois dans son corps quand elle tente encore de reprendre le contrôle du flux et du contenu
 197 de sa pensée..... Puis, cette résistance fond,..... quand se sentant dépassée par ce qui se
 198 produit, elle choisit d'aller ou de se laisser porter, dans le sens de ce flux..... Elle assiste ainsi
 199 en direct à la naissance de sa pensée qui émerge sur un fond continu de sensations corporelles
 200 subtiles qui jouent en elle à bas régime..... Ce sont de fines variations perceptives comme les
 201 pulsations ou les petits pétilllements qui se diffusent d'un endroit à l'autre dans la profondeur
 202 de son corps. Elle a l'impression que sa pensée se donne sur ce substrat perceptif inédit. C'est
 203 sans doute cela qui lui paraît le plus étrange..... Elle n'a jamais rencontré, ni fait l'expérience
 204 de ce type de pensée..... Elle n'a pas de mots pour la qualifier.....Elle manque complètement
 205 de repères.....Elle n'identifie même pas qu'il s'agit d'une forme de pensée incarnée..... Elle
 206 n'utilise pas ses notes non plus, qui restent sur la table...et, pourtant, elle sait qu'elle ne
 207 maîtrise pas bien son sujet d'oral en termes de connaissances..... Malgré cela, son discours
 208 continue à se déployer à un rythme plutôt soutenu..... Il y a peu de blancs, même si, sa
 209 prosodie ralentit parfois pour souligner les nuances et, les liaisons importantes..... à
 210 destination de l'auditoire,.....lui permettre de s'imprégner de ce qu'elle communique.....
 211 Cela l'étonne profondément et, l'effraie presque.....Elle a l'impression que quelqu'un
 212 d'autre qu'elle s'exprime à sa place, lui indique avec pertinence le contenu à développer
 213 Dans cette forme inattendue, dans ce déploiement d'idées assez foisonnantes et
 214 divergentes, son discours demeure malgré tout très cohérent..... Cela lui semble
 215 incroyable...Elle se laisse porter par ce qui advient dans l'immédiateté, observant qu'elle
 216 s'appuie sur l'épaisseur qui se dégage de sa matière corporelle.....Cet état interne chaleureux
 217 véhicule de la confiance,...signe, de fait, le retour de sa propre confiance...C'est d'elle qu'il
 218 s'agit à travers cette tonalité interne..... Elle commence à accéder à des aspects inconnus
 219 d'elle-même qui lui révèle qui elle est à ce moment, la mettant en relation avec son
 220 potentiel..... Elle se sent en lien profond avec elle-même et, placée dans des conditions
 221 optimales.....Elle réalise une véritable performance vis-à-vis d'elle-même et découvre
 222 qu'elle est beaucoup plus compétente qu'elle ne le pensait.....
 223 Elle s'adresse directement à l'auditoire.... Son regard établit un lien fort,..... englobant. Elle
 224 le sent aussi, à son phrasé lent et, à son intonation profonde qui le percute.... et, crée une
 225 intensité entre la salle et elle-même. C'est tout son corps et tout son être qu'elle engage dans
 226 cette globalité.....Elle le perçoit aussi à travers la modulation tonique qui s'ajuste entre son
 227 corps, et ceux du jury et, du public...Elle prend appui, non seulement sur son Tientien, sur sa
 228 matière devenue fluide, chaleureuse et onctueuse, qui véhicule un sentiment de confiance,
 229 mais, aussi sur l'auditoire.....collectivement un corps, en point d'appui.....qu'elle intègre à
 230 son discours...Elle ouvre le champ de son attention et, sent que son champ de présence
 231 déborde largement des limites physiques de son corps pour venir englober le jury et ses
 232 camarades qui écoutent son exposéElle sent, à ce moment, que son discours est porté
 233 et coloré par sa propre qualité de présence...qui habite l'espace de la salle...Elle voit les fils
 234 qui se tissent entre elle et l'auditoire, créant une réciprocité, qui amplifient encore le
 235 mouvement de sa pensée.....Et, c'est cela à cet instant où elle le retrouve qui lui paraît
 236 mériter le terme de festival...Elle se sent dans des conditions optimales.....La peur de l'échec
 237 a disparu.....Sa pensée se donne facilement.....Sensation qu'elle est reliée à un réservoir
 238 de connaissances formelles et procédurales....
 239 Elle aurait encore beaucoup à écrire mais elle décide de s'arrêter, de laisser se déposer en
 240 elle, elle se sent fatiguée et a encore en perspective quelques tâches qui l'attendent...Elle a
 241 confiance en la possibilité de laisser revenir à un autre moment les informations qu'elle n'a
 242 pas eu le temps de saisir à travers une mise en mots directe.....Elle mémorise l'état
 243 agréable et joyeux que produit le fait d'avoir laissé revenir ces vécus, dans son corps et dans
 244 sa tête...Elle sait que cet état lui permettra de retrouver ce qu'elle n'a pas encore couché sur le
 245 papier, elle a pris conscience depuis peu que c'est un point fort chez elle....

246 *Fin à 14 H 58*

247 *Session du 7 décembre à 9 H 30.*

248 ***Le double point d'appui et l'intensité des vécus de l'expérience.***

249 Elle a laissé se décanter plus longuement que prévu et, en se réveillant ce matin, elle sait en
250 elle qu'elle a accès à de nouvelles informations. La thématique du jour tourne autour du
251 double point d'appui qu'elle vit dans son corps et de l'intensité qui les accompagne. C'est un
252 véritable dialogue intérieur à la frange du conscient et de l'inconscient qui se produit dans un
253 demi-sommeil. Elle a été réveillée en fait par cette émergence qui pousse ce matin dans une
254 sorte de pression intracorporelle. Elle a laissé se dérouler le fil de sa pensée sans chercher à la
255 contrôler, ni à la prendre en notes. Elle est restée au lit, dans ce demi-sommeil, se disant que
256 même si elle oublie ce qui s'est donné, il lui est possible de le retrouver en se mettant en
257 évocation...

258 Elle relit tout ce qui précède et recontacte l'ambiance dans la salle d'examen et son ressenti
259 d'alors Elle prend un temps d'introspection, d'évocation sur le mode sensoriel et Sensible.
260 Sa force vient du vécu perçu et conscientisé dans et, par son corps. Elle écrit simultanément la
261 plupart du temps, parfois en alternant évocation et écriture pour laisser revenir des détails et
262 des nuances. Durant ce temps d'écriture, elle est en point d'appui dans tout son corps...Elle
263 devient son Tantien et, elle est tout son corps. Elle a eu accès au cours de son réveil progressif
264 à des réflexions spontanées, comme si sa pensée, libre et fluide, retrouvait au contact d'un
265 imaginaire, la structure de ce qui s'est passé dans son expérience. Ce qu'elle veut décrire s'est
266 déjà un peu enfui, il en reste une impression fugace, mais, elle sait que cela va revenir... Elle
267 sait qu'elle a déjà vécu cet état pendant l'expérience d'une pensée renouvelée par un rapport
268 étroit au corps. Il s'agit d'une subjectivité corporelle dont elle prend conscience par le point
269 d'appui. Cette notion présente dans ses deux pratiques joue un rôle central dans son
270 expérience. Les éléments retrouvés dans l'exploration de l'ante-début de l'expérience, lui ont
271 montré que l'appui qu'elle prend sur son Tantien produit un basculement de sa situation et
272 inverse une contrainte en atout lui rendant sa puissance d'agir par son corps et de penser
273 aussi...Elle se questionne. La chronologie est-elle aussi claire qu'il y paraît entre la
274 mobilisation de son Tantien qui lui procure un point d'appui stable et solide et le point
275 d'appui qu'elle se fait à elle-même en réalisant un verrouillage de sa posture qui déclenche la
276 force du mouvement interne? Ce point d'appui est de nature différente et produit des effets
277 différents dans son vécu corporel. Comment tout cela s'agence-t-il et travaille-t-il en elle ?
278 C'est un point important qu'elle cherche à élucider.

279 Elle sait intimement que ce qu'elle parviendra à reconstituer ne vaudra que pour elle-
280 même...Malgré son projet de modéliser ce qu'elle nomme « Pensée Sensible ».

281 Ce qui lui est venu tôt ce matin entre son réveil progressif et son lever est de l'ordre de
282 l'émergence. Elle ressent encore, maintenant en écrivant, cette soudaine clarté qui est apparue
283 à propos de la relation entre le point d'appui et l'intensité des vécus dans son
284 expérience...Elle reste stupéfaite d'avoir été réveillée par ce questionnement et de se
285 retrouver spontanément en évocation...Comme si la recherche de nouvelles informations
286 structurait un rêve éveillé où elle laisse libre cours au flux de sa pensée.

287 Oui, il y a bien deux sortes de points d'appui qui opèrent simultanément en elle, et non pas,
288 chronologiquement, comme elle le croyait au départ en re-déroulant, comme un film, son
289 oral...Cette information s'est donnée ce matin et l'a réveillée. Elle est devenue très claire,
290 quand, elle se laisse informer entre état de veille et de sommeil...Elle voit l'information qui
291 émerge d'un fond sombre... Elle a un aspect tranchant, incisif...C'est puissant...Cette
292 question qui décanter en elle se présente avec une force incroyable, s'impose, c'est sa première
293 pensée, perçue corporellement, de la journée...

294 Elle se revoit juste avant de prendre la parole devant le jury et l'auditoire...Cela se joue sur
295 une micro-temporalité, quelques secondes peut-être, c'est difficile à évaluer car le temps n'est

296 plus linéaire à cet instant... Tout n'a pas la même valeur, pas la même intensité de vécu. Le
 297 temps devient élastique, c'est un espace qui se dilate, un instant en volume... Elle a
 298 conscience que beaucoup de choses jouent en même temps, dedans, dans sa profondeur et
 299 dehors, au contact avec l'auditoire et la salle... Mais, vraiment, ce qui se dégage très fort ce
 300 matin, ce qui est saillant, est qu'elle est, à la fois, en appui sur son Tantien, dans son bassin,
 301 ce qui la rassure et la stabilise et, la mobilise corporellement, et, à la fois en point d'appui
 302 dans toute la matière de son corps à travers le verrouillage qu'elle a créé spontanément sans
 303 réfléchir... avec ses deux mains enfoncées dans le plateau rembourré de la table de soin. Et, sa
 304 pensée est contaminée par cette fluidité et cette force stable.

305 Ce qui se donne, là, maintenant, en évocation, c'est qu'elle entre, à ce micro moment de
 306 l'examen, dans une qualité de présence à elle-même, qu'elle n'a jamais rencontrée
 307 auparavant... Elle sent que la stabilité dans ses appuis au sol et dans son bassin la soutiennent,
 308 elle n'a plus besoin d'y prêter attention, c'est solidement installé... Elle peut donc observer
 309 davantage ce qui se passe par rapport à ce qu'elle fait spontanément pour convoquer la force
 310 du mouvement interne avec le verrouillage de ses mains sur la table et l'arc que forme son dos
 311 en tension... Cette action soumet la structure profonde de son corps, le système de ses fascias
 312 à une tension élastique prolongée... Cela oblige une force à se mobiliser en elle comme si elle
 313 avait vis à vis d'elle-même une obligation à se surpasser, à donner le meilleur d'elle-même !
 314 Une force douce qui se dégage et s'accumule. Elle est claire. Elle anime sa matière qui
 315 devient onctueuse et chaleureuse. Une dilatation du champ de sa conscience se produit... Elle
 316 se met à percevoir globalement, en volume..., sur plusieurs plans de profondeur, différents
 317 aspects à l'œuvre *simultanément* au cœur de son expérience... Cela la submerge un
 318 peu... Elle préfère s'interrompre, elle se sent saturée physiquement et psychiquement, cette
 319 remémoration spontanée produit un léger vertige, physique et psychique.

320 Instinctivement, elle sent également qu'elle atteint là le cœur de son expérience... Son
 321 écriture devient moins fluide. Elle s'arrête et se lance l'intention de laisser travailler à bas
 322 bruit en elle, décide de revenir plus tard sur ce moment clé de l'expérience.

323 *Fin à 11 H 46*

324 *Session du 8 décembre, 8 H 45.*

325 ***Retour sur la question d'un double point d'appui : du corps perçu à une qualité de***
 326 ***présence et, à une pensée incarnée.***

327 Elle est encore tracassée par ce sujet ce matin, il ne la quitte pas depuis la veille... même si
 328 elle a pris soin d'éviter d'y réfléchir consciemment... Elle sait que ce point d'appui est double
 329 et la fait osciller d'une force douce dans son corps à une douceur puissante qui monte en elle
 330 et l'éclaire du dedans... Cependant, ce n'est pas si évident, ni si tranché d'attribuer telle ou
 331 telle part dans l'expérience à son Tantien ou à sa relation avec le Sensible dans son
 332 corps... Elle ressent un entrelacement qui opère à travers ce qu'elle a repéré comme étant de la
 333 "douceur"... Cette idée qu'elle passe dans l'expérience vécue de la puissance douce du
 334 Tantien à la douceur puissante dans sa matière Sensible n'est pas complètement nouvelle. La
 335 formule lui est venue spontanément en introspection sensorielle, en octobre 2014,
 336 précisément, au moment où elle rédige son article de thèse⁷. Ce qui lui semble nouveau ce
 337 matin, en revanche, c'est la clarté qui se pose sur cette formule en donnant du relief au mot
 338 "douceur". Elle lui montre un point de jonction... Elle l'avait sous les yeux depuis
 339 longtemps, mais ne le voyait pas... Aujourd'hui, il prend tout son sens... corporellement et
 340 psychiquement. Peut-être n'était-elle pas prête jusque là à reconnaître ce vécu d'elle-même à
 341 l'intérieur ? Elle a toujours dû frayer son chemin contre des obstacles, elle est l'aînée qui
 342 ouvre les portes dans sa famille. Pour avancer, il lui a toujours fallu faire preuve de volonté,
 343 de ténacité et d'endurance. Elle identifie nettement qu'elle a toujours fourni beaucoup

⁷ Il a été publié en janvier 2016, dans la revue *Réciprocités*, n°9.

344 d'efforts, fait tout en force. Elle s'est forgée elle-même, à la force du poignet. Elle n'a pas
 345 appris la douceur. Ce schème d'action profondément intégré n'a pas été favorable à une
 346 rencontre avec sa propre douceur Mais, c'est un tout autre débat...

347 Ce qu'elle ressent profondément, c'est le point de convergence, la jonction qui s'élabore en
 348 elle à travers cette notion de "douceur"... C'est ce qui devient important pour elle à
 349 creuser.....

350 Elle sent qu'un pont existe avec ce qu'elle a découvert dans l'ante-début de son expérience ;
 351 quand elle mobilise son bassin et retrouve un appui sur son Tantien, son corps se défige de
 352 son immobilité ...Cela produit un retour à la mobilité de sa pensée... Sa pensée sort de sa
 353 fixité. Elle se met à écrire sans discontinuer jusqu'à ce qu'un examinateur vienne la
 354 chercher....

355 Dans ce moment d'écriture, elle n'est plus la Béatrice du quotidien, ni le professeur agrégé
 356 d'Histoire-géographie, ni l'étudiante qui passe un oral en somato-psycho-pédagogie...elle est
 357 action à l'état pur..., incarnée par le Tantien. Elle est le Tantien qui agit directement sans se
 358 poser de questions...Et, du même coup, elle coïncide avec sa pensée, en actes, fait corps avec
 359 la volonté du Tantien qu'elle est devenue. Cette force de poussée douce mobilise sa pensée et
 360 la propulse au rythme des battements de son cœur....après avoir ramené des pétilllements de
 361 vie pleins de douceur dans son corps qui se détend un peu... La vie circule à nouveau en elle
 362 et, elle s'accorde avec le vivant en elle à cet instant...Le Tantien est centre vital à ce moment
 363 où il s'accorde à son cœur qui l'adoucit. Et, à sa tête aussi qui suit le mouvement et ne tire pas
 364 de son côté non plus. C'est une harmonie qui commence à s'établir en elle...distribuant la
 365 force douce dans tout son corps, englobant sa pensée...

366 Cette harmonie qui s'installe lui indique que le point d'appui n'est pas seulement corporel. Il
 367 la concerne dans sa globalité, dans qui elle est...Il la met directement en contact avec son
 368 potentiel...lui montre qu'elle dispose de ressources, jusque là insoupçonnées, sur lesquelles
 369 elle peut s'appuyer, en confiance...

370 Quand elle arrive dans la salle d'examen, un autre ajustement intérieur se produit quasiment
 371 instantanément. Elle ne prend pas conscience sur le champ de ce que sa posture ramassée
 372 signifie.

373 Elle comprend mieux, soudain, la transition entre le temps de préparation de l'oral et ce qui se
 374 passe juste avant ou au début de sa prise de parole en revivant cette étape de l'expérience en
 375 évocation. Elle se voit dans une situation nouvelle, passant d'un temps de préparation où elle
 376 est seule, fait ce qu'elle peut, utilise dans une sorte de sursaut ses compétences en Chi pour
 377 inverser la situation, au moment de l'oral où les conditions diffèrent. Elle est en public, elle
 378 vit une situation « extra-quotidienne » propre à la somato-psycho-pédagogie. Elle éprouve le
 379 fait que des connaissances théoriques et pratiques sont intégrées dans son corps. Elles vit des
 380 phénomènes internes qui signent que ces connaissances incarnées sont à l'œuvre en elle.

381 Avant le début de son discours, elle incarne, à travers sa posture et, dans sa matière, le
 382 concept de point d'appui en somato-psycho-pédagogie. Elle l'incarne à travers sa posture en
 383 verrouillage qui crée partout dans son corps une élasticité un peu résistante. La force du
 384 mouvement interne, convoquée par ce point d'appui se répand dans sa matière qui devient
 385 douce, c'est-à-dire onctueuse et chaleureuse.

386 Ce point d'appui se traduit par une intensité des vécus dans son corps et une libération des
 387 derniers freins à sa pensée. ...Un point d'appui dynamique qui gagne la profondeur de son
 388 corps... chaleur diffusante et pétilllements avec l'entrée en scène, contagieuse et en sourdine,
 389 d'un pouls vasculaire actif partout dans son corps.... Sensation que sa matière devient
 390 émulsion onctueuse, alvéolée. Le niveau tonique fluctue sur des variations très subtiles, qui
 391 attirent son attention d'un endroit à l'autre en la dilatant... Une attention inhabituelle qui
 392 s'élargit, globale, en volume panoramique et fine en même temps...Elle saisit simultanément
 393 sa posture ramassée, les variations d'intensité que cette tension élastique produit dans son

394 corps. La chaleur douce se diffuse au rythme des pulsations de son système vasculaire. Elle
 395 véhicule un sentiment de confiance...., une qualité de présence qui la révèle à elle-même à
 396 travers des compétences qu'elle ne se (re)-connaissait pas....

397 Sa pensée se colore de la jubilation intense qui monte de la profondeur de son corps. Elle
 398 éprouve un sentiment d'émerveillement devant toute la créativité qui se déploie en appui sur
 399 les ressources et les informations véhiculées dans sa matière...Son corps gagne
 400 simultanément en bien-être, elle l'habite, sa pensée s'y incarne et le nourrit comme il la
 401 nourrit...Elle est...son corps et sa pensée! Elle ressent, avec ce sentiment d'unité de plus en
 402 plus palpable, qu'elle entre en totale adéquation avec elle-même...Un fort sentiment de soi se
 403 dégage du goût de ce qu'elle ressent au contact de sa matière douce, fluide et onctueuse
 404 ...Grande présence à elle-même...à travers la perception interne des changements de tonalités
 405 qui affectent son corps.

406 Et, c'est dans l'immédiateté, *via* le mouvement consistant qui rend conscient et sensible toute
 407 sa matière que sa pensée se déploie. Elle se voit en surplomb...non pas à l'extérieur ou au
 408 dessus d'elle, mais dans la profondeur de sa matière où ses perceptions se teintent de
 409 nuances...Qui elle est à ce moment là... peut se résumer simplement par "je suis".

410 Dans cette profondeur, elle perçoit le mouvement qui touche aussi sa pensée, produit le
 411 mouvement de sa pensée, un flux qui gagne en amplitude et en volume, dans son corps,
 412 comme dans la salle et, touche son auditoire....

413 *Fin à 10 H 12.*

414 *Session du 9 décembre 2017 19 H 09*

415 ***Point(s) d'appui, état introspectif et qualité (s) de présence.***

416 En se replaçant en évocation dans ce contexte d'examen, émerge un étonnement... concernant
 417 ce champ de conscience et cette qualité de présence inédits pour elle...Elle ne soupçonnait
 418 pas que c'était possible !

419 Elle s'interroge. De quoi vient cette qualité de présence ? Présence à elle-même, d'abord,.....
 420 présence reliée à une écoute subtile, intérieure, des phénomènes kinesthésiques dans son
 421 corps.... Elle se fait la remarque qu'"habituellement", elle est surtout attentive à ces
 422 phénomènes de mouvance interne dans la matière de son corps en introspection sensorielle⁸.

423 Elle s'accorde avec elle-même, à ces moments-là, réalisant un point d'appui dans une posture
 424 d'immobilité... Elle laisse énergie et matière se rencontrer..... C'est cette rencontre, faite de
 425 variations toniques, quand le mouvement se fraye un chemin dans la résistance tissulaire, qui
 426 crée des intensités en elle... Elle n'a jamais encore éprouvé cet état introspectif en acte...Or,
 427 c'est ce qu'elle rencontre et, vit durant cet examen,..... et, cela donne une force incroyable à
 428 sa pensée durant l'exposé...C'est juste, maintenant, qu'elle en devient consciente...Et, c'est
 429 l'état d'absorption, en évocation, dans lequel elle se maintient actuellement, en prise avec les
 430 vécus de l'expérience, qui lui fait découvrir ce point crucial !Particulièrement, le fait de
 431 rester en prise avec ce qu'elle fait....., comment elle procède pour saisir simultanément
 432 plusieurs niveaux d'informations.....ou, peut-être... plutôt, ... comment, cela se fait, de
 433 manière autonome et impromptue, en elle...

⁸ Introspection sensorielle ou méditation sensorielle fondée sur un temps d'intériorisation d'une vingtaine de minutes consistant à garder une posture assise immobile, ni tendue, ni relâchée. C'est un point d'appui que l'on se fait à soi-même durant lequel l'énergie et la matière s'équilibrent dans le corps. Durant ce moment, le guidage verbal oriente l'attention sur le sens auditif, puis le sens visuel détournés de leurs fonctions classiquement extéroceptives au profit de la perception intéroceptive et kinesthésique. La matière du corps peut alors être perçue de manière homogène par l'animation due au mouvement interne qui mobilise aussi un tonus psychique. la pensée se malléabilise au contact du Sensible dans le corps vécu. Ce type de méditation fondée sur la sensorialité procure une grande qualité de présence.

434 Ce qu'elle découvre là revêt à ses yeux une importance capitale...Et, là c'est la chercheuse
 435 qui parle en elle ; l'état méditatif vécu en introspection sensorielle peut sous-tendre et donner
 436 du volume à une pensée qui s'exprime dans des conditions habituelles au quotidien.
 437 Observation en méta-position.
 438 Elle ne fait rien de particulier durant l'introspection, elle participe seulement avant à créer les
 439 conditions pour que des phénomènes liés à l'intériorité surviennent en laissant advenir,
 440 comme maintenant en évocation...Elle mobilise son intention et son attention... Elle prend
 441 conscience que c'est son entraînement régulier à l'introspection sensorielle pour développer
 442 sa finesse de perception qui a joué spontanément au moment de l'oral....
 443 Elle revient là, en prise, sur le moment présent de l'évocation...Et, soudain une information
 444 se donne...Elle fait une association entre l'état dans lequel la plonge l'évocation et, celui où
 445 elle se trouve pendant qu'elle déroule son exposé ? Cette comparaison perçue et éprouvée sur
 446 le plan somato-psychique est concrète, incarnée. Elle sent dans son corps qui englobe sa
 447 pensée ou sa pensée qui investit son corps que c'est ce dont il s'agit. Qui est-elle et où est-elle
 448 alors ? Elle est tout ce qui précède corps et pensée, présente à elle-même dans le temps de
 449 l'évocation et revivant intensément cette qualité de présence et cette clarté de conscience large
 450 durant l'examen...Elle reste en prise avec ce qui se déroule au début de l'examen...Elle ne
 451 sait pas encore comment l'épreuve va se dérouler pour elle...
 452 Quand sa crainte, avec la diffusion de la chaleur, disparaît et que sa confiance se manifeste à
 453 nouveau, elle sent venir de la curiosité... C'est ce qui l'emporte ...Le contenu de l'exposé
 454 passe au second plan...par rapport à ce qui se passe en elle...Elle s'entend parler à l'auditoire
 455 vraiment de très loin...Elle a comme un sentiment de "doublitude". Elle est attentive surtout
 456 à ce qui bouge dans la profondeur de sa matière...C'est là que se situe son attention...Sa
 457 conscience témoin n'est pas au-dessus d'elle comme elle le croyait au début, mais se situe en
 458 profondeur à l'intérieur de son corps ! Cet élargissement de son champ attentionnel, dilaté par
 459 des phénomènes micro-vasculaires lui donne accès à elle-même comme jamais auparavant, de
 460 même que son appui sur son Tantien qui rayonne... dedans et, dehors. Cette attention dilatée
 461 et mouvante saisit des informations qu'elle ne savait pas avoir intégrées...Elle est davantage
 462 focale, venant d'une acuité perceptive fine et plus panoramique. Elle relie les éléments
 463 d'informations entre eux, en direct...C'est ça qu'elle fait, de manière inattendue, c'est naturel,
 464 la manière juste de procéder à ce moment...Elle n'a jamais mobilisé sa pensée de cette façon
 465 pourtant...Elle sait désormais, en revisitant le vécu de l'expérience, qu'il s'agit d'une pensée
 466 en acte, ancrée dans la profondeur de ses tissus et, dans son éprouvé corporel...Elle est
 467 complètement absorbée par cette manière de penser nouvelle, qui la dépasse en même
 468 temps...Elle ignorait que c'était possible....C'est ce qui se donne quand elle prend de la
 469 hauteur.
 470 Ce lien très fort qui la relie à elle, elle l'établit aussi avec l'auditoire. C'est une sorte de
 471 transposition de l'intérieur à l'extérieur. C'est comme si elle tissait des fils avec ses mots...et,
 472 avec la présence que diffuse son corps...Cette qualité de présence, est aussi énergétique, son
 473 Tantien diffuse un rayonnement doux, vibration en sourdine continue,... qui sollicite et capte
 474 l'attention de l'auditoire. Il nourrit le timbre de sa voix et son regard. Elle sent que ce
 475 mouvement touche l'auditoire et qu'en retour elle est aussi touchée...Ce double flux est un
 476 support précieux pour sa pensée. Son amplitude augmente, quand consciemment elle s'appuie
 477 sur le public,... point d'appui, à distance de son corps, bien relié à lui, pourtant. Elle ne
 478 distingue plus les visages mais ressent globalement la présence corporelle des personnes qui
 479 assistent à sa présentation...Elle perçoit surtout les modulations du tonus entre son propre
 480 corps et le champ de présence de ses camarades de promotion...Elle est en train de mettre en
 481 œuvre et de vivre corporellement et psychiquement, le concept de réciprocité actuante, forme
 482 d'empathie en somato-psychopédagogie...Elle le vit et l'éprouve concrètement pendant
 483 l'examen...C'est un vécu expérientiel qui la révèle aussi à elle-même de manière très

484 surprenante..... Elle a finalement su créer les conditions pour que s'établisse une relation,
 485 boucle évolutive, avec le groupe et le jury ...En même temps, qu'elle expose des aspects
 486 théoriques sur la réciprocité actuante, elle la vit et, la fait vivre aux autres...Cela donne de
 487 l'épaisseur et du volume à sa pensée...Elle perçoit bien que cela va crescendo comme dans
 488 une symphonie...Dans ce niveau non-verbal, sa pensée prend de la force...Son flux touche le
 489 public et revient vers elle et, la boucle devient spirale....qui s'amplifie.....

490 [Elle observe des modulations toniques dans son corps quand elle écrit en introspection
 491 descriptive de même nature que pendant qu'elle vit ce flux de réciprocité avec le public à
 492 l'époque de l'examen en 2009. Quand elle arrête l'évocation/écriture, elle sent qu'elle a
 493 dépensé beaucoup d'énergie...Elle se sent fatiguée...Elle est consciente qu'elle ne décrit pas
 494 toute l'épaisseur de ce qu'elle ressent en elle pendant qu'elle revit et décrit cet instant de
 495 réciprocité actuante.....Son écriture à la troisième personne lui fait prendre spontanément du
 496 recul avec son texte. Comme si elle décrivait le vécu d'une autre personne. Cette écriture en
 497 "elle" ouvre aussi des portes sur des aspects inexplorés de son expérience. La production est
 498 moins spontanée que quand elle écrit en "je" et, plus concentrée pour chaque séquence. Les
 499 temps d'arrêt sont plus marqués entre phase d'évocation et temps d'écriture où elle reste en
 500 prise. C'est vraiment très différent de son premier travail concernant l'ante-début de son
 501 expérience où elle écrivait en temps réel de l'évocation creusant une sorte de sillon essentiel
 502 des vécus.]

503 *Fin 20 h 47*

504 *Session du 10 Décembre 2017, 13h55.*

505 ***Un état introspectif sensoriel durant l'oral proche de celui dans lequel elle plonge en***
 506 ***évocation pour décrire son vécu en auto-explicitation.***

507 Quelque chose reste à clarifier dans son écrit de la veille. Elle le relit et sent que ce qui s'est
 508 donné en évocation ne respecte pas vraiment la chronologie de ce qui s'est passé durant
 509 l'examen.

510 C'est autre chose qu'elle met en évidence.....C'est ce qui lui paraît important....Sur quoi
 511 repose sa prise de conscience, en évocation, que c'est son entraînement à l'introspection
 512 sensorielle qui l'a mise spontanément en relation avec son intériorité, la plongeant dans un
 513 état introspectif au début de l'examen?.....

514 L'information surgit brusquement en fait...Sa pensée n'était pas orientée dans cette direction,
 515 elle ne cherchait rien d'ailleurs...juste, peut-être, à laisser revenir des bribes de
 516 chronologie....Cela s'est donné directement de la même manière que s'est faite la prise
 517 de conscience durant l'examen que sa posture ramassée était un point d'appui qu'elle créait
 518Elle sent bien en prenant le temps de laisser revenir ce vécu que ce sont les mêmes ressorts
 519 qui sont actifs....Alors, comment a-t-elle pris conscience que sa posture était un point
 520 d'appui...Elle ne sait pas exactement ce qui lui fait penser ça au départ..... Elle prend le
 521 temps, immergée dans ce qu'elle ressent de ce vécu...Ce n'est pas vraiment en situation
 522 d'examen qu'elle a pris conscience que sa posture physique était un point d'appui, c'est
 523 depuis...Et, en fait, cette nouvelle information, que, son entraînement à l'introspection, l'a
 524 plongée dans un état méditatif au début de l'examen, constitue le prolongement de cette
 525 première découverte sur la posture comme point d'appui.....

526 Soudain, un pont s'établit, ça lui saute aux yeux et, elle en éprouve la justesse dans son corps
 527 par rapport au vécu de son expérience....Oui, cela s'emboîte dans son expérience.... C'est
 528 bien ce qu'elle a vécu....Le point d'appui corporel, à partir du Tantien et du verrouillage
 529 postural, déclenche un état méditatif pendant son oral ! Elle se retrouve à nouveau, au début
 530 de l'épreuve. Elle est immobile, debout et se perçoit dans une résistance physique et
 531 psychique qu'elle attribue, à l'époque, au stress....C'est pourtant bien d'un point d'appui qu'il
 532 s'agit....Sa pensée s'anime à travers le mouvement de sa matière. Elle la perçoit en train de
 533 se mobiliser, sent qu'elle émane d'une concentration tonique forte,...surtout dans son thorax

534 et dans son crâne...Elle vit un malaxage profond, à l'intérieur, dans sa matière....qui lui
 535 donne un fort sentiment de soi....Elle est présente à elle-même et se sent exister, bien au-delà
 536 du contenu de l'épreuve orale.... Elle est à l'intérieur et, écoute le mouvement de sa pensée
 537 qui émerge de la profondeur....Elle capte facilement ce mouvement de sa pensée....Il
 538 serpente dans sa matière, cherchant à exprimer des nuances.....

539 Elle est entraînée à saisir ce type d'information en introspection sensorielle...Mais, là, c'est
 540 vraiment très différent, elle ressent cet état méditatif en pleine action....Elle déroule son
 541 exposé sur l'entretien verbal en post-immédiateté et, s'aperçoit simultanément, dans sa
 542 globalité, ...à travers cette posture d'écoute du mouvement de sa pensée.....

543 C'est cette même attitude qu'elle adopte en évocation, laisser venir sans effort ce qui peut
 544 venir...d'un vécu passé et, le décrire...Ca lui vient à l'esprit dans une fulgurance....C'est à
 545 nouveau la chercheuse qui s'exprime ici, son intérêt est réveillé.....Ce qui la frappe dans la
 546 similitude, c'est qu'elle engage des modalités sensorielles, ses compétences perceptives et
 547 énergétiques....Elle est très impliquée.... Et, pourtant, il lui apparaît, comme un trait qui
 548 traverse sa pensée, que la mise en évocation dans de telles conditions traduit déjà une
 549 situation de méta-position par rapport au vécu de son expérience.....renforcée en plus par
 550 son écriture en "elle" qui produit déjà inévitablement un effet de surplomb dans son
 551 introspection descriptive.....Elle sent que ce n'est pas encore très limpide....Pourtant, elle
 552 tient là quelque chose d'important dans ce qui se donne à travers ces considérations....Il lui
 553 faudra y revenir.....

554 Elle a pris beaucoup de temps pour écouter la résonance de ce qui vient lors de cette séquence
 555 d'écriture et faire un tri des informations, même si elle privilégie l'émergence et la pensée qui
 556 se donne....Les points de suspension sont très nombreux et matérialisent ces moments....Ils
 557 sont longs, souvent plusieurs minutes....Elle sait que ce qu'elle a découvert sur l'état
 558 méditatif vécu durant son exposé est en lien direct avec les modalités de pensée nouvelles
 559 qu'elle a rencontrées et nommées globalement la « pensée Sensible ».....En même temps, tout
 560 n'est pas clarifié....Est-il possible de descendre en dessous du seuil perceptif dont elle
 561 témoigne ? Elle ne sait pas....Elle ressent aussi que quelque chose lui échappe....un
 562 pincement au cœur, une sorte de regret d'elle ne sait quoi.....

563 *Fin à 16 H 46.*

564 *Session du 11 Décembre 2017, 16 H 09*

565 ***Découverte de sa part active de sujet humain qui englobe et dépasse, le chi, la somato-***
 566 ***psychopédagogie, voire la recherche qualitative en introspection descriptive...vers un***
 567 ***sentiment de soi...***

568 A la relecture de la séquence d'écriture précédente, ce sentiment de malaise se manifeste à
 569 nouveau.....Tout ce qu'elle met en perspective dans cette auto-explicitation la ramène...à des
 570 facettes d'elle-même qui ont commencé à se révéler lors de son expérience vécue....Pour
 571 l'instant, elle ne comprend pas bien de quoi il s'agit.....Elle reste sur ce sentiment intérieur
 572 de gêne, de resserrement.....Il y a comme une contradiction entre sa pensée qui s'incarne dans
 573 la matière de son corps et, sa propre existence, son statut de sujet au sein de l'expérience qui
 574 n'est pas très affirmée....C'est cela qui la perturbe aujourd'hui....En 2009, ce qui la laisse
 575 davantage perplexe, voire abasourdie à la fin de son épreuve est le décalage éprouvé entre le
 576 fait qu'elle ne se croyait pas capable de traiter le sujet d'examen en terme de connaissances et
 577 le déploiement de sa pensée qui va crescendo, portée par la mobilisation de ressources
 578 internes profondes...Comme elle le dit à cette époque, cette situation lui révèle des aspects
 579 d'elle-même qu'elle ne soupçonnait pas..... Dans son vécu expérientiel, le décalage est donc
 580 important,un fossé profond entre son image d'elle-même, les compétences qu'elle se
 581 reconnaît et son potentiel réel qu'elle méconnaît.... et, que l'expérience vécue lui a
 582 partiellement révélé. C'est vertigineux et, pourtant.....à cet endroit, elle éprouve comme
 583 un sentiment d'imposture.....Elle n'a pas fait non plus le tour d'elle-même.....Qui est -elle

584 vraiment ? De quoi est-elle capable ? C'est à ce questionnement informulé jusqu'à ce moment
 585 de l'auto-explicitation qu'elle sent que se rattache son malaise grandissant....Elle sait, cela lui
 586 revient pour l'avoir vécu déjà, qu'une recherche est indissociable d'une
 587 transformation.....C'est aussi ce à quoi fait référence ce sentimentIl traduit un mal-être
 588 identitaire.....source d'inquiétude sur le plan professionnel où elle a vécu des ruptures.....Elle
 589 a chaud et, étouffe, en écrivant ce passage....Une vague d'émotion la traverse, elle l'accueille
 590 sans pouvoir la nommer avec précision.....Elle se sent touchée.....Mais par quoi,
 591 exactement ?

592 Quand elle laisse revenir cependant ce qu'elle a identifié comme un fort sentiment de
 593 soi.....Ce qu'elle éprouve est différent.....De quoi ce sentiment est-il constitué ?.....Au
 594 début de l'exposé quand sa pensée se donne spontanément depuis la profondeur de sa matière,
 595 elle se sent paniquée par ce qui advient et qu'elle n'a jamais rencontré.....Ce sont des
 596 modalités de pensée nouvelles qui se déploient.....Mais, cela se produit depuis le lieu du
 597 corps qui englobe aussi sa pensée et qui elle est.....Cela engage le corps propre....Cette
 598 intense surprise est rapidement remplacée par un sentiment de justesse et de cohérence qui
 599 vient de l'intérieur.....Elle observe qu'elle prend appui sur l'épaisseur chaleureuse qui se
 600 dégage de sa matière et véhicule de la confiance.....Elle s'enhardit, engage une relation de
 601 réciprocité avec l'auditoire.....Cela amplifie sa pensée, elle l'a dit déjà.....Ce qu'elle n'a pas
 602 encore assez pris en compte c'est que cela développe aussi sa qualité de présence.....une
 603 qualité de présence à elle-même et, à ce moment là, elle sent une parfaite *adéquation* entre ce
 604 qu'elle dit, la manière créative dont elle pense, qu'elle reconnaît d'ailleurs maintenant et, le
 605 déploiement de cette pensée ample et spontanée et, qui elle est vraiment..... Dans cette
 606 situation, elle ne perçoit pas de décalage entre ce qu'elle dit, fait et ce qu'elle montre
 607 d'elle.....Elle se rencontre, se reconnaît, elle, dans sa profondeur.....Une part d'elle-même le
 608 sait.....C'est ensuite, après l'épreuve que tout redevient confus, c'était fugace.....Trop ténu,
 609 pour qu'elle le valide vraiment et, surtout ce qui l'emporte à la fin de l'examen : elle se sent
 610 soulagée d'avoir surmonté cette épreuve.....étant donné sa faible connaissance du sujet....Il y
 611 a un déplacement de son attention à ce moment.....Elle ne peut donc valider ses qualités
 612 intrinsèques et les compétences mises en œuvre durant l'épreuve....

613 Quand elle se replace à la fin de l'épreuve, un autre décalage lui apparaît...., entre plan
 614 perceptif et plan cognitif. Elle note qu'il serait intéressant à examiner d'un peu plus
 615 près.....Elle décide d'y revenir à un autre moment, de laisser travailler en elle.....

616 *Fin à 16 H 59*

617 *Session du 12 décembre 2017 18H05*

618 ***Au sujet d'un décalage***

619 Qu'a-t-elle voulu signifier la veille à propos de ce décalage qui lui est apparu entre plan
 620 perceptif et plan cognitif?...Quand elle, relit cette phrase, cela lui semble nébuleux....A-t-
 621 elle inconsciemment fait un lien avec ce qui précède....Quand soulagée d'avoir terminé l'oral,
 622 fatiguée mais, soulagée, elle décroche sur le plan attentionnel....Est-elle envahie par
 623 l'émotion à cet instant?.....Elle laisse revenir les images et les sons de la fin de
 624 l'épreuve....Elle n'a pas eu le temps de communiquer tout ce qu'elle avait à dire....Un des
 625 examinateurs l'interrompt avec bienveillance, lui demandant de penser à conclure....Cette
 626 intervention, elle s'en souvient dans son corps, la remet en contact avec la réalité temporelle,
 627 celle de l'horloge.....Elle mesure alors, par contraste, que malgré un effet de surplomb, elle
 628 était complètement absorbée dans le déploiement de ses idées, le mouvement de sa
 629 pensée...Elle prend conscience qu'elle a perdu toute notion du temps, devenu volume,
 630 espace....Ce n'est pas le temps de l'horloge qui s'est écoulé mais un temps qui s'est
 631 dilaté....et, comme mis en suspension....Un temps perçu autrement au cours duquel elle s'est
 632 révélée différemment à elle-même et à son auditoire.....Quand elle laisse revenir ce moment,
 633 elle sent qu'il se passe la même chose pour elle en évocation....Son champ de présence et de

634 conscience s'élargissent...Elle se ressent au cœur du déroulé de l'action...Elle n'a pas
635 d'images au sens visuel du terme, ce sont surtout des impressions inscrites profondément dans
636 son corps qu'elle laisse remonter.....

637 Elle sent bien que ce qu'elle repère à cet endroit, correspond un schème d'action sous-
638 jacent...Peut-il être identifié et lui permettre de comprendre comment certaines conditions
639 rencontrées dans son vécu singulier ont favorisé d'autres modalités de sa pensée?...La
640 perception interne dans son corps lui paraît vraiment centrale.....Elle occupe une position
641 carrefour dans ce qui déclenche cette forme de pensée incarnée, spontanée, intuitive, créative
642 dans l'expérience. Mais, de quoi, au juste, cette modalité perceptive est-elle le carrefour ?

643 *Fin à 19 H18.*

644 *13 Décembre 2017, 11 H 16*

645 ***Un champ de conscience et de présence dilatées.***

646 Ce matin, après l'accompagnement d'une personne en séance de somato-psychopédagogie,
647 des bribes confuses d'informations.....lui parviennent.Ténues, fugitives....de l'ordre de
648 sensations.....Elle sent qu'elle doit prendre le temps de les laisser émerger clairement à sa
649 conscience.....Elle a médité ce matin avant de travailler...Son champ de présence est
650 ouvert, dilaté.....Une part d'elle-même reste en prise avec ce questionnement du rapport à
651 son mode de perception durant l'expérience.....

652 Jusqu'à ce point de l'auto-explicitation, c'est un aspect qu'elle n'a pas particulièrement
653 relevé, de son point de vue, c'est naturel, évident de s'apercevoir de l'intérieur dans les vécus
654 de l'expérience....Pourtant, quelque chose remonte de l'intérieur.....Elle sent que la question
655 de son rapport singulier à la perception est décisive, porteuse d'informations....Dans son
656 corps, elle perçoit sa matière en expansion. Concrètement, cela correspond à un moment vers
657 la fin de l'exposé, quand elle prend conscience qu'elle perçoit le mouvement de sa pensée, à
658 travers la relation instaurée avec l'auditoire,.....à ce moment-là, peut-être dans les cinq
659 dernières minutes, son volume de présence s'est étendu à tout l'espace de la salle et Béatrice
660 connaît un paroxysme perceptif....Sa perception interne a gagné en finesse, peut suivre les
661 nuances qui fluctuent dans sa matière.....Un véritable référentiel interne, subtil, en
662 mouvement que les mots ne suffisent pas à traduire est à l'œuvre, en sourdine....à bas bruit, il
663 lui permet de discriminer en temps réel ce qui se donne, d'éprouver à travers le mode
664 perceptif ce qui émane de la profondeur du corps.....Elle perçoit sa pensée, juste avant qu'elle
665 ne s'énonce.....Les mots qu'elle prononce s'ajustent dans l'immédiateté aux tonalités internes
666 perçues....

667 Sa pensée, véhiculée ou...propulsée par des forces internes, se métamorphose.... elle réagit,
668 se module, au moindre stimulus dans son corps, prend appui dans sa mouvance élastique et
669 texturéeElle s'ajuste aussi à l'écoute du climat dans la pièceElle est devenue
670 Sensible..... une conscience/présence....Beaucoup plus performante et percutante que quand
671 elle pense de manière plus classique....purement intellectuelle....

672 Tout ne lui semble pas encore très clair à ce sujet.....Qu'est-ce qu'elle a mis en œuvre ou
673 qu'est-ce qui a agi à l'intérieur d'elle pour produire cette forme de pensée ?

674 Plusieurs modalités se conjuguent qui produisent et caractérisent sa pensée....[Avec cette
675 remarque, elle se rend compte que c'est la chercheuse qui reprend la main.....] C'est aussi ce
676 qu'elle a voulu signifier plus tôt par le mot "festival".....Une pensée qui prend corps.....ou
677 incarne le vécu du corps....Oui....., c'est exactement cela....Sa pensée incarne les
678 informations qui se donnent à elle....., par son corps.....Un corps perçu de l'intérieur, de la
679 profondeur, dedans.....Le fait de se maintenir, pendant qu'elle parle, à ce niveau de
680 profondeur dans la matière,..... dans ce qui s'y joue en sourdine, lui révèle d'un seul coup
681 que sa pensée est introspective.....C'est cet état particulier qu'elle a recontacté depuis qu'elle
682 pratique l'évocation dans les techniques d'explicitation.....Elle comprend maintenant ce qui
683 suscite sa curiosité...à propos de l'évocation.....Elle l'a mentionnée plusieurs

684 fois....soulignant son intérêt à découvrir les mécanismes de l'évocationEn fait, elle y a en
685 partie accès..... cet état d'absorption au contact de la profondeur de son corps, elle l'a
686 rencontré, vécu, durant l'examen.....C'est ce point précis qui lui fait dire que sa pensée est
687 introspective.... Elle fait un autre lien ainsi.....
688 Que s'est-il passé entre le moment où sa pensée donne sa pleine mesure, où elle ressent un
689 état de plénitude physique et psychiqueet, celui, en amont, au début de l'exposé où elle
690 prend conscience qu'elle est en appui sur son Tantien et, ancrée aussi dans sa matière unifiée
691 par le verrouillage de sa posture.....Ca n'est pas clair du tout pour l'instant.....Elle sent
692 qu'il faut laisser travailler ce qui s'est joué dans l'entre- deux.
693 *Fin à 12 H 03.....*
694 *Session du 14 Décembre 2017, début à 11 H 15*
695 ***Dimension introspective de sa pensée liée à l'expérience d'un champ de conscience et de***
696 ***présence élargies.....depuis l'enfance.....***
697 Sa pensée se donne comme un "festival",..... c'est un fait, elle est multimodale :
698 incarnée, kinesthésique, sensorielle, perceptive, intuitive, créatrice....c'est ce qu'elle a écrit
699 dans sa recherche....Elle est introspective aussi,.... elle l'a mentionné en conclusion.....
700 [La réflexion de la chercheuse est très présente ce matin et, pourtant en prise avec le vécu de
701 l'expérience.....C'est sa façon, aujourd'hui de se lancer une intention éveillante....]
702 Depuis quelques jours, à chaque séquence d'écriture, elle recontacte l'état vécu lors de son
703 épreuve orale....Il est difficile à mettre en mots....Ils sont plats par rapport à ce qu'elle vit.....
704 Elle se sent dans une puissance de vie et d'action.....presqu'euphorique, cet état la porte, lui
705 permet de dérouler plus loin sa pensée.....Elle est ancrée dans son Tantien et la profondeur de
706 son corps....., un rayonnement s'en dégage et se propage en ondes concentriques et,
707 enveloppantes en même temps..... Cet élément non-verbal,..... est un support important
708 du déploiement de sa pensée....Cette conscience simultanée de son intériorité, de sa diffusion
709 par le discours et, de ses effets sur l'auditoire....est toujours là, présence un peu
710 obsédante....Elle sait qu'il y a là un point clé à découvrir....Ce n'est pas
711 confortable....Quelque chose la trouble....Elle n'assume pas totalement.....cet aspect de
712 l'expérience.....Elle ne sait pas à quoi l'attribuer.....
713 Elle cherche à laisser revenir cet état introspectif...Elle n'a pas creusé cet aspect dans son
714 travail de recherche....Comme s'il relevait d'une évidence pour elle, c'est ce qu'elle découvre
715 aujourd'hui.....Elle prend tout son temps.....
716 L'état introspectif qui préside au déroulement de sa pensée sur un mode très inhabituelne
717 lui est pas totalement inconnu....Plusieurs semaines après l'examen, elle l'a associé à une
718 expérience d'une grande intensité, vécue dans l'enfance.... Elle se souvient qu'elle a repensé
719 et écrit quelques lignes à ce propos.... Puis elle a laissé dormir le sujet....C'est seulement
720 maintenant que la question revient, s'impose à elle.... elle revit, en sensations, surtout, ce qui
721 s'est passé....Ce qui s'est imprimé en elle est un fort contraste de lumière....Elle ressent aussi
722 encore l'épaisseur du silence....
723 Elle a quatre ans....C'est pour elle l'heure de la sieste....Mais elle n'a pas envie de
724 dormir....La chambre est plongée dans une semi-pénombreDans un rai de lumière, elle
725 voit danser des particules en suspension dans l'air....Est-ce ce qui la pousse à se lever pour
726 les attraper.... ? Elle ne retrouve pas tous les détails...Elle a accès au silence dans la
727 pièce....Elle vit cet état de silence en elle.... Quelque chose se passe alors....Elle est
728 incapable de dire quel laps de temps s'écoule.....Ce qu'elle ressent, plus de cinquante ans
729 après....C'est cette impression dans son corps....Elle se fige....Elle a peur....Elle est percutée
730 par un mouvement...il la traverse.....la percute même...C'est violent.... un choc physique,
731 pourtant elle sait qu'elle ne s'est cognée à aucun objet, à aucun mur....Elle est seule dans la
732 pièce....Elle retrouve alors la même impression de conscience/présence dilatées que durant
733 l'examen.....Et, elle prend alors conscience qu'elle a un corps, existe par ce

734 corps.....Qu'il est fragile.....Que cette vie qu'il contient, elle peut la perdre en un
 735 instant.....Ensuite, elle n'a pas de souvenir précis autre que celui de sa mère qui la
 736 découvre, cachée sous son lit avec son ours et une de ses poupées.....Elle ne parvient pas à lui
 737 dire ce qui s'est passé.....Ce qu'elle a ressenti....Elle sait, aujourd'hui, que durant cet
 738 instant où cette grande vague la traverse, la fige en même temps corporellement.... elle a eu
 739 accès à un champ de conscience peu habituel pour une enfant de son âge.....Elle se ressent, à
 740 nouveau immobile, au pied de son lit, stoppée, dans sa marche vers le rai de lumière.....dans
 741 un champ d'attention, de perception et de conscience dilatées, dedans.....C'est ce même
 742 état qu'elle a retrouvé durant l'épreuve orale....cet état introspectif qui s'est maintenu durant
 743 qu'elle parlait...Qui lui donnait accès à des connaissances qu'elle ne savait pas avoir
 744 intégrées sur le plan cognitif.....

745 Elle sait, par voie de résonance interne dans sa matière, qu'elle a touché dans cette petite
 746 séquence un point essentiel..... qui va éclairer son vécu expérientiel.....Elle en a
 747 l'intuition..... Tout son corps est en mode vigilance.....Elle éprouve également un sentiment
 748 de plénitude physique et psychique, après avoir revécu cette expérience existentielle de son
 749 enfance...Elle comprend avec ce qui s'est détaché du fond de sa mémoire de quoi vient le fait
 750 de s'être toujours sentie différente des autres enfants...Son vécu durant l'épreuve orale
 751 s'arrime à un point d'ancrage plus fort, et, ancien en elle.....Ce qui lui donne une valeur et
 752 une légitimité plus fortes.....Que même sa pensée conceptuelle, si elle revient à un mode de
 753 réflexion plus cartésien, ne peut plus remettre en question.....

754 *Fin à 11 H 44*

755 *14 Décembre 2017, 15 H 16*

756 ***Reconnaissance d'un schème ancien qui brime l'accès à son potentiel pourtant actif dans***
 757 ***l'épreuve orale.....***

758 C'est son expérience singulière qu'elle décrit.....Singulière au sens où c'est son vécu, il lui
 759 appartient en propre, personne d'autre ne l'a vécu à sa place.....

760 Le souvenir, retrouvé ce matin, en évocation, d'avoir expérimenté un champ de conscience et
 761 de présence élargies dans son corps, à l'âge de quatre ans, lui révèle que son vécu durant
 762 l'oral dépend d'autres paramètres qu'elle n'a jamais pris en compte..... Sa formation à l'Art
 763 du Chi, à la somato-psychopédagogie constituent des chemins d'accès à qui elle "est"
 764Mais, elle "est" déjà avant ces formations.....Elle sent bien qu'elle touche ici à
 765 quelque chose..... qui concerne sa construction de sujet humain.....C'est difficile à évoquer,
 766 dans tous les sens de ce terme.....Cela prend du temps.....Elle écrit peu,..... revivant
 767 intensément certaines situations ce qui dilate le temps, lui fait perdre son rapport au temps de
 768 l'horloge.....

769 Du fait de ces vécus, elle s'est sentie différente et, mal acceptée.....Elle en souffre
 770 encore.....C'est cela qu'elle a du mal à s'avouer.....et, surtout, peut-être, à assumer.....

771 [C'est difficile pour elle de se laisser aller à écrire cela, cependant elle sent bien que pour se
 772 libérer ou pour accéder à son potentiel c'est le bon chemin.....L'écriture en "elle" l'aide à
 773 écrire comme un témoin qui décrit ce qu'il voit d'une autre personne...Excepté que ce
 774 témoin, en surplomb, se situe à l'intérieur.....Il perçoit les tensions internes que cette
 775 remémoration produit dans son corps.....Le "elle" devient à ce moment tact interne, capacité
 776 à s'éprouver sur un plan somato-psychique, du dedans.].....

777 Ce qui émerge, maintenant, c'est qu'elle ne laisse pas briller sa lumière intérieure, elle l'a
 778 même laisser s'éteindre du fait de plusieurs expériences négatives, blessantes.....C'est
 779 l'impression de ne pas avoir le droit d'être qui elle "est"..... Elle a enfoui cela au fond
 780 d'elle-même, a fortement cloisonné ce type de vécu perceptif.....et, de modalités de pensée,
 781 par rapport à ce qui est attendu et valorisé socialement, à l'école ou ailleurs.... Elle sent que
 782 ce schème a continué à s'exprimer par la suite dans sa vie.... Il est encore actif et l'empêche
 783 de construire facilement des relations à autrui.....générant parfois de l'appréhension.....

784 Elle possède, pourtant, comme chaque personne, ses propres qualités intrinsèques, mais elle
785 n'a pas été autorisée ou ne s'est pas autorisée à les reconnaître.....ni à les déployer.....Et, les
786 autres ne les reconnaissent pas non plus..... Ces particularités tiennent à sa
787 biographie.....

788 Si elle accepte de laisser revenir cet aspect aujourd'hui, c'est parce qu'elle a l'intuition qu'il
789 joue aussi un rôle dans cette expérience relative à d'autres modalités de pensée..... Elle ne sait
790 pas en revanche quelle part lui attribuer.

791 [Quand elle écrit sur ce type de vécu, elle replonge instantanément, sur le plan corporel, dans
792 les mêmes états internes. L'animation interne qui malaxe sa matière agit subtilement la
793 rendant onctueuse et chaleureuse. Par association avec ces qualités de vécus dans le corps,
794 elle retrouve des états psychiques ou tonalités d'arrière-plans qui sont leurs pendants. Elle
795 constate que l'écriture en "elle" lui permet de vivre à nouveau l'expérience passée sans y être
796 fusionnée, elle délègue une partie de son attention au surplomb qui lui indique ce que cela lui
797 fait, ce qu'elle en retire et apprend...]

798 *Oubli symptomatique de noter l'horaire de fin de la séquence, elle était très absorbée....*

2. Mise en ordre ou en cohérence des données produites sur une expérience de pensée que je finis par ne plus trop savoir comment nommer...

2.1. Quelques remarques préliminaires.

Il me faut d'abord préciser que, lors des sessions d'écriture, j'ai privilégié l'écriture manuelle. Les textes ont tous d'abord été rédigés sur feuilles blanches format A4 avec un stylo noir un peu épais, à encre liquide, agréable à utiliser par le tracé net qu'il produit et, justement pour son glissé. La fluidité et la continuité de ma pensée sont mieux assurées ainsi car, je tape plutôt lentement au clavier d'un ordinateur et, par nature ce mouvement introduit des saccades. J'ai l'impression que le geste manuel, plus direct, évite des déperditions d'informations entre main et cerveau et vice-versa. Cela me place donc spontanément dans de meilleures conditions pour rester en évocation et, il y a aussi moins de déperdition entre le geste et la transcription de ma pensée. Il est clair que je n'ai pas mis par écrit toutes les informations, relativement foisonnantes, livrées sur le mode d'une forme d'émergence de ma pensée. C'est inévitable dans la mesure où le champ de conscience apparaît plus vaste et volumique que la pensée mise en mots, écrite ou verbalisée. Il se produit donc comme une réduction en entonnoir, le tout étant d'essayer de bien positionner le prisme de sa pensée.

J'ai daté chaque session d'introspection descriptive, indiquant l'heure de début et de fin, sauf pour la dernière session lors de laquelle, l'obtention de certaines informations m'a absorbée au point d'oublier de noter l'horaire de fin. J'ai ensuite à chaque fois tapé le texte au clavier en vérifiant l'orthographe et la ponctuation.

J'ai fait délibérément le choix d'une écriture en "elle" ; en premier lieu, je souhaitais expérimenter ce type d'écriture dont il a été question lors du stage d'auto-explicitation, suivi à Saint-Eble à l'été 2017, pour le pratiquer et mesurer ce que cela induisait techniquement par rapport à ma pratique précédente où, j'utilisais principalement les instances de A et de B de l'EDE. En deuxième lieu, je souhaitais vérifier comment pouvait s'opérer le "dédoublé", voire "pire", des différentes instances ou pôles égoïques surgissant à différents moments de ce travail d'écriture. Enfin, à un troisième niveau, voulant me mettre à distance d'émotions éventuelles, qui auraient pu trop absorber mon attention et gêner la saisie d'informations importantes, j'ai expérimenté la description de mes propres vécus comme si je décrivais ceux d'une tierce personne que je connaissais bien.

Les points de suspension traduisent les temps de silence plus ou moins longs et, révèlent, par leur nombre, que l'écriture en "elle" a été moins continue que celle produite en évocation en A et en B comme dans l'EDE, lors de la description de l'ante-début de mon expérience, tout en étant cependant plus libre.

Tout ce qui figure entre crochets concerne des remarques, faites souvent en mode superviseur. Je constate également qu'elles correspondent fréquemment à mon point de vue de chercheur.

2.2. Organiser les données pour produire une mise en intrigue phénoménologique et dégager un premier niveau de sens des vécus expérientiels : De la nécessité d'introduire une étape intermédiaire face au constat que mon objectif initial est prématuré .

A la fin de chaque séquence d'écriture sur papier, j'ai relu et donné un titre pour dégager l'idée essentielle et, commencer ainsi à thématiser. Ce travail procède d'une intention de réduction phénoménologique. Mon objectif est de parvenir à découper ma production écrite en grandes unités de sens par des relectures successives, puis de réaliser leur mise en intrigue phénoménologique pour produire du sens. C'est un travail relativement long.

Comme je dispose d'un temps limité sur une dizaine de jours avant mon départ en stage de taïchi et, que je souhaite rédiger un article pour le prochain numéro d'*Expliciter*, cette contrainte temporelle détermine l'arrêt de la production de mes données en auto-explicitation, provisoirement, du moins. Je suis consciente que le travail de décantation et, de reprise, loin d'être terminé, pourra se prolonger par la suite sur quelques semaines au minimum sinon, sur

quelques mois. L'expérience vécue est riche et complexe. En même temps, il me paraît utile de faire le point sur ce que j'ai déjà découvert et vais probablement encore découvrir grâce à ce recueil de données.

Je décide de me limiter, aux extraits les plus importants à mes yeux par rapport aux informations inédites et, parfois inattendues qu'ils me livrent. Je commence par construire, pour faciliter la tâche du lecteur, une sorte de *synopsis* des séquences d'écriture qui s'étendent du 1^{er} décembre au 14 décembre 2017. (Cf tableau ci-dessous). Or, je réalise, à la relecture de ce tableau, la complexité (Morin, 2005) des niveaux d'écriture qui se sont tissés ou entrelacés dans mon auto-explication. Qu'est-ce que cela traduit ? Que puis-je en apprendre ? Et, surtout comment dégager un niveau d'intelligibilité suffisant pour procéder à une analyse phénoménologique et interprétative ? J'essuie donc une certaine déconvenue dans la mesure où je pensais pouvoir accéder assez facilement et, rapidement, à une compréhension plus fine de mon vécu expérientiel et, en présenter l'analyse dans cet article.

L'enchevêtrement entre des niveaux d'écriture qui, tantôt décrivent des V1, tantôt reprennent rétrospectivement les étapes d'écriture précédentes ou, parfois, sont déjà de niveau interprétatif fait vraiment écran, empêchant l'accès à l'intelligibilité de l'expérience de référence. Pourtant, il paraît incontournable de retrouver l'organisation profonde qui structure les vécus de l'expérience avant toute autre étape. J'ai essayé d'appliquer une grille d'analyse classificatoire à partir des thèmes que je souhaitais documenter, mais, il m'apparaît, après quelques essais, que les catégories utilisées ne sont pas pertinentes pour traiter les niveaux d'informations et d'écriture très mélangés.

Pour favoriser le dévoilement de ce qui ne se donne pas spontanément, je sens la nécessité d'introduire une étape intermédiaire. Cependant, manquant encore d'expérience dans la pratique de l'explicitation, particulièrement, appliquée à une recherche, je ne sais trop comment procéder et, consulte Pierre Vermersch qui me conseille alors de faire plusieurs récapitulatifs à partir de ma mémoire. Ainsi, je pourrais établir ce qui manque, à travers ce que je ne prends pas en compte, c'est-à-dire à quoi je n'ai pas accordé d'attention, en relisant le texte de mon auto-explicitation. En réfléchissant, je mesure qu'en établissant des contrastes, ce dispositif peut m'ouvrir des pistes à creuser et générer de nouveaux questionnements.

Je procède donc à ce travail récapitulatif, de mémoire. Il est assez bref car je cherche à saisir ce qui se donne de manière très intense en évocation. Je m'intéresse en faisant ces résumés, sans relire le texte produit en auto-explicitation, à dégager trois niveaux susceptibles de me fournir des matériaux : 1) le récapitulatif succinct des étapes du vécu de référence ou V1; l'épreuve orale de l'examen dans son déroulé chronologique, couplée à ce que j'ai découvert de sa structuration durant l'auto-explicitation. Il s'agit, non seulement de cette épreuve mais, aussi de son temps de préparation qui constitue l'ante-début de l'expérience qui a délivré déjà quelques informations importantes ; 2) l'ordre dans lequel se sont données successivement des informations sur le vécu de référence pendant l'auto-explicitation donc, en V2 ; 3) Enfin, le dernier résumé porte sur la manière dont cette auto-explicitation me fait prendre conscience du sens de mon vécu, me permet de me découvrir en tant que sujet agissant qui perçoit en acte, en restant en prise sur V1 à travers l'évocation, comment ses représentations se transforment, s'enrichissent à partir de nouvelles prises d'informations sur ce vécu de référence.

Je présente successivement ces récapitulatifs avant de relire mon auto-explicitation pour voir ce qui se dégage de cette comparaison. Après le résumé du déroulé de l'expérience je rajoute un passage qui montre quelle est sa structure.

Tableau synoptique des séquences d'écriture en auto-explicitation du 1^{er} au 14 décembre 2017 (16 /12/2017) *SPP : somato-psychopédagogie, ** PA : point d'appui

Date	Titre	Thèmes, mots clés
1 ^{er} Décembre	1) <i>Cadre et contexte de l'expérience vécue</i>	SPP* Enseignante/étudiante Posture ramassée
3 Décembre	2) <i>Elucider une posture corporelle signifiante dans la mobilisation de ses ressources internes</i>	Tantien & PA** Elle divisée en +++ instances Perception interne
4 Décembre	3) <i>Festival de modalités multi-sensorielles et multi-directionnelles synchrones associées dans l'expérience et sa description en évocation</i>	Jeu d'interactions complexes !
7 Décembre	4) <i>Le double PA et l'intensité des vécus de l'expérience</i>	Description de l'ambiance moins des vécus
8 Décembre	5) <i>Retour sur la question d'un double PA : du corps perçu à une qualité de présence et à une pensée incarnée</i>	Douceur convergence TT & Sensible au PA Une & potentiel Incarne concept PA
9 Décembre	6) <i>Point (s) d'appui, état introspectif & qualité (s) de présence.</i>	Présence à soi en acte/IS & évocation = immobilité. Vécu d'un transfert de compétence direct
10 Décembre	7) <i>Un état introspectif sensoriel durant l'oral proche de celui dans lequel elle plonge en évocation pour décrire son vécu en AE</i>	Etat méditatif en pleine action : posture d'écoute du mvt de sa pensée
11 Décembre	8) <i>Découverte de sa part active de sujet humain qui englobe et dépasse le Chi, la spp, voire la recherche qualitative en introspection descriptive... Vers un sentiment de soi</i>	Qui est-elle ? Potentiel et sentiment d'imposture Retour au corps propre et confiance : adéquation
12 Décembre	9) <i>décalage ?</i>	Décalage perceptif/cognitif Espace temps dilaté/Temps linéaire Temps dilaté : champ de conscience et présence élargis Perception interne centrale
13 Décembre	10) <i>Un champ de conscience et de présence dilatés.</i>	Mode perceptif ? Matière en expansion & mvt de sa pensée Pensée=Conscience/présence, Incarne vécus du corps, Pensée introspective idem évocation.
14 Décembre a)	11) <i>Dimension introspective de sa pensée liée à l'expérience d'un champ de conscience et de présence élargies... Depuis l'enfance</i>	Etat de conscience/présence support du déploiement de sa pensée même état introspectif vécu à 4 ans
14 Décembre b)	12) <i>Reconnaissance d'un schème ancien qui brime l'accès à son potentiel pourtant actif dans l'épreuve orale et reconnaissance de soi</i>	D'autres paramètres non pris en compte durant l'épreuve orale. Elle est déjà qui elle "est" avant sa formation au Chi & au Sensible

2.2.1) Récapitulatif de mémoire de mon vécu de référence sur des modalités de pensée inédites qui se donnent durant l'épreuve orale de somato-psychopédagogie ou R1. Le 18/12/2017 de 17 H 16 à 18 H 07

Le matériau qui constitue les étapes de l'expérience est peu abondant dans ma description écrite. Je me souviens surtout de l'avoir évoqué dans la première séance d'écriture concernant l'épreuve orale.

J'établis une liaison avec le temps de préparation où je suis seule dans une petite salle. Un examinateur vient me chercher et me conduit dans la salle d'examen. Pendant le temps de préparation, des ressources internes se sont déjà mobilisées en moi. Je prends appui sur mon Tantien, je le deviens. Des pulsations cardiaques et, un pouls actif dans tout mon corps véhiculent des informations et alimentent ma pensée. Au départ, je les considérais comme des signaux de stress. J'étais, en effet dans un brouillard mental après le tirage d'un sujet dont je croyais ne rien savoir, qui me faisait envisager l'abandon de l'épreuve.

Quand je rentre dans la salle d'examen de somato-psychopédagogie, à Ivry, je vois une trentaine de personnes déjà installées, un peu agitées qui "papotent". Il y a un bruit de fond. Je me sens à la fois calme et résignée à affronter cette épreuve. Calme, car j'ai mobilisé mon Tantien, je me suis centrée dans une situation difficile, ce qui la fait basculer en ma faveur.

Le stress qui s'est dissipé pendant le temps de préparation, revient car je passe d'un moment où j'étais seule, à un oral et, donc d'une pensée privée à sa diffusion à un auditoire. Je dépose mes notes sur la table de soin qui sert de bureau. J'hésite, puis décide de noter le titre général et de la première partie au tableau. Je me mobilise ainsi physiquement contre le stress. Je reviens à ma table, y prend appui, me retrouve dans une posture de verrouillage comme pour mobiliser des ressources profondes. Je me fais un point d'appui. Je suis consciente de ce qui se passe sans l'avoir déclencher volontairement. C'est juste au moment où je vais commencer mon exposé.

Le jury s'installe et, l'épreuve débute ; je suis étonnée par la clarté et la force de ma voix. Je regarde le public et, entre aussi en interaction avec lui par mon volume de présence. Il constitue un troisième point d'appui avec mon Tantien et, le Sensible dans ma matière devenue unifiée, mouvante, fluide, avec un pouls présent partout dans mon corps.

Je reste derrière ma table, debout et, pourtant ma présence dépasse largement les limites de mon corps...Elle envahit la salle, englobe le jury et l'auditoire....Je suis sidérée par la puissance, l'amplitude et, la créativité de ma pensée qui se donne depuis la profondeur de mon corps et s'amplifie comme une spirale par la relation établie avec le public.

Je perds la notion du temps, il est espace en volume. Je parle sans m'interrompre de façon percutante, le champ de mon attention est très dilaté ; je perçois simultanément la posture ramassée de mon corps, les manifestations du mouvement interne dans ma matière qui devient onctueuse et chaleureuse, je me perçois en surplomb en train de parler avec assurance et, pourtant sans mes notes. Je suis sidérée car, malgré mon manque de connaissance sur le sujet, je déroule une pensée spontanée. Elle se déploie en amont de toute réflexion. Je prononce un mot sans savoir ce que je vais dire ensuite et tout s'ajuste pourtant de manière cohérente, créative et pertinente. Je le mesure aux réactions de l'auditoire.

Cela contraste complètement avec ma manière habituelle de penser, je suis professeur d'HG et construis dans mes cours des plans bien carrés. Pourtant, je fais confiance au processus qui se donne et, une jubilation intense remplace le stress, la peur de l'échec et du regard des autres. Je me révèle à moi-même dans des aspects que je ne connais pas et, accède en direct à la naissance de ma pensée. C'est extraordinaire, au sens d'inédit et inconcevable avant d'avoir vécu cette expérience....J'ai l'impression d'être en contact avec mon potentiel, d'avoir accès à des connaissances dont je pensais tout ignorer, dans un engagement de tout ce qui me constitue et, dans une qualité d'attention et de présence inconnues. Je me révèle comme sujet

au cœur de mon expérience où je m'aperçois du dedans, en surplomb....C'est un festival sur le plan perceptivo-cognitif qui ne veut plus s'interrompre, ni se clore.

Un examinateur me prévient qu'il est temps de conclure, je reviens à la "réalité" et, reprends conscience du temps qui s'écoule, de la salle et du public. L'échec redouté s'est transformé en succès et, en victoire sur moi-même.

La structure qui organise cette expérience de pensée inhabituelle durant l'oral se déduit assez facilement du récapitulatif précédent et de ce que je sais déjà de l'ante-début.

Avec le tirage d'un sujet d'examen, à la marge du programme de formation, j'éprouve un sentiment de colère, avec le sentiment d'avoir fourni un travail énorme pour rien. Cette colère masque en fait un schème ancien, associé en fait à une situation d'injustice vécue dans l'enfance à l'âge de 5 ans où ma capacité d'agir et ma pensée s'immobilisent. La structure de mon expérience repose, en fait, sur le processus de bascule qui me permet de passer d'une situation où je suis dispersée et coupée de moi-même, à une posture centrée. Je mobilise spontanément mon Tantien, qui devient point d'appui solide et je retrouve ma stabilité. Cela dégage de l'espace en moi, me met à distance de mes émotions. Un lâcher prise survient alors qui libère le champ des possibles. Je vis une expérience d'ouverture à un espace/temps en volume, une qualité de présence à l'instant à travers une attention panoramique. Ces conditions participent à l'avènement d'une expérience extraordinaire, dans une émergence qui mobilise une créativité et une amplitude de pensée inhabituelles. J'entre en contact avec mon potentiel dans un niveau de profondeur inconnue.

2.2.2) Résumé ou récapitulatif sur comment je procède en V2 pour auto-expliciter V1 et quels effets j'obtiens. 19 Décembre 2012 de 8 h 30 à 9 h 15

L'état d'évocation est un état introspectif puissant qui favorise un jeu d'associations entre vécus passés et du moment.

Quelque chose dans la procédure de l'évocation m'intrigue profondément depuis la première fois que je l'ai pratiquée lors du stage de base à Saint Eble durant l'été 2016. La mise en évocation produit des effets "magiques". Il y a là quelque chose de connu et d'inconnu à la fois. Lors d'une session d'écriture, quand j'entre en évocation pour auto-expliciter les modalités inédites de pensée que j'ai rencontrées en V1, je prends soudain conscience que je me retrouve plongée dans le même état que lorsque j'entre en introspection sensorielle, dans les pratiques de somato-psychopédagogie.

C'est une découverte capitale car, par association d'états, sur le mode sensoriel pour ce qui me concerne, je prends conscience que l'état d'évocation est un état introspectif puissant. Il me ramène à l'état que j'ai vécu quand le temps s'est dilaté en volume et que j'ai connu une expérience d'ouverture d'une rare intensité durant l'examen ainsi que dans l'enfance à quatre ans.

Le déploiement d'une pensée introspective depuis la profondeur.

La mise en évocation pendant l'auto-explicitation de V1 me fait prendre conscience qu'en plein oral, je ne pense pas de manière classique mais, que la pensée, que je déploie ou qui se déploie en moi, est une pensée introspective venue de la profondeur.

La prise de conscience d'un transfert de compétences.

Je prends conscience en évocation d'opérer, en direct, durant l'oral, un transfert de compétences à travers cet état. Je rencontre cet état introspectif habituellement en introspection sensorielle⁹, à laquelle je m'entraîne régulièrement depuis quelques années. Or, pendant l'examen, c'est aussi cet état introspectif sensoriel, Sensible, qui est à l'œuvre. Je passe de cette compétence entraînée dans l'immobilité et l'intériorité, sur une chaise, à sa

⁹ Cf. Bourhis & Bois (2010)

mise en jeu dans l'action et à sa diffusion à l'extérieur ; je suis debout, je parle, ma pensée se déploie amplement et, en même temps, je ressens le mouvement interne, ses effets dans ma matière et sur ma pensée à travers un puissant accordage psychotonique. C'est ce niveau tonique très élevé dans ma matière et l'appui sur le Tantien qui me maintiennent dans cet état introspectif profond. Tonus, Chi et état introspectif alimentent ma pensée, mon attention non focale ne fait plus d'effort.

Des interactions qui se modulent entre différents niveaux de vécus enchevêtrés à travers l'état d'absorption en évocation.

Je suis dans cet état introspectif qui me fait contacter et parler depuis ma profondeur. Je fais même corps avec lui. Cet état dilate le temps, ce n'est plus le temps de l'horloge qui s'écoule dont je perds d'ailleurs complètement la notion. Il ouvre aussi un espace immense à l'intérieur de moi. Je suis entièrement absorbée dans le vécu des modalités de pensée qui se déclenchent, même si une part de moi reste en surplomb, quand je me vois en train de parler dans ma posture debout ou que je ressens en moi intensément. Je suis aussi absorbée dans l'état d'évocation par le fait de rester en prise sur les vécus et, en même temps de les surplomber par des commentaires déjà interprétatifs ou décrivant ce que je fais pour expliciter V1.

Ca fonctionne aussi pour des expériences très anciennes. Pendant l'auto-explicitation de V1, l'état d'évocation produit la remémoration d'un vécu de l'enfance par association. C'est la même qualité d'état introspectif et d'absorption que j'ai rencontrée à l'âge de quatre ans lorsque je fais une expérience étonnante d'ouverture de ma conscience qui, à l'époque m'effraie, je vais me cacher sous mon lit avec mes jouets. Cet état s'est instauré très brutalement, sorte de secousse dans mon corps, qui me fait prendre conscience, dans une fulgurance, que ma vie est contenue dans l'enveloppe de mon corps, qu'elle est fragile et, que je suis mortelle.

Je prends conscience en faisant ce récapitulatif que je suis à nouveau en mode d'évocation, en prise avec le déroulement des mes différents vécus, donc j'écris depuis le même lieu, je suis dans cet état introspectif. Je comprends à travers ce vécu expérientiel, pourquoi l'auto-explicitation est synonyme d'introspection descriptive. D'un seul coup, le sens se donne.

Ce récapitulatif me donne aussi accès de manière très étonnante à l'intelligibilité des liens qui se sont opérés sur le plan cognitif pendant l'auto-explicitation. L'enchevêtrement complexe entre les différentes strates de vécu (expérience de référence, expérience lointaine de l'enfance, commentaires rétrospectifs, voire déjà interprétatifs) se clarifie et prend sens. Le fil conducteur est l'état introspectif que je contacte en évocation et, auquel j'ai toujours accès sur un mode sensoriel. Il constitue un trait d'union entre tous ces niveaux d'expérience et d'informations. C'est, de mon point de vue, un opérateur de dévoilement très puissant. Il procède également de l'expérience extraordinaire par les prises de conscience soudaines qu'il génère, dans un éclair de lucidité ou par des flashes.

2.2.3) Récapitulatif sur la façon dont cette pratique d'auto-explicitation transforme mes représentations sur mon vécu de référence, m'informe sur mes modes de fonctionnement et me fait devenir sujet agissant. (Le 19 décembre 2017, 13h04-13h42)

Au fur et à mesure que je déroule l'auto-explicitation de mon vécu, j'opère nettement une décentration par rapport à l'expérience que j'ai nommée au départ, celle de la "pensée Sensible". Ma pensée est bien Sensible, mais ce qui évolue, de mon point de vue de sujet qui vit cette expérience, c'est son statut. Il s'élargit et s'enrichit. Le cadre de l'examen en somato-psychopédagogie et le contact avec le Sensible ne sont pas les seuls paramètres ou critères de l'expérience que je prends en compte. Je prends désormais autant en compte le contenu de l'expérience que sa forme étonnante. J'ai vécu une expérience "exceptionnelle".

Pendant les mises en évocation, je prends aussi conscience, des balayages et balancements successifs de mon attention. Ils me permettent de repérer la diversité des facettes qui me constituent et interfèrent durant l'expérience. Peu à peu, je me rassemble et me reconnais comme sujet agissant. J'accède à deux schèmes anciens remontant à mon enfance qui éclairent le pourquoi d'un comportement peu assuré et, du décalage ressenti entre perception et cognition, qui me brime dans mes actions, sinon dans ma pensée depuis de longues années. En retrouvant en évocation le vécu d'un moment d'ouverture, d'un champ de conscience plus vaste, à l'âge de quatre ans, je comprends que j'ai déjà vécu une expérience "extraordinaire". Bien avant de rencontrer le travail du Chi et du Sensible, mes voies d'accès privilégiées pour entrer en contact avec mon intériorité, j'ai vécu des intensités, par mon corps. Avec le travail d'évocation et, dans l'état introspectif qu'il génère, je prends conscience qu'au moment où je perçois que ma pensée donne toute sa mesure dans l'exposé, je suis en contact avec mon potentiel, une source de connaissances inconnue qui me semble inépuisable. Peut-être même, que j'incarne aussi ce potentiel à travers les manifestations imprévisibles et incroyables de ces modalités de pensée inédites qui se donnent dans l'immédiateté. Je sens aussi que tout de moi, s'unifie, se fond et, va dans le même sens. C'est bien moi qui suis responsable de cette unification, qui pose mon attention sur ce processus. J'apparais alors à mes propres yeux dans "qui je suis". Je suis un sujet humain en formation qui vit, de par ses qualités intrinsèques, une expérience d'ouverture, à laquelle j'attribue une forte dimension existentielle, voire spirituelle.

2.2.4 Analyse comparée du texte de mon auto-explicitation et des trois récapitulatifs produits de mémoire : établir le contraste. (20 Décembre 2017)

Je commence par m'imprégner du contenu assez condensé des trois résumés par une relecture attentive. Puis, je passe à celle du texte de l'auto-explication d'environ 20 pages, beaucoup plus long. Mon premier constat est que cet ensemble de résumés constitue un guide de lecture/grille d'analyse qui peut me permet de m'appropriier et d'appréhender mon texte, touffu et complexe, à trois niveaux différents. Je relis donc trois fois en sériant les données à chacun de ces niveaux, ma visée étant d'établir un contraste ou un écart et déterminer sur quoi je dois particulièrement faire porter mon attention dans l'analyse et, produire ainsi éventuellement de nouvelles questions. Je constate qu'une certaine transformation des vécus de référence s'est déjà opérée par ma représentation mentale de l'expérience. Elle transparait à travers la mise en mots qui décrit davantage des actions bien que je reste en lien avec le vécu corporel.

Au niveau de VI.

En ce qui concerne le déroulement du vécu de l'expérience, je relève un contraste qui m'apparaît important, au sens de pas anodin, dans ma façon de décrire le vécu entre les deux textes. Dans le texte de l'auto-explicitation, je suis très centrée sur la description de mes perceptions ou de mon ressenti corporel et sur la manière dont j'en éprouve les effets. Dans le résumé récapitulatif du vécu expérientiel, je décris davantage mes actions ; les verbes utilisés me paraissent mieux rythmer le déroulement de l'expérience vécue. Il me semble donc que je ne place pas mon attention au même endroit. Dans le récapitulatif, je cherche à mieux dégager, en fait, l'engendrement causal pour retrouver la structure de l'expérience qui ne se dégage pas nettement dans mon auto-explicitation. Ainsi, je mesure que j'ai changé d'intention ou plutôt, que j'ai posé une intention très claire pour rédiger le résumé alors qu'elle est plus implicite, moins marquée, en terme d'orientation, dans le texte de l'AE. Je laisse en effet venir librement, je laisse l'émergence se produire mais je n'ai pas fixé de cadre ou d'orientation précise à mon écriture. Je n'ai pas voulu écrire en me limitant aux trois thèmes que je conserve à l'esprit comme à l'état d'arrière plan. D'où sans doute le flou. Mais, en même temps, il me paraît restituer, à travers un enchevêtrement, la complexité du vécu expérientiel.

Si je devais représenter ce contraste sur un schéma, le contenu du résumé pourrait se traduire par des lignes droites traduisant mes actions alors que dans l'AE, je perçois davantage le déroulé de l'expérience vécue comme un volume de sensations et de perceptions aux contours plus nébuleux que je dessinerais comme un nuage. La linéarité est beaucoup moins présente, en revanche, une densité, une épaisseur transparaissent dans la description des vécus dans le texte de l'AE. En écrivant le résumé, j'ai senti la force qui se dégageait du linéaire, il permet de reconstituer l'engendrement causal de mon expérience. Il me semble que si je parvenais à combiner les deux, l'effet produit serait puissant avec une structure nette et nourrie de l'épaisseur des vécus ou des niveaux de vécus puisque dans l'AE, j'ai retrouvé deux N4 (Cf *infra*).

Un deuxième constat dont je m'aperçois d'emblée est que je ne mentionne pas le lâcher prise qui conditionne pourtant le basculement de la situation et l'accès à mon potentiel. C'est, en effet, parce que je lâche prise sur le sentiment d'injustice très fort, lié à un schème (N4) très ancien, qui m'a envahi, que je parviens à dépasser la difficulté de la situation en mobilisant, spontanément, une technique intégrée et, devenue vivante, en moi à travers mon Tancien.

De même, je me rends compte que je n'ai pas ou peu mentionné les vécus qui incarnent les grands concepts de la somato-psycho-pédagogie présentés de manière théorique durant l'exposé et vécus simultanément de manière très concrète, en pratique, durant l'exposé. J'ai pourtant consacré aux concepts de point d'appui ou de réciprocité actuante des développements importants dans l'auto-explicitation.

Je prends ainsi conscience que je me suis davantage attachée dans le résumé à la forme et à la structure sous-jacente de l'expérience qu'aux contenus de vécu. Cela témoigne d'un surplomb qui me permet de découvrir d'autres caractéristiques de l'expérience. Je la transcende en la considérant sur un autre plan. Ainsi, mon résumé met bien en évidence mon émerveillement dans le vécu de ces modalités de pensée inédites. C'est ce qui explique que j'attribue alors à l'expérience, que je vis en tant que sujet, une dimension nouvelle. Elle revêt le statut d'expérience exceptionnelle à forte valeur existentielle du fait aussi qu'elle survient en fin de cursus de formation.

Mes prises de conscience correspondent en fait de manière assez classiques à la théorie des prises de conscience de Piaget (1974) se produisant "de la périphérie vers le centre", c'est-à-dire de ce qui s'impose en premier à l'attention du sujet avant que, celui-ci ne la déplace vers ce qui fonde son expérience et l'organise de manière sous-jacente. Chanel Balas (1998) apporte des précisions à ce sujet :

On sait, par les travaux de Piaget, que la prise de conscience s'élabore par abstractions successives et passe par différents paliers (réfléchissement, thématisation, réflexion), selon la loi de "la périphérie vers le centre" (c'est à dire que le sujet prend conscience d'abord des buts et des résultats de l'action avant celle des moyens et des raisons pour lesquelles les moyens sont fonctionnels) et la loi du "primat du positif sur le négatif" (c'est à dire de la prise de conscience de ce qui est présent avant celle de ce qui manque). (p.75)

Dans ce travail de comparaison entre écrits d'auto-explicitation et résumés, j'ai réalisé des prises de conscience, à travers certaines mises en contraste établies à la relecture des documents. C'est ce qui me permet de faire passer la structure de mon expérience de l'implicite à l'explicite. Du coup, je fais un pas de plus avec le N4 concernant le vécu d'une expérience d'ouverture du champ de ma conscience à l'âge de quatre ans. Je comprends que je l'ai occultée et que j'ai cloisonné dans ma vie perception et cognition jusqu'à ce que je rencontre le travail du Chi et du Sensible.

Finalement, je peux rétablir la structure de base de mon expérience ainsi. Au début j'étais centrée sur le résultat extraordinaire produit par les modalités de pensée inédites. De mon point de vue, c'était le cœur de mon vécu expérientiel. Ensuite par le premier travail d'auto-explicitation présenté dans l'article précédent, j'ai pris en compte l'existence d'un ante-début durant le temps de préparation de l'épreuve orale ; le tirage d'un sujet inconnu me place dans

une situation difficile où la centration dans mon Tantien produit une bascule au travers d'effets libérateurs. Puis, je retrouve, plus en amont, le N4 (le schème ancien lié à l'injustice) qui permet de comprendre l'ante ante-début comme un N3 ; l'effondrement à l'intérieur, le mal être et l'état de colère qui peuvent paraître "insensés", incompréhensibles, tant que ce N4 ne vient pas les éclairer. En fait, la perte de mes moyens m'oblige à mobiliser autre chose, c'est la condition d'avènement d'une réponse inédite pour faire face à ma difficulté. Si j'avais tiré un sujet qui ne posait pas de difficulté, je n'aurais pas vécu cette expérience de modalités de pensée inédites, car je serais restée dans mes *habitus* sur le plan cognitif.

Je peux donc reconstruire la causalité linéaire de mon expérience avec les étapes suivantes:
 choc négatif → dépassement par une technique apprise et vivante en moi → mobilisation de ressources sur un mode inhabituel → exposé sur un mode libre et riche nommé au départ « pensée Sensible »

En ce qui concerne l'auto-explicitation de V1, donc en V2.

Dans le récapitulatif, je repère que j'effectue une mise en ordre d'informations sur un aspect qui revient fréquemment dans mon auto-explicitation. Il concerne l'état introspectif généré par ma mise en évocation. Je repère que, quand j'explicité mon vécu de référence, je suis dans cet état également, même en mode superviseur, dans le texte d'auto-explicitation comme le montre l'exemple suivant : « *L'information est parvenue à sa conscience mais, elle ne réfléchit pas à cela....Elle est absorbée par un univers de perceptions* » (l. 88-89). Dans ce passage, une confusion s'établit entre le vécu de référence et sa 'représentification' en évocation. C'est cette confusion, alors qu'en même temps s'opère un "dédoublement" du sujet qui vit et du sujet qui se représente ou éprouve son vécu qui produit l'effet magique de cette procédure de mon point de vue. L'objet et le sujet coïncident parfaitement mais, à deux niveaux temporels différents. Pour parvenir à cette adéquation, il est nécessaire de ne pas faire d'effort de mémoire volontaire, mais de laisser revenir l'information. [Cela nécessite donc un lâcher prise et, une mise en suspension de ses attentes ou ses *a priori*. Or, je n'ai pas vraiment mentionné cette nécessité de lâcher prise, cela me paraît assez naturel car, c'est une condition également pour se centrer, il faut se placer dans le Tantien en le construisant par des exercices qui absorbent toute l'attention et, cela préside aussi au travail de l'introspection sensorielle dans lequel, le guidage de l'attention porte sur des tâches précises]

Or, je m'aperçois que dans le récapitulatif, je fais un pas de plus en mettant en relief le fait que « *L'état d'évocation est un état introspectif puissant qui favorise un jeu d'associations entre vécus passés et du moment* ». (l. 1-2). Je suis déjà en train d'organiser à un niveau théorique ce que j'ai vécu en pratique de l'évocation. C'est donc que je passe de l'implicite à l'explicite, je commence à percevoir l'importance du dégagement de la structure de ce que je fais en V2 pour expliciter V1.

La magie de l'évocation réside de mon point de vue dans l'association entre vécu de référence et vécus représentés dans cet état introspectif. Dans l'expérience, le vécu se déroule sur le mode pré-réfléchi. Ensuite, en évocation s'opère un transfert de l'implicite à l'explicite. Dans l'utilisation de l'AE en recherche, il me semble bien que c'est ce qui peut me permettre de surplomber mon matériau. Ce passage se manifeste bien dans l'extrait suivant : « *Elle sent un tonus assez puissant dans son thorax et dans son crâne. En revanche, c'est bien plus tard, qu'elle repère ce fait clairement, à la faveur de cette auto-explicitation, en fait, et, l'associe au psychotonus* » (l. 89-92) Dans ces énoncés, il y a d'abord la reconnaissance, en évocation, de manifestations sensorielles que je reconnais, par expérience, comme relevant d'une forte concentration tonique. Mais je ne le dis pas, c'est une évidence que je laisse dans l'implicite, cette information est pré-réfléchie ou partiellement réfléchie car non mise en mots ; 'je sens seulement que je sens ce tonus'. C'est parce que je fais une auto-explicitation que j'associe explicitement ensuite référent et représentant à travers le fait que je sens que je sens ce tonus

et, que je reconnais ce tonus comme étant un psychotonus. Je passe du mode du sentir à une pensée de reconnaissance. C'est le même processus qui se donne avec la posture de verrouillage que j'adopte durant l'oral. Une part de moi sent, en mode sensoriel, que c'est un point d'appui que je me fais à moi-même dans mon corps, mais, cette information devient vraiment explicite en évocation où je reconnais, cognitivement, un statut de point d'appui à cette posture : « *C'est maintenant, en auto-explicitation, qu'elle reconnaît le statut de point d'appui à sa posture en verrouillage* ». (l. 96-97) L'évocation paraît donc, à travers l'état introspectif qu'elle produit, être un opérateur du dévoilement des faits, les faisant passer de l'implicite à l'explicite, ce qui produit un nouveau sens dans l'expérience. Je mentionne cet aspect sans savoir de quoi il retourne vraiment dans mon auto-explication dans l'énoncé suivant : « *C'est éclairant pour elle...., cela enrichit son point de vue précédent....lui révèle la complexité et, génère un niveau plus profond, incarné, de connaissance de son vécu expérientiel....* » (l. 99-101) Je reconnais dans cet énoncé une puissance de dévoilement, à l'évocation qui fait que la pensée qui en émerge incarne encore plus profondément, avec plus de sens, le vécu de l'expérience.

En ce qui concerne le processus de subjectivation de l'expérience.

Au fur et à mesure où je fais des prises de conscience sur mon vécu expérientiel dans l'auto-explicitation, ma subjectivité se détache du fond de l'expérience. Ainsi, dans le travail récapitulatif, je constate cette décentration par rapport aux vécus de l'expérience vécue : « *Au fur et à mesure que je déroule l'auto-explicitation de mon vécu, j'opère nettement une décentration par rapport à l'expérience que j'ai nommée au départ, celle de la 'pensée Sensible'* » (l. 128-130) C'est ce qui me permet de l'observer sous un autre angle et d'élargir son statut au-delà du champ du Sensible : « *Ma pensée est bien Sensible, mais ce qui évolue, de mon point de vue de sujet qui vit cette expérience, c'est son statut. Il s'élargit et s'enrichit* » (l. 130-131). Je prends en effet conscience que d'autres critères interviennent comme la forme prise par l'expérience : « *Je prends désormais autant en compte le contenu de l'expérience que sa forme étonnante. J'ai vécu une expérience 'exceptionnelle'* ». (l. 133-134) En effet, l'auto-explicitation me permet d'accéder à un autre N4 qui m'informe que j'ai déjà rencontré ce type d'expérience qui peut paraître insensée (donc un N3) dans l'enfance bien avant de pratiquer le Chi ou le Sensible : « *En retrouvant en évocation le vécu d'un moment d'ouverture, d'un champ de conscience plus vaste, à l'âge de quatre ans, je comprends que j'ai déjà vécu une expérience 'extraordinaire'. Bien avant de rencontrer le travail du Chi et du Sensible, mes voies d'accès privilégiées pour entrer en contact avec mon intériorité, j'ai vécu des intensités, par mon corps.* ». Ce mode d'expérience m'appartient, m'est connu, même si je l'ai beaucoup occulté. Je commence donc à relativiser le poids des outils que j'ai acquis puisqu'ils s'appliquent sur un terrain préexistant. J'apparais aussi comme sujet de l'expérience, c'est bien moi qui la vit au travers de tout ce qui me constitue dont les savoirs, les savoir-faire et savoir-être acquis. Mon expérience prend de ce fait le statut d'expérience Sensible, complexe et extraordinaire. Je me réapproprie une part de moi longtemps ignorée et, même occultée, en reconnaissant son rôle dans le vécu de l'épreuve orale. D'abord par le constat que je contacte mon potentiel : « *je prends conscience qu'au moment où je perçois que ma pensée donne toute sa mesure dans l'exposé, je suis en contact avec mon potentiel, une source de connaissances inconnue qui me semble inépuisable* » (l.145-147). Il y a une gradation dans cette appropriation qui traduit une affirmation du sujet : « *Peut-être même, que j'incarne aussi ce potentiel à travers les manifestations imprévisibles et incroyables de ces modalités de pensée inédites qui se donnent dans l'immédiateté.* » (l. 147-149). Mon affirmation en tant que sujet humain qui vit cette expérience passe par le fait que je prends en compte sur le plan attentionnel mes différentes instances dans l'expérience : « *Je sens aussi que tout de moi, s'unifie, se fond et, va dans le même sens. C'est bien moi qui suis responsable de cette unification, qui pose mon attention sur ce processus.* » (l. 149-151)

Par cet acte de rassemblement et, de reconnaissance de moi-même, je me détache du fond de l'expérience. Je peux alors la surplomber en la nommant: « *J'apparais alors à mes propres yeux dans "qui je suis". Je suis un sujet humain en formation qui vit, de part ses qualités intrinsèques, une expérience d'ouverture, à laquelle j'attribue une forte dimension existentielle, voire spirituelle.* » (l. 152 -154) Je vis donc une expérience extraordinaire et complexe sur le mode du Sensible dans le cadre d'une épreuve d'examen en somato-psychopédagogie. Reste ensuite à questionner ce qui dans mon texte d'auto-explicitation peut révéler la structure d'une "expérience extraordinaire" et, à la rapporter à la littérature connue sur la question

3. Sur quoi repose l'élargissement de mon expérience vécue de modalités de pensée inédites dans le contexte du Sensible à une expérience dite "extraordinaire" ou exceptionnelle ? Comment en suis-je arrivée à lui accorder ce statut ?

L'ensemble des faits et couches de vécus, directement rattachés à cet oral d'examen comme plus lointains, relie d'abord mon vécu expérientiel à une expérience complexe (Morin, 2005). Elle revêt, en effet, de multiples facettes enchevêtrées comme l'a révélé le texte d'auto-explicitation. Il m'importe donc de la situer par rapport à la littérature pour mieux surplomber le matériau dont elle est constituée. J'ai opéré un premier niveau de surplomb en me décentrant du texte d'auto-explicitation par la production des trois récapitulatifs précédents que j'ai ensuite succinctement analysés. Il en résulte ainsi un premier traitement des données qui, inévitablement, ont subi une réduction. En quelque sorte, elles passent ainsi de la conscience en acte à la conscience réfléchie par un processus de sémiotisation associant au sein d'un binôme représentant et représenté : « *Tout noème est sens, donc, avec l'entretien d'explicitation, nous abordons sans cesse de façon dynamique les thèmes du processus de sémiotisation et de la création de sens. Les activités réflexives sont toujours création de sens.* » (Vermersch, 2012, p. 328).

Pour commencer à faire émerger le sens de cette expérience, je me propose donc de dégager à partir des énoncés du texte de l'auto-explicitation et, des thèmes mis en exergue à travers les récapitulatifs, deux axes principaux : 1) Les propriétés de mon expérience vécue, complexe, Sensible et, proche d'une expérience extraordinaire ou exceptionnelle ; 2) L'état introspectif rencontré durant l'évocation dans les pratiques d'explicitation.

3.1. Etablir les rapports entre mon vécu expérientiel et le cadre des expériences "extraordinaires" ou "exceptionnelles".

Mon expérience vécue s'inscrit, d'abord, dans un contexte de formation professionnelle en somato-psychopédagogie. En apparence, elle pourrait donc sembler survenir dans un cadre ordinaire. Or, la formation à cette discipline passe par le développement de compétences perceptives très fines sollicitées à travers des cadres d'expériences dits extra-quotidiens¹⁰ (Bois, 2006, 2007), comme l'introspection sensorielle par exemple. Et, à ce titre, cette expérience vécue en formation porte également une dimension transformatrice, la personne en formation entamant également, un processus de transformation au contact de ce qu'elle découvre d'elle-même et de ses manières d'être, de faire et de penser. Cette expérience revêt donc aussi, à mes yeux, une forte valeur existentielle. Pour Pineau (1991), de Villers (1991) et Josso (1991), la formation par l'expérience ou l'apprentissage expérientiel dépasse la

¹⁰ Les cadres d'expérience extra-quotidiens qui constituent également des instruments pratiques sont des moyens pour parvenir à des finalités dont la principale est de permettre à une personne d'instaurer une relation de proximité à la mouvance interne qui anime de façon homogène la *matière* de son corps. Ces cadres d'expérience et instruments pratiques sont le toucher manuel de relation, la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporel. (Aumônier, 2015, p. 264)

formation éducative et/ou professionnelle, venant toucher une dimension plus profonde, au cœur de l'être. Il y a ainsi, à mon sens, dans des conditions normales de formation un versant subtilement "extraordinaire" dans l'expérience. De ce point de vue, elle peut contribuer à faire prendre une forme nouvelle au sujet apprenant en renouvelant ses conceptions et ses manières de faire ou d'être (Honoré, 1992). Selon Josso (1991), qui maintient une ligne de partage entre expérience formatrice et expérience existentielle, ce type de vécu peut engendrer une transformation radicale chez les personnes concernées, au sens où il y a un avant et un après :

En effet, l'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être, tandis que l'apprentissage à partir de l'expérience, ou par l'expérience ne concerne que des transformations mineures. Même si acquérir une compétence ou un savoir-faire instrumental ou pragmatique peut changer un certain nombre de choses dans une existence, il n'y a pas véritablement de métamorphose de l'être ; il y a un apport qui s'ajoute avec parfois une perte, mais il n'y a pas, à proprement parler, de métamorphose. (p. 197)

L'expérience intérieure, transformatrice, dont parle Josso est souvent aussi associée à une dimension "spirituelle". J'entends, pour ma part, ce terme, au sens de la profondeur, d'une rencontre avec son intériorité, un contact avec le Soi ou la totalité dans un vécu expérientiel. Selon Roustang (2007), la perceptude, mode de perception large et continue permet ce type d'expérience : « *Elle est l'aire où nous ne sommes plus des observateurs fixes faisant face à des objets ; elle est le territoire dont nous participons pour en devenir une part insécable* ». Cette unification entre objet et sujet se retrouve dans mon vécu où j'éprouve les effets de l'expérience en surplomb : « *Et, c'est dans l'immédiateté, via le mouvement consistant qui rend conscient et sensible toute sa matière que sa pensée se déploie. Elle se voit en surplomb...non pas à l'extérieur ou au dessus d'elle, mais dans la profondeur de sa matière où ses perceptions se teintent de nuances* » (l. 406-409) Je mesure combien il est difficile pour le lecteur qui n'a pas fait cette expérience du Sensible de comprendre, de se représenter ce dont je témoigne dans l'extrait précédent. Ce qui pour moi est devenu normal et intégré en moi comme une instance vivante, après des années de pratique peut relever de l'expérience extraordinaire ou exceptionnelle pour autrui. Mais, n'est-ce pas exactement, du même ordre en ce qui concerne la pratique de l'explicitation. Elle possède un versant facilement socialisable pour se renseigner sur les actes d'un sujet au cours d'une tâche par exemple, comprendre les étapes de la pensée qu'il a suivie. Son second versant reste "mystérieux", voire "extraordinaire" quand il s'agit de comprendre les ressorts de l'évocation. Comment opère-t-elle vraiment sur le sujet pour dévoiler des pans de l'expérience qui paraissent inaccessibles ? Et, l'utilisation d'instances dissociées et, pourtant non pathologiques ne relève-t-elle pas aussi d'expériences exceptionnelles ? J'ai entendu parler avec l'utilisation de positions dissociées pour atteindre des informations qui ne se dévoilaient pas autrement, d'instances de soi relevant du monde animal. Ainsi, une personne très rationnelle, puisque professeure de mathématiques, s'est retrouvée à parler d'un lieu d'elle-même où elle avait convoqué un hibou. C'est pour le moins inhabituel. Sans doute faut-il introduire une gradation entre ce qui n'est pas habituel ou ordinaire et, ce qui fait sensation, paraît rattaché à l'extraordinaire, voire à l'occulte.

Des scientifiques, médecins, psychologues et philosophes ont tenté de comprendre dès la fin du XIX^e siècle les expériences extraordinaires en s'intéressant au fonctionnement du psychisme et de l'intériorité. Le problème est que c'est l'époque du spiritisme et des « tables tournantes » ce qui, très rapidement, jette le discrédit sur ces études. Ainsi, James (1902), Bergson (1932), Freud (1900) ou encore Richet (1922) figurent parmi ceux qui ont tenté de poser les jalons d'une compréhension scientifique et psychologique des expériences exceptionnelles. Mais jusqu'où n'ont-ils pas été impliqués personnellement dans ce type d'expérience ? Plas (2000) traitant de la notion de « *merveilleux psychique* » révèle dans son histoire de la psychologie naissante que des psychologues connus comme Binet ou Janet,

participent à ces recherches, relevant aujourd'hui du domaine de la parapsychologie. Janet élabore même une théorie du « subconscient », vite enterrée, du fait de ses enjeux subtils sur le plan épistémologique et sociologique (Meheust, 1999). Tout cela semble aussi, en partie, la conséquence de la complexité de ces expériences et de leur nature « impensable » pour l'époque. Elles sont donc repoussées progressivement et systématiquement aux marges de la psychologie et de la psychiatrie classique (Le Maléfan, 1999). Cet auteur évoque d'ailleurs une « clinique des marges » (Le Maléfan, 2004)

La prise en compte de l'intériorité, tentée à l'orée du XXe siècle par les psychologies introspectives, celle de l'école de Würzburg ou en France à travers la réflexion de Burloud (1927) tombe ainsi pour longtemps dans l'oubli et le discrédit ; les méthodes introspectives sont décriées par la psychologie expérimentale qui, pour s'imposer comme science a privilégié le « mesurable », le quantitatif au qualitatif et rejette l'introspection. Cependant, l'introspection qui consiste à tourner son regard à l'intérieur de soi présente beaucoup d'intérêt, comme le montre De La Garanderie (1989) dans le champ de l'éducation. Elle permet de favoriser la description des *gestes mentaux* utilisés dans les processus concernant l'attention, la compréhension, la réflexion, ou encore l'imagination créatrice porteuse d'invention et/ou de découvertes. Cet auteur a cherché à faire réhabiliter la méthode introspective sur un plan scientifique en limitant le champ introspectif à la compréhension des processus cognitifs (Aumônier, 2015). Les précautions dont il s'entoure n'induisent-elles pas que l'introspection, qu'elle soit descriptive ou sensorielle, demeure suspecte car, relevant en partie de l'expérience extraordinaire « impensable » ou « impensée » ? Que dire alors des expériences des « méditants » qui deviennent, depuis deux décennies, objets d'étude en neurosciences (Ricard, Lutz, & Davidson, 2015)?

3.1.1. Comment peut-on définir une expérience extraordinaire ou exceptionnelle ?

Selon Evrard (2014), le terme d'expérience exceptionnelle ne fait pas consensus et renvoie à toute une série de catégories d'expériences inhabituelles et très mal délimitées :

Il n'y a aucune définition des « expériences exceptionnelles » qui fasse actuellement consensus. Ce domaine de recherche est en lui-même très jeune, tout du moins dans sa formalisation actuelle. L'expression « expérience exceptionnelle » vient se substituer à un ensemble d'appellations tirées de diverses traditions de pensée et représentations du monde : expériences « paranormales », « parapsychiques », « anormales », « transpersonnelles », « spirituelles », « mystiques », « transcendantales », « numineuses », « surnaturelles », « magiques », « Psi », « extrasensorielles », « non-ordinaires »... pour ne citer que quelques uns des concepts tentant de rendre compte des expériences en question. » (p. 21-22).

Rabeyron (2009) considère que ce type d'expérience, rare et intense, peut être spontané ou provoqué : « *Une expérience exceptionnelle, ou vécue comme « paranormale », est une expérience généralement rare, spontanée ou provoquée, impliquant du point de vue du sujet une interaction non-ordinaire avec son environnement (...). Elle engendre souvent des émotions intenses, positives ou négatives, provenant de son caractère inhabituel et étrange.* », (p. 282). Paradoxalement, les expériences dites « exceptionnelles » ou « extraordinaires » ne sont pas rares, en fait. Plus d'une personne sur deux dit avoir vécu au cours de sa vie une telle expérience, par exemple, sous la forme d'une intuition (Ross & Joshi, 1992). Si bien que, selon Greeley (1975,1991), qui constate que ces expériences paranormales subjectives touchent toutes les couches sociales et, dans tous les pays, le paranormal devient finalement normal. Pour Rabeyron (2009), qui situe ces expériences entre la psychanalyse et les neurosciences, elles peuvent être considérées comme se trouvant à la frontière entre le connu et l'inconnu, entre le pathologique et le non pathologique. Ainsi, Valla (1992) a étudié, à partir de cinquante récits de personnes interviewées à Montréal, des « états étranges de la conscience » vécus par les personnes mentalement normales. L'étude met en évidence le caractère réactionnel, mais non pathologique de ces phénomènes mentaux, considérés autrefois comme des expériences religieuses. Ils surviennent à la faveur d'un événement qui

place la conscience de soi au centre du champ de conscience et rend donc les « *états étranges de la conscience* » différents de l'état habituel de conscience. En général brefs, les états étranges de la conscience peuvent donner naissance selon Valla (*Ibid.*) à un « sentiment océanique, » notion psychologique et/ou spirituelle formulée par l'écrivain Romain Rolland. Elle repose sur la sensation de se ressentir unifié avec l'univers et, sur d'étranges curieuses expériences de dédoublement, nommées *out of body experiences* par les auteurs anglo-saxons. Beltz (2002) propose une définition opérationnelle de la notion d'expérience exceptionnelle, dénuée de toute connotation psychopathologique : « *Les expériences exceptionnelles sont des expériences vécues avec une qualité subjective si particulière et qui s'écartent si distinctement des modèles explicatifs de ceux qui les vivent, qu'elles ne sont pas intégrées dans les schémas cognitifs et émotionnels disponibles.* » (cité par Evrard, p. 12-13) Cette définition me paraît contenir le champ de l'expérience que j'ai été amenée à vivre le 30 janvier 2009 lors d'une épreuve orale d'examen en somato-psychopédagogie. C'est donc en ce sens que je considère que l'expérience est extraordinaire ou exceptionnelle. Elle l'est particulièrement par les modalités de pensée inédites que je mobilise de façon imprévisible.

3.1.2. Caractéristiques de mon expérience de modalités inédites rapportées à la littérature sur les expériences 'exceptionnelles' ou 'extraordinaires.'

Une dimension de « merveilleux » entendue à la fois dans un versant positif d'émerveillement mais aussi dans le sens d'étrange transparaît dans mon vécu expérientiel. Elle ressort dans le texte de l'auto-explicitation et le récapitulatif à travers des termes comme 'étonnement', 'sidération', 'émerveillement', 'jubilation', 'inattendu', 'inconcevable', 'incroyable' ou encore 'extraordinaire', 'étrange'. Quelques énoncés significatifs traduisent cette propriété de mon vécu dans son versant positif : « *Ce qui s'est inscrit en elle relève plutôt du processus,..... d'un cheminement de sa pensée qui lui paraît extraordinaire dans cet oral d'examen, tant il est inhabituel* » (l. 182-184) ; « *Sa pensée se colore de la jubilation intense qui monte de la profondeur de son corps. Elle éprouve un sentiment d'émerveillement devant toute la créativité qui se déploie (...)* » (l. 397-398) ou encore dans le récapitulatif 1 (R1) : « *Je me révèle à moi-même dans des aspects que je ne connais pas et, accède en direct à la naissance de ma pensée. C'est extraordinaire, au sens d'inédit et inconcevable avant d'avoir vécu cette expérience....J'ai l'impression d'être en contact avec mon potentiel, d'avoir accès à des connaissances dont je pensais tout ignorer, dans un engagement de tout ce qui me constitue et, dans une qualité d'attention et de présence inconnues.* » (R1, l. 42-46)

D'autres énoncés rendent plutôt compte du côté étrange de l'expérience, par exemple : « *Elle a l'impression que sa pensée se donne sur ce substrat perceptif inédit. C'est sans doute cela qui lui paraît le plus étrange..... Elle n'a jamais rencontré, ni fait l'expérience de ce type de pensée..... Elle n'a pas de mots pour la qualifier.....Elle manque complètement de repères.....* » (l.202-205) ou encore « *Cela l'étonne profondément et, l'effraie presque.....Elle a l'impression que quelqu'un d'autre qu'elle s'exprime à sa place* » (l. 211-212)

Ces aspects qui révèlent une intensité des vécus comportent des points de convergence avec les expériences paroxystiques ou *Peak Experience* décrites par Maslow (2004). Selon Maslow, chaque personne possède dans sa structure psychique une conscience profonde fondée « *sur la perception inconsciente et préconsciente de notre propre nature, de notre destinée, de nos capacités, de notre vocation* » (p. 8). Les expériences paroxystiques qu'il décrit consistent en certains états de plénitude, sentiments d'intense bonheur et de bien-être, accompagnés de la conscience d'une vérité ultime et de l'unité de toutes choses. Les témoignages des personnes ayant vécu ces expériences montrent que ces expériences se caractérisent par une forte cohérence interne, sont parfaites et complètes et, se suffisent à elles-mêmes. Par leurs effets, elles peuvent générer de la crainte, de l'émerveillement,

l'étonnement et, à cet endroit, mon expérience rejoint ce que dit Maslow à travers les deux versants sur le côté "merveilleux" de l'expérience. Maslow (*Ibid.*) rapporte bien la dimension de ce « merveilleux psychique » (Plas, 2000) : il s'agit d'une « *plongée temporaire en soi-même* » qui produit de la joie et de l'émerveillement (p. 60). Il préconise cependant de s'en méfier : « *Obnubilé par ces merveilleuses expériences subjectives, le danger le guette de se détourner du monde et des autres dans sa quête de catalyseurs de l'expérience paroxystique (...)* » (p. 60) Les expériences paroxystiques peuvent aussi générer de l'humilité et même du respect, un sentiment d'exaltation ou encore de la piété. Maslow (2004) apporte quelques précisions sur ces expériences intenses : « *j'adjoindrais désormais aux matériaux sur les expériences paroxystiques un intérêt accru pour les expériences nadir, la thérapie holotropique de Grof, les expériences de mort imminente ou les rémissions, les visions postopératoires, etc., mais aussi les « expériences de plénitude* ». (p. 66) Il introduit ainsi une vision variée et différenciée de ce qu'il range dans cette catégorie d'expérience. Pour ma part, je retiens deux aspects en lien avec mon expérience ; d'abord, l'aspect énergétique, à travers le psychotonus et le Chi, qui me permet d'habiter mon corps, de l'unifier à ma pensée et de diffuser mon volume de présence dans l'espace de la salle. (Je ne relève pas ici les énoncés pour ne pas alourdir le texte, déjà un peu long) ; ensuite « les expériences de plénitude » puisque j'ai éprouvé des états de bien-être physique et psychiques durant l'épreuve orale : « *dans une sorte de flow qui lui procure un état de bien être psychique et corporel* » (l. 176-177) Maslow (*Ibid.*) précise que « *les expériences de plénitude ont toujours un élément noétique et cognitif, ce qui n'est pas systématiquement vrai des expériences paroxystiques, qui peuvent être purement et exclusivement émotionnelles* » (p. 66), c'est également le cas de mon vécu où mon corps et ma pensée s'unifient et contribuent mutuellement à m'apporter un état de bien-être : « *Son corps gagne simultanément en bien-être, elle l'habite, sa pensée s'y incarne et le nourrit comme il la nourrit... Elle est... son corps et sa pensée! Elle ressent, avec ce sentiment d'unité de plus en plus palpable, qu'elle entre en totale adéquation avec elle-même.* » (l. 399-402) Selon Maslow, « *Les expériences de plénitude sont beaucoup plus délibérées que les expériences paroxystiques. Il est possible d'apprendre à voir, à percevoir de cette façon unifiée, presque à volonté* » (p. 66) Il distingue donc les expériences de plénitude des expériences paroxystiques jugées plus intenses et porteuses du « *sentiment de 'première fois'* », de nouveauté, de pure surprise ». (*Ibid.*) Ces deux caractéristiques se retrouvent dans l'expérience du Sensible à travers un sentiment d'incarnation dans la matière, animée du mouvement interne et, la recherche de la nouveauté dans les vécus expérientiels ; l'expérience extra-quotidienne est convoquée de toute pièce. Par rapport à mon expérience, cette deuxième condition comporte une ambiguïté puisque tout le processus se déclenche à partir du tirage d'une question d'examen improbable.

Durant mon expérience, je vis également un état d'absorption proche de l'expérience du *Flow* décrite par Csikszentmihalyi (2006). Issu du courant de la psychologie positive cet auteur parle pour sa part d'*expérience optimale* ou du *flow*. Il définit le flow ou *flux*, comme l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal d'attention relâchée : « *J'ai donné le nom de flux à ce type d'expérience parce qu'elle était décrite comme une sensation de facilité évidente mêlée à un état de conscience suraigu.* » (p. 110) C'est aussi cet état que je rencontre dans ce qui est décrit dans l'énoncé suivant : « *Elle se sent complètement absorbée dans ce qu'elle (re-)vit de cette expérience passée, dans une sorte de flow qui lui procure un état de bien être psychique et corporel. ...* » (l. 175-177) Csikszentmihalyi (2006) a dégagé neuf caractéristiques de cette *pensée-flux* qui sont manifestement associées à des conditions particulières revenant de manière récurrente dans tous les témoignages recueillis. Je les présente dans un tableau ci-dessous qui liste les caractéristiques et les précise par des énoncés. En regard j'ai relevé dans

la deuxième colonne, les énoncés de mon auto-explicitation qui entrent en concordance/résonance avec l'expérience du flow:

Les 9 caractéristiques de l'expérience du Flow

Caractéristiques du Flow	Enoncés correspondant dans mon AE
A chaque étape du processus, l'objectif est clair. « L'expérience optimale se caractérise par l'évidence de l'action à entreprendre » (p. 110)	« Sa pensée se donne, sans réflexion et sans effort, en amont, dans un flux continu et foisonnant » (l.189-190)
Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate. « Contrairement à d'habitude, nous savons toujours où nous en sommes : le musicien entend tout de suite si la note est juste » (p. 110)	« Elle voit ce qui se joue entre ces deux parties d'elle-même, un peu en surplomb, comme si spontanément au moment de cet oral elle s'était déjà placée en méta-position. » (l. 39-41)
Difficulté de l'entreprise et capacité de la mener à bien s'équilibrent. « Le flux nous fait sentir que nous pouvons y arriver ». (p. 110)	« Une sorte de tension/résistance physique surgit parfois dans son corps quand elle tente encore de reprendre le contrôle du flux et du contenu de sa pensée..... Puis, cette résistance fond,..... quand se sentant dépassée par ce qui se produit, elle choisit d'aller ou de se laisser porter, dans le sens de ce flux..... Elle assiste ainsi en direct à la naissance de sa pensée » (l. 195-199)
Conscience et action sont intimement mêlées « (...) notre attention est entièrement fixée sur l'action en cours. Cette concentration est requise par l'adéquation entre la difficulté de la tâche et les capacités de celui qui l'accomplit et elle est rendue possible par l'évidence du but à atteindre et par la rétroaction permanente ». (p. 110)	« Elle relie les éléments d'informations entre eux en direct...C'est ça qu'elle fait, de manière inattendue, c'est naturel, la manière juste de procéder à ce moment ; » (l. 462-463) « Elle est complètement absorbée par cette manière de penser nouvelle, qui la dépasse en même temps...Elle ignorait que c'était possible... » (l. 466-468)
Les distractions sont exclues de la conscience. « Notre attention se fixe sur ce qui concerne l'ici et maintenant à l'exclusion de toute autre chose...Le flux résulte d'une intense concentration sur l'instant présent et nous délivre des peurs qui provoquent angoisses et dépressions dans notre vie quotidienne. » (p. 110)	« Une attention inhabituelle qui s'élargit, globale, en volume panoramique et fine en même temps...Elle saisit simultanément sa posture ramassée, les variations d'intensité que cette tension élastique produit dans son corps. » (l. 391-394)
La peur de l'échec disparaît. « Dans le flux nous savons toujours ce qu'il faut faire, nous ne nous doutons pas de la réussite, c'est pourquoi nous n'envisageons pas l'échec. » (p. 110)	Elle se sent dans des conditions optimales.....La peur de l'échec a disparu.....Sa pensée se donne facilement.....Sensation qu'elle est reliée à un réservoir de connaissances formelles et procédurales....(l. 236-238)
L'image de soi a moins d'importance « En situation de flux, nous sommes trop absorbés pour penser à protéger notre ego. Et lorsqu'elle prend fin, nous nous sentons généralement plus forts car nous savons que nous venons de remporter une victoire difficile. Nous avons même parfois la sensation de sortir de nous-mêmes et de faire partie momentanément d'une entité plus vaste. » (p. 111)	Elle se sent en lien profond avec elle-même et, placée dans des conditions optimales.....Elle réalise une véritable performance vis-à-vis d'elle-même. (l. 220-221)
La notion de temps se modifie. « L'expérience optimale nous fait oublier le temps et, des heures s'écoulent qui nous paraissent des minutes. L'inverse est possible également : un patineur artistique peut avoir l'impression qu'un double salto de quelques secondes dure dix fois plus longtemps. Autrement dit, le temps de l'horloge ne rend plus compte du temps de l'expérience vécue ; notre notion de la durée varie en fonction de ce que nous faisons » (p. 111)	« Elle prend conscience qu'elle a perdu toute notion du temps, devenu volume, espace....Ce n'est pas le temps de l'horloge qui s'est écoulé mais un temps qui s'est dilaté....et, comme mis en suspension....Un temps perçu autrement au cours duquel elle s'est révélée différemment à elle-même et à son auditoire. » (l.628-632)

<p>L'activité devient autotélique. « <i>L'art, la musique et le sport sont (...) autotéliques : nous n'avons aucune raison de nous y adonner, sinon les sensations qu'ils nous procurent. [...] On pourrait en conclure que le secret du bonheur c'est d'apprendre à transformer la plupart de nos activités en expériences-flux.</i> » (p. 111)</p>	<p>« <i>elle (re-)vit de cette expérience passée, dans une sorte de flow qui lui procure un état de bien être psychique et corporel. Elle est vivement intéressée par les liens qui s'opèrent et auxquels elle n'avait pas eu accès jusque là</i> » (l.176-178)</p>
---	---

Ce tableau constitue donc une autre grille pour lire le côté « extraordinaire » de mon expérience de pensée. Cependant, si les vécus de mon expérience remplissent la grille catégorielle de l'expérience du flow, cette grille, elle, ne sature pas les contenus de vécus rapportés en AE et dans les récapitulatifs.

D'autres propriétés qualitatives jouent dans cette expérience que j'ai ressentie extraordinaire. Mon expérience est, en effet, celle d'une pensée qui se donne de façon spontanée, intuitive dans l'immédiateté. Elle est proche de l'expérience intuitive décrite par certains auteurs (Le Roy, 1929 ; Bergson, 1934 ; Petitmengin, 2001). J'ai montré dans ma recherche (Aumônier, 2015) que « *la pensée qui se manifeste dans l'expérience du Sensible se donne dans l'immédiateté, elle émerge dans une sorte de jaillissement ou d'Eurêka sur fond corporel et perceptif, en amont de toute réflexion élaborée. Est-ce alors une pensée ? Un certain nombre de témoignages la décrivent aussi comme une pensée libre, ample, juste et créatrice.* » (p. 348) C'est ce que je retrouve à travers les énoncés produits en auto-explicitation comme : « *Sa pensée se donne, sans réflexion et sans effort, en amont, dans un flux continu et foisonnant..... Elle ne sait vraiment pas à l'avance ce qu'elle va dire... comme si cela ne lui appartenait pas.....d'où un sentiment d'étrangeté....Qui parle en elle ?* » (l. 189-191) ou « *les mots sortent spontanément de sa bouche et, s'enchaînent dans un discours qu'elle n'a pas le sentiment de construire.... Il est direct et spontané.... Sa pensée se donne, sans réflexion et sans effort, en amont, dans un flux continu et foisonnant..... Elle ne sait vraiment pas à l'avance ce qu'elle va dire.* » (l. 187-190)

Ces modalités de pensée à l'oeuvre, dans leurs dimensions, spontanée et intuitive, débouchent sur une forme de créativité et sont également décrites par des scientifiques très créatifs comme Poincaré en mathématique ou Einstein en physique (Paty, 1999). Les plus grandes découvertes chez des scientifiques comme Poincaré ou Einstein ont pour fondement une pensée de sens commun, caractérisée par l'utilisation de l'intuition qui apporte une révélation ou une illumination à travers un Eurêka inattendu. Pour ce qui me concerne, cette intuition est liée à un rapport profond à mon intériorité. De cette qualité de relation du sujet à soi et à sa profondeur dépend l'émergence de ma pensée. C'est ce que je retrouve à travers ces quelques lignes produites en évocation : « *Béatrice connaît un paroxysme perceptif....Sa perception interne a gagné en finesse, peut suivre les nuances qui fluctuent dans sa matière.....Un véritable référentiel interne, subtil, en mouvement que les mots ne suffisent pas à traduire est à l'œuvre, en sourdine....à bas bruit, il lui permet de discriminer en temps réel ce qui se donne, d'éprouver à travers le mode perceptif ce qui émane de la profondeur du corps.....Elle perçoit sa pensée, juste avant qu'elle ne s'énonce.....Les mots qu'elle prononce s'ajustent dans l'immédiateté aux tonalités internes perçues...* ». Le paroxysme dont il est question est en réalité l'accès à des nuances perceptives très subtiles qui me paraissent incroyables et finissent par constituer un référentiel interne qui me guident en temps réel dans l'émergence créative de ma pensée ; c'est ce qui ajuste les mots en temps réel. Je vis vraiment une expérience interne profonde. Selon Dilthey (1992), « *On ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel.*» (p. 176) L'expérience interne fait coïncider le sujet et l'objet. Ainsi, dans cette expérience, j'entre en adéquation avec moi-même, c'est une volonté de fond qui dépasse ma volonté habituelle : « *Elle ne l'a pas décidé, cela s'est fait en elle.....Qui agit*

ou qu'est-ce qui agit alors ?.....Elle s'est laissée être agie de l'intérieur..... » (l.132-133)

« Elle a éprouvé en elle le fait d'agir sans agir mais plutôt en laissant agir, ce qui se mobilise spontanément de l'intérieur..... » (l.139- 141) C'est ce dont Roussin (2001) témoigne dans la démarche phénoménologique à propos de l'essence de l'acte intentionnel :

La prise en compte de l'intentionnalité opérante ne peut que réunir le noesis (le sujet) et le noema (le phénomène ou l'objet) en un tout qui s'actualise à travers l'expérience que le noesis éprouve du noema. Il ne s'agit donc pas de scruter le phénomène en soi, mais d'approfondir la manière dont le phénomène apparaît pour soi à travers l'expérience que le sujet éprouve du phénomène en question. (p. 82)

Cet aspect très inhabituel dans la vie quotidienne et, mal accepté en sciences dures se retrouve dans mon expérience vécue. Je considère que c'est un critère exceptionnel au sens où il est extra-quotidien, inhabituel et, vécu dans l'expérience ; ce n'est pas une idée philosophique pourtant, mais bien une question relative à la subjectivité dans l'expérience et au processus d'individuation du sujet.

Pour ce qui me concerne, ce processus passe par l'incarnation de ma pensée comme le révèle l'auto-explicitation : *« Une pensée qui prend corps.....ou incarne le vécu du corps....Oui....., c'est exactement cela....Sa pensée incarne les informations qui se donnent à elle.....,par son corps.....Un corps perçu de l'intérieur, de la profondeur, dedans..... » (l. 676-679).* Le thème de l'incarnation de la pensée, s'il relève à l'origine de la théologie chrétienne et/ou de certaines philosophies de la *chair* et de la subjectivité, à travers par exemple la notion de corps propre (Merleau-Ponty, 1964) ou de corps vivant et vécu (Husserl, 1982) concerne également les fondements biologiques de la connaissance à travers, par exemple, la théorie de l'*autopoièse* et le concept d'*enaction* développés principalement par Varela (1993) qui postulait une *inscription corporelle de l'esprit*. Bois (2003) montre que : *« Le fait de sentir ce qui est pensé confère à la pensée le poids de l'authenticité ainsi que le statut de l'expérience. » (p. 32)* Une triangulation opère entre corps, pensée et expérience. La pensée est vécue, à travers le corps, d'autre part la dimension corporelle renforce la pensée, et la nourrit. Ce dont je témoigne aussi dans mon auto-explicitation : *« Son corps gagne simultanément en bien-être, elle l'habite, sa pensée s'y incarne et le nourrit comme il la nourrit...Elle est...son corps et sa pensée! » (l. 399-401)* Ce double vécu entre corps et pensée ou, entre pensée et corps est mis à l'épreuve, c'est-à-dire, éprouvé corporellement et intellectuellement au coeur de l'expérience, dans la matière Sensible. L'auto-explicitation montre la place que j'accorde à la perception dans cette expérience interne incarnée : *« La perception interne dans son corps lui paraît vraiment centrale.....Elle occupe une position carrefour dans ce qui déclenche cette forme de pensée incarnée, spontanée, intuitive, créative dans l'expérience » (l.639-642).*

Ainsi, un recouvrement se manifeste entre pensée et expérience à travers les vécus perçus et éprouvés. C'est ce qui donne toute sa puissance à la pensée et, un aspect extraordinaire à l'expérience. Il y a manifestement une différence entre connaître quelque chose intellectuellement et, le savoir intérieurement, en corps. Le fait de saisir intuitivement, dans l'immédiateté ce contraste dans l'expérience, produit vraiment une stupeur. Ici, c'est donc une modalité de l'expérience qui participe de son côté extraordinaire.

Je pourrais développer encore d'autres aspects de l'expérience comme l'intensité des vécus qui participe du vécu extraordinaire, à propos par exemple des effets du point d'appui, sur le corps et la pensée, sur l'amplitude et la forme créative et créatrice de cette pensée qui peu à peu me dévoile à moi-même en tant que sujet dans l'expérience. Mais, je réserve leur présentation pour plus tard lorsque j'aurais procédé à des reprises du contenu de mon auto-explicitation.

Cependant je souhaite questionner en guise de conclusion, en essayant de le surplomber un aspect qui se donne dans mon auto-explicitation. Il concerne l'état introspectif présent dans mon épreuve orale, comme dans les pratiques de Chi ou en introspection sensorielle, que je rencontre aussi en évocation.

3.2. *Quid de l'état introspectif rencontré en évocation dans les pratiques d'auto-explicitation ?*

L'examen rapide de quelques éléments propres à faire émerger les critères ou propriétés d'une expérience extraordinaire me ramène à ma curiosité à propos de l'état rencontré durant l'évocation en explicitation. Cela me questionne. Ce point sera bref, c'est un questionnement pour ouvrir une nouvelle réflexion. Je manque encore de recul et de connaissances en actes sur le sujet. Comme je l'ai indiqué plus haut, je suis fascinée, depuis que j'ai débuté les pratiques d'explicitation, par l'efficacité "magique" de l'évocation qui permet d'avoir accès à des connaissances engrangées par la mémoire passive à notre insu. Elles font donc parties de l'inconscient organisationnel (Vermersch, 2017). Peut-on considérer pour autant que l'acte et l'état d'évocation s'apparentent à une expérience extraordinaire ? Personnellement, je le vis comme tel, étant donné tout ce qu'il m'a été donné de retrouver de mon vécu expérimental des modalités d'une "pensée Sensible" par cette "modalité". Peut-être devrais-je parler plutôt d'une pensée introspective entre « résonance et raisonnement » (Aumônier, 2015, 2016) ?

Roustant (2007) considère que les expériences exceptionnelles relèvent complètement de la "normalité" *versus* la pathologie, à travers la notion de "perceptude" ou mode de perception élargie. Selon cet auteur, la "perceptude" est un mode de perception premier que l'hypnose met en lumière. Il s'agit pour lui d'un état de la conscience originaire et naturelle qui favorise l'expérience de la totalité, à la différence de la perception habituelle qui sépare, divise, chosifie et fige la vie. La perceptude permet donc de voir intuitivement, instantanément, le champ de tous les possibles dans une situation donnée :

L'état d'hypnose tel que je le comprends, ne serait rien d'autre que la perceptude. Elle est à la fois ce qui est toujours présent à nos vies et toujours supposé pour que nous puissions appréhender quelque chose du monde environnant. C'est ce que disent à leur manière les praticiens de l'hypnose : il existe une hypnose quotidienne qu'il n'est nul besoin de nommer hypnose, car le moindre geste, celui de la marche, de la lecture ou de l'écriture, pour être accompli avec aisance, suppose l'absorption et l'oubli.

Cette absorption, caractéristique aussi de l'expérience du flow et, cet oubli, que je comprends comme une époque ou mise en suspens de toutes mes attentes, jugements ou *a priori* correspond aussi à certaines conditions de l'évocation (Vermersch, 1994, 2012) Selon l'auteur, l'évocation procède du « fait qu'un acte mental s'accompagne d'un contenu représenté de façon quasi sensorielle » (Vermersch, 1994, p. 195) Il désigne sous le terme évocation ce que Husserl nomme sous le « terme "souvenir secondaire" ou "ressouvenir" pour désigner une donation intuitive claire du vécu passé. Intuitif s'opposant à signitif et désignant une donation comme un quasi- revécu que j'ai nommé pour ma part "évocation". » (Vermersch, 2012, p. 118)

Est-ce donc un état d'hypnose ou d'auto-hypnose qui survient lorsque j'entre en évocation ? Je ressens alors un état introspectif particulier qui produit une pensée introspective. Il ressemble beaucoup à celui que j'ai rencontré durant mon expérience vécue. C'est aussi, d'ailleurs, en évocation, que j'ai fait le lien ou plutôt qu'il s'est fait par association. Est-ce que l'évocation permet de retrouver un niveau de perception originaire non séquencée, continue ? Ce niveau ou peut-être ce champ perceptif coïncide-t-il avec ce que Vermersch (2017) nomme « inconscient organisationnel » ou ce que Dupuis (2017) désigne comme un « inconscient organisationnel ordinaire » en retraçant l'émergence du concept d'inconscient avant Freud ? L'accès à ce niveau est-il si ordinaire que cela ?

Dans mon vécu expérimental, je retrouve le même état introspectif que celui rencontré lors de la mise en évocation. Il y a donc un schème associatif entre mon vécu du moment en évocation et, le vécu passé de l'expérience de modalités de pensée inédites que je cherche à retrouver. C'est ce qui transparaît dans certains énoncés de l'auto-introspection. D'abord la mise en évocation me redonne l'ambiance ; je suis en train de dérouler mon exposé et m'étonne de mon champ de conscience et de présence élargies : « *En se replaçant en évocation dans ce contexte d'examen, émerge un étonnement... concernant ce champ de*

*conscience et cette qualité de présence inédits pour elle...Elle ne soupçonnait pas que c'était possible. » (1.416-418). Puis, je remarque en écoutant les petites perceptions subtiles qui se donnent à moi que je vis un état introspectif en pleine action, je parle, alors qu'en général il se présente lors d'une introspection sensorielle où je suis immobile, déposée sur une chaise : « Elle se fait la remarque qu'habituellement, elle est surtout attentive à ces phénomènes de mouvance interne dans la matière de son corps en introspection sensorielle. » (1.421-422) et « Elle n'a jamais encore éprouvé cet état introspectif en acte...Or, c'est ce qu'elle rencontre et, vit durant cet examen,..... et, cela donne une force incroyable à sa pensée durant l'exposé » (1.426-428) C'est à travers ce constat que je fais une prise de conscience en évocation que ma pensée est introspective : « C'est juste, maintenant, qu'elle en devient consciente....Et, c'est l'état d'absorption, en évocation, dans lequel elle se maintient actuellement, en prise avec les vécus de l'expérience, qui lui fait découvrir ce point crucial !Particulièrement, le fait de rester en prise avec ce qu'elle fait....., comment elle procède pour saisir simultanément plusieurs niveaux d'informations..... » (1. 428-432) et *Le fait de se maintenir, pendant qu'elle parle, à ce niveau de profondeur dans la matière, dans ce qui s'y joue en sourdine, lui révèle d'un seul coup que sa pensée est introspective »* (1. 679-681) J'observe aussi le transfert qui s'est opéré entre ma pratique de l'introspection sensorielle et la situation d'examen où je parle dans cet état introspectif, ce qui donne comme je l'ai dit plus haut de la force à ma pensée : « Ce qu'elle découvre là revêt à ses yeux une importance capitale...Et, la c'est la chercheuse qui parle en elle ; l'état méditatif vécu en introspection sensorielle peut sous-tendre et donner du volume à une pensée qui s'exprime dans des conditions habituelles au quotidien. » (1.434-436) Un indice de cet état introspectif profond concerne la perte de la notion du temps qui me paraît se dilater, devenir un volume : « c'est difficile à évaluer car le temps n'est plus linéaire à cet instant...Tout n'a pas la même valeur, pas la même intensité de vécu. Le temps devient élastique, c'est un espace qui se dilate, un instant en volume » (1. 295-297) Je sors de cet état quand l'examineur de demande de conclure : « Un des examinateurs l'interrompt avec bienveillance lui demandant de penser à conclure....Cette intervention, elle s'en souvient dans son corps, la remet en contact avec la réalité temporelle, celle de l'horloge..... ».(1. 624-626) Je prends conscience par contraste que j'étais dans un autre espace-temps : « Elle prend conscience qu'elle a perdu toute notion du temps, devenu volume, espace....Ce n'est pas le temps de l'horloge qui s'est écoulé mais un temps qui s'est dilaté....et, comme mis en suspension.... »(1. 628-631) ou « Un temps perçu autrement au cours duquel elle s'est révélée différemment à elle-même et à son auditoire.....Quand elle laisse revenir ce moment, elle sent qu'il se passe la même chose pour elle en évocation....Son champ de présence et de conscience s'élargissent... » (1.631-634) Ce deuxième énoncé établit une comparaison avec l'état introspectif dans lequel je suis plongée en évocation, il y a association par similitude entre ces deux états. « C'est cet état particulier qu'elle a recontacté depuis qu'elle pratique l'évocation dans les techniques d'explicitation.....Elle comprend maintenant ce qui suscite sa curiosité....à propos de l'évocation.....Elle l'a mentionnée plusieurs fois.....soulignant son intérêt à découvrir les mécanismes de l'évocationEn fait, elle y a en partie accès..... cet état d'absorption au contact de la profondeur de son corps, elle l'a rencontré, vécu, durant l'examen.....C'est ce point précis qui lui fait dire que sa pensée est introspective.... Elle fait un autre lien ainsi..... » (1. 681-687) et, je vis aussi une absorption durant l'oral que je retrouve en évocation : « Elle mesure alors, par contraste, que malgré un effet de surplomb, elle était complètement absorbée dans le déploiement de ses idées, le mouvement de sa pensée... » (1. 627-628). C'est donc le constat que, lors de l'examen, se manifeste une ouverture de mon champ attentionnel et perceptif par un état de lâcher prise et d'absorption, qui donne naissance à une pensée introspective profonde. Cet extrait du texte de l'auto-explicitation le met clairement en évidence: « Elle assiste ainsi en direct à la naissance de sa pensée qui*

émerge sur un fond continu de sensations corporelles subtiles qui jouent en elle à bas régime.... » (l. 198-200) Ce phénomène d'émergence de ma pensée survient sur un fond perceptif profond et large. Pour le saisir, il est indispensable que je procède à une *epochè*, donc à un lâcher prise de tout le reste, que je mets en suspension, car il se déploie en sourdine en moi. C'est cette condition qui génère un état d'absorption proche de celui de la "perceptude" décrite par Roustang. Le point de vue développé par cet auteur sur la "perceptude" me ramène également à l'état introspectif que je rencontre, à travers ma pratique de l'Art du Chi, particulièrement à travers une pratique adaptée du training autogène de Schultz qui intègre le Tantien et les techniques de Chi au sol. Je me retrouve aussi plongée dans cet état, en introspection sensorielle, en somato-psychopédagogie et, lorsque j'entre en évocation dans les pratiques d'explicitation. Je vis, selon les moments et les pratiques, des intensités plus ou moins fortes sur le plan corporel ce qui me donne accès à un univers perceptif d'où se détachent des informations nouvelles qui adviennent spontanément à ma conscience.

Ces éléments me donnent à penser que l'accès à l'inconscient organisationnel (Vermersch, 2017), dans lequel toutes les couches de vécus sont mises en mémoire et, constituent un réservoir de connaissances dans lequel la personne qui entre en évocation peut venir puiser, suppose un état modifié de conscience. Or, le champ des expériences exceptionnelles est également intimement lié à celui des états modifiés de conscience, comme le montrent les phénomènes propres à l'endormissement ou à certains processus hypnotiques (Evrard, 2014, Rabeyron, 2009).

Au final, la rédaction de cet article, à travers la redécouverte d'un N4, le changement de plan me faisant passer de la considération du contenu de l'expérience à celle de ses contours formels et structurels, s'apparente aussi à une véritable plongée introspective. En ce sens elle peut figurer à la rubrique des expériences internes extraordinaires et participe d'une sorte d'épopée noétique. De nouvelles perspectives commencent à se dessiner au fur et à mesure que je me rassemble dans "*qui je suis*" en décryptant contenu et structure des vécus. Reste à savoir comment l'ensemble va s'emboîter..... Mon expérience vécue comporte aussi une dimension complexe (Morin, 2005) comme le montre l'enchevêtrement des niveaux d'écriture et des vécus dans le texte de mon auto-explicitation. Elle présente également une forte dimension existentielle (Josso, 1991), dans la mesure où, au cours de cet examen, en fin de formation professionnelle, j'apparais comme sujet agissant, ressentant et pensant.
(à suivre.....)

- Arino, M. (2007). *La subjectivité du chercheur en sciences humaines*. Paris : L'Harmattan.
- Aumônier, B (2017). De la nécessité de revisiter mon expérience vécue de la pensée sensible à son ante-début via l'introspection descriptive. *Explicititer*, n° 116, p. 1-12
- Aumônier, B. (2015). *La pensée Sensible. Modalités de pensée et expérience du Sensible. Analyse secondaire de données qualitatives issues de quarante et un journaux*. Thèse de doctorat non publiée. Université F. Pessoa, Porto
- Belz-Merk M. (2002). « Beratung und Hilfe für Menschen mit Außergewöhnlichen Erfahrungen », Rapport final non publié, université Albert-Ludwigs de Freiburg, ,12-13.
- Bergson, H. (1934). *La pensée et le mouvant. Essais et conférences*. Paris : F. Alcan.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel LopesGorriz. Séville : Université de Séville, département didactique et organisation des institutions éducatives
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*, Ivry/ Seine : Point d'Appui
- Bois, D. (2003) *La force de croissance de l'être : une pédagogie du Sensible*. Ouvrage non publié.

- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Essai philosophique. Ivry/ Seine : Point d'Appui
- Bourhis, H. & Bois, D. (2010). La mobilisation introspective du Sensible : un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités*, n° 4, p. 6-12.
- Burloud, A. (1927). *La pensée d'après les recherches expérimentales de Watt, Messer, Bühler*. Paris : Alcan.
- Chanel Balas, A (1998). *La prise de conscience de sa manière d'apprendre. De la métacognition implicite à la métacognition explicite*. Thèse de Doctorat en Sciences de l'éducation, Université de Grenoble II
- De La Garanderie, A. (1989). *Défense et illustration de l'introspection au service de la gestion mentale*. Montrouge : Bayard.
- De Lavergne, C. (2007). « La posture du praticien chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative ». *Recherches qualitatives*, hors-série n°3, p. 28-43.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. In *OEuvres complètes*, T. I. Paris : Cerf.
- Dupuis, P-A. (2017). L'inconscient organisationnel ordinaire, *Expliciter*, n°115, 45-52
- Evrard, R. (2014). *Folie et paranormal. Vers une clinique des expériences exceptionnelles*. Rennes : PUR.
- Freud, S. (2003/1900) . *Die Traumdeutung, L'interprétation des rêves*. Trad. fr. I. Meyerson, Paris : PUF.
- Henry, M. (2000). *Incarnation. Une philosophie de la chair*. Paris: Editions du Seuil
- Honoré, B. (1992). *Vers l'oeuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Leibniz, G. W.(1714). *La Monadologie*. Amazon.fr : La bibliothèque digitale : Format Kindle
- Plas, R. (2000). *Naissance d'une science humaine : la psychologie. Les psychologues et "le merveilleux psychique"*, collection Carnot, Paris, Presses universitaires de Rennes
- Greeley A. M., *The sociology of the paranormal: A reconnaissance*, Beverly Hills, CA, Sage, 1975.
- Greeley A. M., « The paranormal is normal: A sociologist looks at parapsychology », *Journal of the American Society for Psychical Research*, 85, 1991, 367-374
- James, W. (1958). *The Varieties of Religious Experience* (1902). New York. New York American Library.
- Josso, M.-C. (1991). L'expérience formatrice, un concept en construction. In B. Courtois, B. & Pineau, G. (Dir.), *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française, p. 191-200.
- Le Maléfan, P. (2004). *Cliniques des marges, marges de la clinique, Habilitation à Diriger des Recherches en Sciences Humaines*. Non publié. Université de Rouen.
- Le Maléfan, P. (1999). *Folie et spiritisme : histoire du discours psychopathologique sur la pratique du spiritisme, ses abords et ses avatars (1850-1950)*. Paris : L'Harmattan.
- Le Roy, E. (1929). *La pensée intuitive*, vol. I, *Au-delà du discours*, Paris : Boivin et Cie.
- Maine de Biran. (2005). *De l'aperception immédiate*. Paris : Le Livre de Poche.
- Maslow, A. (2004) *L'accomplissement de soi De la motivation à la plénitude*. Traduit de l'américain par Emily Borgeaud, Paris : Eyrolles
- Méheust, B. (1999). *Somnambulisme et médiumnité.T.2 Le choc des sciences psychiques*.Paris : Les empêcheurs de tourner en rond.
- Merleau-Ponty, M. (2010/1964) *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard
- Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Paris : Seuil.

- Palmer, G., Braud, W. (2002) « Exceptional Human Experiences, disclosure, and a more inclusive view of physical, psychological, and spiritual well-being », *Journal of Transpersonal Psychology*, 34 (1), 2002, 29-61
- Paty, M. (1999) La création scientifique selon Poincaré et Einstein, in Michel Serfati (éd.), *La recherche de la vérité*, Paris : éditions du Kangourou, p. 241-280.
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. Paris : l'Harmattan
- Piaget, J. (1974). *La prise de conscience*. Paris : PUF.
- Pineau, G. (1991). *Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. La formation expérientielle des adultes*, p. 29-40. Paris : La Documentation française.
- Plas, R. (2000). *Naissance d'une science humaine, la psychologie : les psychologues et le « merveilleux psychique »*. Rennes : PUR.
- Rabeyron, T. (2009). Les expériences exceptionnelles : entre neurosciences et psychanalyse. *Recherches en psychanalyse*, 8,(2), 282-296. doi:10.3917/rep.008.0282.
- Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. (2015). « Méditation : comment elle modifie le cerveau. Les neurosciences explorent les cerveaux des méditants et confirment les bienfaits de ces très anciennes pratiques. » *Pour la Science*, n°448, édition française de *Scientific American*, p. 23-29.
- Richet, C. (1922). *Traité de metapsychique*. Paris : Alcan.
- Ross, C. & Joshi, S. (1992). Paranormal experiences in the general population. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(6), 357-361.
- Roussin, C. (2001). *Le phénomène de la rencontre en psychothérapie: une étude phénoménologique*. Thèse de doctorat, Université Laval, Québec
- Roustang, F. (2007) « *Il suffit d'un geste* » Paris : Odile Jacob poche
- Stévanovitch, V. (1993/2008) *La voie de l'énergie. L'éveil ou le développement du chi ou énergie vitale*. Escalquens : Dangles.
- Valla, J. P. (1992). *Les états étranges de la conscience*. Paris : PUF.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E.(1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris : Seuil.
- Vermersch, P.(2017).Au-delà des limites de l'introspection descriptive : l'inconscient organisationnel et les lois d'association. *Expliciter*, n° 114, 1-17
- Vermersch, P. (2015). Subjectivité agissante et entretien d'explicitation. Entretien réalisé par Elisa Cattaruzza et Alain Mouchet. *La subjectivité comme ressource en éducation et en formation. Recherche et Formation. 80-2015*. Lyon : ENS de Lyon.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie. Vers une psychophénoménologie*. Paris : PUF.
- Vermersch, P. (1998). L'introspection comme pratique. *Expliciter* , n° 22, 1-19.
- Villers, G. (de) (1991). L'expérience en formation d'adultes. *La formation expérientielle des adultes*. p. 13-19. Paris : La Documentation Française.

Transcription d'un entretien d'explicitation sur une situation pro

Patrick Betheuil le 24/09/17

Formateur certifié à l'Afpa de Chartres, Secteur d'activité : Industrie de process

Contexte :

Dans le cadre de mon parcours de certification sur les techniques d'aide à l'explicitation, en tant que formateur de conducteurs d'installations automatisées à l'Afpa de Chartres, j'ai accompagné le 27/07 puis le 29/08/2017, Séverine, qui venait de passer son ECF2 et qui comptait pour son Titre de CIMA. Cette ECF2 est une mise en situation sur un équipement automatisé qui dure 1h00.

L'équipement utilisé pour cette mise en situation a pour fonction de remplir des flacons avec des billes et de les bouchonner.

Ceci pour simuler l'activité rencontrée en cosmétique et pharmaceutique.

Durant cette activité, Séverine a dû démontrer une autonomie sur la mise en œuvre de compétences professionnelles telles que Lancer, Arrêter une installation, gérer un aléa.

Ceci en utilisant une méthode de résolution de problème avec une démarche d'analyse et en utilisant un vocabulaire technique adapté à l'activité.

Ces compétences professionnelles sont inscrites au RNCP (Registre National des Certifications Professionnelles) et font parties de deux blocs de Certificats de Compétences Pro (CCP1 et 2).

Ces CCP sont reconnus par les industries de process de fabrication qui recrutent des CIMA telles que la pharmaceutique, la cosmétique, l'agro-alimentaire, l'automobile.

Objectifs de cet entretien :

- 1- Aider Séverine à verbaliser et à s'informer de son vécu implicite en le rendant explicite par la mise en évocation afin de faire émerger une ressource par la prise de conscience.
- 2- Guider Séverine, afin de documenter le déroulement temporel de cette ECF2 avec ses causalités.
- 3- Analyser l'expérience vécue par Séverine en cherchant le sens, l'intelligibilité d'un phénomène (il s'agit ici d'analyser comment Séverine s'y est prise pour sortir d'une situation difficile et d'avoir su faire quand même) à travers une verbalisation qui décrit cette expérience. Autrement dit la phénoménologie.

Pour cela j'ai mis en œuvre des outils d'aide à la description fine de son expérience tels que:

1. **L'Introspection** : Pont sur son passé subjectif. Observation, analyse, regard attentif sur soi-même
2. **Le remplissement** : En tant qu'intervieweur, avoir une écoute active sur le comment les choses reviennent pour saisir l'implicite de A et pouvoir relancer afin d'obtenir la prise de conscience d'une ressource, d'une compétence qui pourra être réutilisée.
3. **Le Réfléchissement** qui consiste à laisser revenir à la conscience réfléchie son expérience passée.

Laisser revenir à l'esprit des informations "perdues", des informations non conscientes et pourtant vécues. Il amène à produire une description

4. **La Fragmentation** Au fur et à mesure de la verbalisation de Séverine, tout en la maintenant en évocation avec des questions congruentes, observer l'implicite à travers le non verbal, le para verbal et le gestuel afin d'affiner la granularité de la tâche et de faire émerger les opérations élémentaires ainsi que l'activité cognitive pour obtenir de l'intelligibilité.
5. **Relancer** avec des opérations d'identification (prise d'informations) puis d'exécution (prise d'exécution) afin de suivre la chronologie de l'activité avec une écoute à vide tout en cherchant l'intelligibilité de la situation vécue.

Repérage utilisé pour la transcription de l'entretien :

Sxx : Interviewée (ici Séverine) ; Pxx : Intervieweur (pour l'occasion, moi-même)

Le texte en bleu en italique décrit le contexte et mon analyse sur la conduite de l'entretien

Comment je m'y suis pris pour préparer et conduire cet entretien d'explicitation:

Quelques semaines précédant cet entretien, le 21/08, je m'étais présenté au groupe animé par un formateur qui me remplaçait, étant moi-même en mission en entreprise.

Durant ma présentation, j'ai pris le temps de faire découvrir ce qu'est la technique d'aide à l'explicitation d'un vécu professionnel et quel est son objectif.

Tout en déroulant les éléments descriptifs de cette technique d'entretien je me vois encore faire attention à l'effet de mes mots sur le groupe qui m'écoutait avec curiosité et en même temps avec un certain étonnement, car aucun des 12 apprenants ne connaissaient ce type d'entretien.

Pour certains, j'observais dans leurs yeux, que mes mots, ma posture, les sortait de leur rythme de formation et provoquait un étonnement, voire une interrogation.

Pour d'autres, je mesurais une résistance dès que je prononçais des mots tels que « pré réfléchi, orientation de l'attention, intention éveillante, factuel, évocation, contrat de communication, implicite, phénoménologie... ».

Au fil de ma présentation, j'entendais le silence s'installer dans l'audience et dans ma tête, ma petite voix intérieure me disait : « Les captes tu ou leur fais tu peur ? »

Tout en balayant du regard le groupe, J'adaptais mes propos au fur et à mesure que j'observais les effets perlocutoires sur leur visage et sans chercher à les faire adhérer à ma proposition de les accompagner dans un Ede.

Je terminais ma prestation en donnant les cinq consignes qui pourront être utilisées pour lancer les entretiens avec le contrat de communication.

Puis en les invitant à prendre du recul et à en reparler avec leur formateur.

Quelques jours plus tard, Le formateur m'envoya un mail pour me donner quatre noms de « volontaires ».

Tout en lisant le mail, en moi se déclencha à la fois une satisfaction d'avoir réussi à rendre curieuses quatre personnes, que je ne connaissais pas, et en même temps un stress, car je savais que j'allais accompagner pour la 1^{ère} fois ces professionnels qui allaient revivre un vécu professionnel à travers mon accompagnement.

Je prenais pleinement conscience que mon niveau de compétences sur la façon de questionner allait être très influent pour le maintien en évocation et la prise de conscience de ressources que les personnes allaient voir émerger.

Mentalement, j'étais déjà dans la technique du questionnement et il se réveillait en moi à la fois une émulation et une certaine anxiété.

Je mesurais parfaitement ma posture de formateur qui allait accompagner un être humain, tout à fait autrement que lorsque je suis en train de transmettre un savoir et un savoir-faire technique dans le cadre d'une préparation au Titre CIMA.

Avant de proposer une date pour ces entretiens, je me suis replongé dans mes prises de notes et les ressources du Grex pour m'imprégner de tous ces outils qui permettaient d'accompagner une personne à la verbalisation d'un moment spécifié de son vécu professionnel.

Puis je me suis lancé à proposer un planning aux quatre apprenants, tout en sachant que simultanément, ils préparaient leur Titre, et que j'animais moi-même un autre groupe en entreprise

J'avais également pleinement conscience que physiquement et psychologiquement, il fallait que je sois prêt, car d'expérience, ce type d'entretien réclame une grande disponibilité et une écoute active qui demande beaucoup de concentration.

Le jour du 1^{er} entretien arriva, et je me présentais à l'Afpa de Chartres en fin d'après midi après mon animation en entreprise.

Je commençai par aménager un espace dans mon bureau, propice à l'ambiance adaptée à la spécificité de cet entretien et au contexte dans lequel se trouvait Séverine que j'allais rencontrer dans quelques minutes.

Comme j'avais déjà accompagné Séverine le 27/07 dernier lors d'un précédent entretien d'explicitation, je la savais en manque de confiance en elle avec cette tendance à se dévaloriser et ce depuis son enfance.

Ce qui en tant que Mère, se reflétait dans sa relation avec son fils qui traversait une scolarité difficile.

Il est à noter également que le groupe dans lequel se trouvait Séverine, passait son Titre dix jours après ce deuxième entretien.

Ce qui se traduisait par un stress ambiant très palpable et récurrent à la veille d'un examen. Puis une fois les préparatifs effectués, je me suis rendu dans la salle où se trouvait le groupe et le découvrait dans son activité du moment.

Tout en étant dans la découverte de l'ambiance de travail dans lequel chacun œuvrait, je suis venu à la rencontre de Séverine pour l'inviter à me suivre dans mon bureau.

Je mesurais visuellement combien Séverine était très stressée, ce qui confirmait la première évaluation que le formateur m'avait fait durant un échange téléphonique quelques jours auparavant.

Afin de détendre l'atmosphère, tout en se dirigeant vers mon bureau, je demandais à Séverine comment elle allait et quels avaient été les effets du dernier entretien.

Puis, une fois dans mon bureau, je l'invitai à prendre place sur une des deux chaises placées l'une à côté de l'autre.

Tout en étant bienveillant, je lui demandais comment elle avait vécu cette journée et si elle se sentait prête pour faire cet entretien ?

Dans ma tête, je cherchais à m'imprégner de l'anté-début de cet entretien afin d'être empathique et congruent et être au plus près de l'état d'esprit dans lequel Séverine se trouvait.

Puis dans un contrat d'attelage, je lui ai décrit le cadre dans lequel allait se dérouler l'entretien, afin que toutes les conditions, telles que l'objectif de l'entretien, la durée, l'environnement, soient réunies pour obtenir son adhésion et favoriser une démarche d'introspection.

J'ai observé la façon dont Séverine s'était installée. Elle était assise à ma droite, moi légèrement en retrait, juste pour que je puisse observer tous les aspects para verbaux et non verbaux ainsi que sa gestuelle. Ceci dans une ambiance très calme.

Puis avant de démarrer l'entretien, qui a duré 40 minutes, j'ai invité Séverine à prendre le temps de me poser toutes les questions qu'elle souhaite afin qu'elle se sente à l'aise.

J'en profite, entre autre, pour lui demander si elle accepte que j'enregistre l'entretien.

Je lui ai rappelé que pour des raisons déontologiques et dans le cadre de mon parcours de certification, cet enregistrement ne sert que pour mon analyse et mon parcours de certification.

Tout en obtenant son accord qui fût instantané, j'observais Séverine, qui était plus calme et avec son regard porté sur le mur juste en face d'elle, son visage démontrait qu'elle était à l'écoute et prête pour l'entretien.

Une fois Séverine installée et en confiance, à travers un contrat de communication je lui ai posé l'intention éveillante suivante:

P01 : « Je te propose, si tu le veux bien, de laisser revenir une situation professionnelle durant laquelle tu as rencontré une difficulté et où tu as réussi à faire quand même.

Ceci pour élucider ce qui t'a permis de dépasser cette difficulté ».

Et je rajoutais :

P02 : « Quand tu as retrouvé une situation, tu me fais signe »

Quelques minutes après, Séverine me fit signe qu'elle avait retrouvé une situation vécue et qu'elle était prête.

Je lui proposai dans un premier temps de se reconnecter à son passé en lui posant la question suivante pour ensuite me laisser découvrir son 1^{er} récit:

P03 : « Alors Séverine, Dis moi de quoi il s'agit ? »

S01 : « Le moment que j'ai choisi est l'ECF2 avec mon formateur.

Je prends les consignes de ma collègue qui venait de passer juste avant et je fais ma procédure de démarrage de la ligne, et déjà il y avait un souci avec la butée mécanique par rapport à la référence du flacon... »

Je percevais une certaine fébrilité dans le ton de la voix de Séverine

P04 : « Prends ton temps »

S02 : « ...Et donc avant de lancer mes 3 essais, j'ai voulu voir à qu'elle hauteur du flacon s'arrêtait le plateau. J'avais déjà commencé à programmer ma ligne pour que 3 billes vertes soient mises dans le flacon et là j'ai eu.....poufff.... un trou blanc..... »

Séverine était très sensible à ce moment là, car elle revivait tout son manque de confiance en elle, ce que le formateur m'avait indiqué lors de notre échange voilà quelques jours.

P05 : « Prends ton temps.....si tu veux on fait un break, et on reprend après..... »

Séverine tente de reprendre ses émotions....

P06 : « Tu me fais signe quand tu sens que tu peux reprendre... »

S03 : «..... c'est bon..... »

P07 : «c'est bon ?..... »

S04 : « Hum..... »

P08 : « Aller je t'écoute.... »

S05 : « Donc je savais d'où venait le problème, c'était par rapport au vérin de la butée mécanique qui était détecté par la cellule et il n'avait pas l'info pour remonter. Mais là j'ai eu un blanc et j'ai eu du mal à expliquer ça.....bon là le formateur m'a accompagné et c'est là que j'ai réussi à lui expliquer que la butée n'était pas en contact avec la cellule. J'ai fait mon réglage et je savais que déjà en amont il avait deux aléas dont celui là côté trémie et après je lui ai dit, oui là le détecteur présence flacon reste en action et qu'il a toujours l'info comme quoi il y a un flacon qui reste devant la cellule, donc là il doit y avoir un morceau de scotch, c'est pas possible car il n'y avait rien sur le convoyeur et donc j'ai retiré le scotch. Là le formateur me dit que s'il remet le scotch qui dit que quand un nouveau plateau avec le flacon dessus, comment le détecteur qui a déjà l'info c'est que le flacon est là pour faire le remplissage et le bouchonnage et là.....poufff... J'ai buché....J'étais en train de m'ensevelir dans les sables mouvants.....»

Séverine démontrait un stress que je devais canaliser pour lui permettre de s'installer dans une introspection

P09 : « D'accord...ok, donc maintenant si tu le veux bien après ce récit, je te propose d'identifier un moment spécifique important pour toi, que tu souhaites explorer et qui va servir de point de départ..... »

P10 : « Quand tu l'as, tu me fais signe, mais prends ton temps..... »

S06 : « C'est par rapport à la détection flacon, je pense que c'est ça ou j'ai pas su...c'est qu'après, je lui dis que c'est quand automatiquement on met le plateau sans flacon, c'est sûr, la trémie va distribuer les billes si le détecteur a déjà l'info....Et il me dit et ben voilà c'est ce que je voulais que tu me dises...mais je ne l'ai pas dit tout de suite. »

P11 : « D'accord, on revient sur ce moment là ? »

P12 : « Ce moment où il y a un problème de détection ? »

S07 : « Oui... »

P13 : « C'est bien ça ? »

S08 : « Oui. »

P14 : « Tu te trouves où quand tu observes ce problème de détection ? »

S09 : «Ben à côté du formateur devant la trémie. »

P15 : « A côté du formateur devant la trémie...Une trémie pour que je comprenne, c'est quoi ? »

S10 : « C'est le distributeur de billes »

P16 : « Et là quand tu reviens sur ce problème de détection, ça détecte quoi ? »

S11 : « la présence flacon »

P17 : « La présence flacon, et là, tu l'identifies comment ce problème de détection ? »

S12 : « Sur la cellule, il y a un petit voyant qui s'allume dès qu'il y a une présence flacon »

P18 : « Ok, donc là quand tu es devant la trémie et que tu observes le cycle, tu es attentive à quoi ? »

S13 : «Je regarde plutôt sur ma droite au niveau du poste de bouchonnage.... »

P19 : « Quand tu dis que tu regardes, tu regardes à droite.....tu te vois ?.... »

S14 : « Oui »

P20 : « Ok, tu regardes et qu'elle infos tu veux prendre ? »

S15 : «Si le détecteur voit le flacon, automatiquement il passe le relai au poste 2 pour le bouchonnage, normalement c'est comme ça. »

P21 : « Oui.... »

P22 : « Et là quand tu regardes à droite, à quoi es tu attentive? »

S16 : « Je regarde la ventouse »

P23 : « Et quand tu regardes cette ventouse, tu la regardes comment ? »

S17 : « Et bien je regarde si elle va bien faire son action pour aspirer le bouchon. »

P24 : « D'accord, comment tu vois qu'elle va faire son action ? »

S18 : « Ben, le vérin va descendre et une fois que la ventouse est en contact avec le bouchon, l'aspiration s'active. »

P25 : «Et après, qu'est ce que tu observes? »

S19 : « Et après la ventouse remonte, puis elle translate vers l'avant pour venir poser le bouchon sur le flacon

Malgré ma question qui l'oriente vers l'action Séverine me répond en restant dans la conceptualisation, je relance donc avec une nouvelle question qui lui demande de répondre à la 1^{ère} personne

P26 : « Ok, et après ces différents mouvements, toi qu'est-ce que tu valides ? »

S20 : «.....ben, je valide que le remplissage et le bouchonnage sont faits et que le cycle s'est fait correctement. »

P27 : « Et quand tu valides que ces actions sont faites, tu t'y prends comment pour valider? »

S21 : « Je regarde sur l'écran si un message erreur apparaît »

P28 : « Et quand tu valides cette étape, qu'est ce que tu fais en même temps ? »

S22 : « Je constate que le détecteur présence flacon reste allumé. »

P29 : « D'accord et comment tu l'as constaté ? »

S23 : « Ben....Quand le flacon est passé, j'observe que le voyant ne s'éteint pas et un message erreur apparaît sur l'écran de contrôle. »

P30 : « D'accord. Donc là tu constates un écart. c'est bien cela ? »

S24 : « Oui. »

P31 : « Tu t'attendais à ce qu'il soit éteint et tu constates qu'il reste allumé ? »

S25 : « Oui »

P32 : « Au moment où tu vois qu'il reste allumé, qu'est ce que tu fais ? »

S26 : « Je dis au formateur que ça n'est pas normal qu'il reste allumé et que comme il n'y a plus de plateau sur le convoyeur, le capteur devrait être éteint.

J'ai donc touché la ventouse, j'ai senti un scotch qui avait été placé par le formateur pour créer un aléa. Je l'ai retiré, et j'ai vu le voyant du capteur s'éteindre. »

P33 : « Ok, et quand tu t'es adressé au formateur, qu'est ce qui se passait en toi ? »

S27 : « Je me posais la question : Est-ce que j'ai dit une connerie ou pas.... »

P34 : « Donc dans ton moi intérieur, tu étais en train de te dire: est ce que j'ai dit une connerie ? »

S28 : « Oui..., et là le formateur me demande comment je le sais que la cellule reste allumée ? »

P35 : « D'accord... et quand tu as eu le retour du formateur, là pour toi qu'est ce qui s'est passé ? »

S29 : « là pour moi, j'étais contente parce que j'avais donné la bonne analyse. »

P36 : « D'accord, et juste après, que s'est il passé ? »

S30 : « Après, il me dit : « si je remets un morceau de scotch, que je repasse un plateau avec le flacon, quel composant dit que le flacon est là et que la trémie peut mettre des billes dedans ?.... »

Il est évident que la question du formateur a engendré chez Séverine un mal être.

Cela se lit sur son visage. Je lui propose de ralentir afin que je me synchronise avec sa verbalisation et respecter la cohérence de ses propos.

P37 : « Attends... prends ton temps, pour que je comprenne bien, quand tu entends ce que le formateur te dit, qu'est ce qui se passe en toi pour lui donner une réponse ? »

S31 : « Ah ben là, ça se mélange. »

A cette étape de la description de son activité, j'observe que Séverine avait été déstabilisée par la question du formateur et qu'il se passait quelque chose d'implicite que je devais élucider.

P38 : « Quand tu dis ça se mélange, A quoi as-tu reconnu à ce moment là que ça se mélange? »

S32 : « ???.....*Silence*..... »

Séverine hésite et un moment de silence s'installe. Je me rends compte que ma demande de se mettre en mode réflexif pour décrire l'acte mental de « ça se mélange » lui pose un problème et cela risque de la ramener dans le contexte en utilisant sa mémoire de rappel

Je reformule ma question, afin de la laisser dans sa position de parole incarnée.

P39 : « Quel a été ton cheminement interne pour dire : ça se mélange ? »

S33 : « Ben dans ma tête ça m'énervé, parce que je ne trouve pas de réponse tout de suite. Je n'arrive pas à me concentrer.»

P40 : « Quand tu t'énerves, ça se traduit comment ? »

S34 : «..... Ben je bégaie à moitié....., ça se bouscule. »

P41 : « D'accord, si tu veux bien, on revient juste avant, quand le formateur te pose une question. Comment tu sens venir cet énervement ? »

S35 : « A pas pouvoir donner la bonne réponse. »

P42 : « A pas pouvoir donner la bonne réponse.... »

S36 : « humm.... »

P43 : « Et là, il se passe quoi pour toi ? »

S37 : « Là, je suis perdue.... »

Tout en écoutant et en observant Séverine, je mesure combien toute la sensorialité et la subjectivité envahissent l'atmosphère.

Dès que j'entends le mot « perdue », cela me mets en alerte intérieurement et je me dis mentalement : « Nous sommes précisément sur le moment spécifique choisi par Séverine dans son premier récit. »

A ce moment là, je prends conscience que mon questionnement doit être congruent avec les propos de Séverine.

Volontairement, je ralentis le rythme afin de fragmenter ce moment, tout en appuyant sur la relance en faisant une reprise en écho pour me synchroniser avec Séverine sans la quitter du regard.

P44 : « Tu es perdue, c'est ce que tu te dis ? »

S38 : « hum.... »

P45 : « Et quand tu es perdue, tu te raccroches à quoi ? »

Cette relance me vient à l'esprit sans quasiment réfléchir mais je sais qu'il ne faut pas tomber dans un accompagnement qui renvoie à la difficulté, et de rester sur le côté positif pour faire rebondir Séverine dans l'émergence d'une ressource.

S39 : «ouffffff..... »

Malgré cela, tout l'émotionnel remonte en surface et je vois Séverine plongée dans un contexte, que je suppose être du domaine privé immanent à la situation pro.

Afin que je prenne connaissance de l'implicite, je pose la question suivante

P46 : « A ce moment là, ta petite voix interne te dit quoi ? »

S40 : « c'est mort, j'ai pas l'ECF2 »

P47 : « Et là... à ce moment, qu'est ce qui est important pour toi ? »

Je fixe Séverine pour décrypter les signes para verbaux qu'elle laisse percevoir et je comprends qu'elle surmonte néanmoins son émotion en reprenant par la phrase suivante

S41 : « De pouvoir répondre correctement »

P48 : « Et Qu'est ce que tu mets en œuvre pour pouvoir répondre correctement ? »

S42 : « Le pourquoi du comment. »

P49 : « Le pourquoi du comment de quoi ? »

Ce que veut dire Séverine avec le « pourquoi du comment » c'est justement la causalité qu'elle doit trouver dans la question du formateur énoncée en A30.

S43 : « En me focalisant sur la cellule, et sur le pourquoi elle reste allumée ? »

P50 : « Comment tu fais intérieurement pour avancer dans ton raisonnement cognitif ? »

Quelle est ta prise d'info qui va te permettre d'orienter ta prise de décision ? »

S44 : «..... Ma prise d'info ?..... »

P51 : « Qu'est ce que tu mets en œuvre pour te bâtir un processus de raisonnement afin de reprendre confiance, à partir du moment où tu te dis intérieurement que l'ECF2 c'est mort mais que tu arrives quand même à orienter ton attention sur cette cellule. »

S45 : « là sincèrement je ne sais pas quoi répondre. »

P52 : Ok, ce n'est pas grave »

Je constate que ma tentative de comprendre comment Séverine s'y prend mentalement pour gérer cette situation difficile l'a fait sortir de son introspection.

Je me rends compte que ma question à solliciter sa mémoire volontaire et qu'elle était en train de réfléchir à ce qu'elle pouvait fournir comme réponse suite à mon incitation de visiter son inconscient pré réfléchi.

De ce fait, je m'applique à rappeler l'intention éveillante, proposée dans le contrat de communication afin de relancer l'entretien et de remettre Séverine en capacité de revisiter sa subjectivité.

Tout en sollicitant sa mémoire sensorielle, en vue de lui faire décrire son cheminement mental

Mon objectif est de lui faire prendre conscience qu'elle est en train de faire émerger une ressource cognitive qui va lui permettre de rebondir et de réussir à faire quand même.

P53 :(suite) « Je me permets de te reposer la consigne du départ, qui était :

« J'ai rencontré une difficulté et où j'ai réussi à faire quand même.

Ceci pour élucider ce qui t'a permis de dépasser la difficulté. »

Car ce qui est important pour toi, c'est que justement nous sommes sur ce point de difficulté où tu constates que suite à la question de ton formateur tu es perdue et que l'ECF2 s'éloigne.

Es tu d'accord avec ce que je dis ? »

S46 : « Oui »

P54 : « Je reprends mot à mot ce que tu te dis et pour t'accompagner dans ta prise de conscience de ce que tu as mis en œuvre intérieurement afin de sortir du constat que tu es perdue.

Et comment tu t'y prends pour mettre en œuvre un raisonnement qui va te permettre de sortir de cette situation. »

S47 : « Ben là, dans ma tête, c'est qu'il fallait absolument que je résolve le problème. »

P54 : « Ah, à ce moment, dans ta tête tu te disais ça, c'est-à-dire ta petite voix interne te disais qu'il fallait que tu résolves ce point là ? »

P54 : « Et à ce moment là, comment tu t'y es pris pour résoudre ce point là ?

S48 : « J'ai fouillé dans ma tête.... »

P55 : « Tu as fouillé dans ta tête. Et tu t'y es pris comment pour fouillé dans ta tête ? »

S49 : « Je me suis concentrée sur le pourquoi le voyant reste allumé ?

Il y avait bien quelque chose ? Donc j'ai regardé partout sur la ligne. »

P56 : « Tu as regardé partout sur la ligne physiquement ? »

S50 : « Oui, j'ai balayé physiquement du regard »

P57 : « Et là en balayant du regard, tu te disais quoi ? »

S51 : « Où sur la machine, je pouvais trouver la solution ? »

P58 : « Qu'est ce que tu as mis en œuvre pour répondre à cette interrogation ? »

S52 : « Je me refais mentalement le processus de translation du plateau sur le convoyeur. »

P59 : « Donc tu te refais le film du transfert du plateau, et qu'est ce qui te revient de cet acte mental ? »

S53 : « Dans ma tête je me revois mettre le plateau sur le convoyeur, et comme le détecteur est toujours allumé, mentalement je me mets des conditions pour voir si ça va fonctionner comme si je ne mettais pas de flacon sur le plateau, puis je retire le scotch et après j'en parle à mon formateur, et je fais un test avec lui. »

P60 : « Et juste après il s'est passé quoi ?

S54 : « L'action s'est réalisée, la trémie a distribué des billes et suite à mon raisonnement intérieur, j'ai réussi à trouver l'aléa, avec le cycle en train de se réaliser. »

P61 : « Ok, quand tu as constaté que la trémie distribuait des billes, tu t'es dis quoi ? »

S55 : « Que j'avais mis du temps pour trouver la solution, mais que j'y étais arrivée quand même

P62 : « Quand tu te dis que tu y es arrivée quand même, qu'est ce qui se passe en toi ? »

S56 : « Sachant que j'ai mis du temps à répondre et à régler l'aléa, j'étais bien mais par rapport à ma prestation, je n'étais pas trop sereine. »

Je constate qu'à cette étape de l'entretien, Séverine vient de trouver une poignée qui lui fait prendre confiance mais qu'il subsiste encore une certaine résistance à travers le jugement « Pas trop sereine ».

Afin d'aller vers la recherche du sens, je lui propose de revenir sur l'action et de se donner un critère pour élucider la catégorie « Jugement »

P63 : « Quel est le critère qui te fait dire que tu n'es pas trop sereine ? Parce que là c'est une opinion que tu viens de me dire »

S57 : « Oui, c'est par rapport au formateur, quand il n'est pas content, il a certaines postures.... »

P64 : « Ah oui, par rapport à la posture du formateur, C'est-à-dire qu'en même temps que tu lui répondais, tu étais attentive à ses réactions ? »

S58 : « oui »

P65 : « Tu n'étais pas seulement devant ta machine alors, ni devant le constat que tu avais régler l'aléa, mais aussi devant un contexte sur lequel tu étais sensible, et qui te faisait donc dire qu'il y avait un écart qui ne te rendait pas trop sereine ? »

S59 : « Oui »

P66 : « A quoi as-tu reconnu à ce moment là que sa posture ne te rendait pas trop sereine? »

S60 : « Sa posture était non pas abattue, mais un peu voutée. »

P67 : « Et là tu te disais quoi quand tu constatais cette posture un peu voutée ? »

S61 : « Ah ben là, je me suis c'est bon, bien que j'ai trouvé le problème, j'ai mis trop de temps, et je n'ai pas l'ECF2 »

En écoutant Séverine, je me visualise le domaine de verbalisation et les niveaux de Dilts.

Et tout en classant mentalement sa verbalisation, je tente de l'orienter vers l'action et le moyen de produire une association avec du sens.

Avec l'objectif de lui faire prendre conscience qu'elle a une ressource mais qu'elle ne l'a pas encore conscientisé.

P68 : « Et quand tu te dis ça, qu'est ce qui se joue pour toi ? »

S62 : « Je suis déçue, parce que j'aurai pu me concentrer d'avantage sur l'examen.»

P69 : « Oui, mais tu as réussi quand même à trouver l'aléa ? »

S63 : « Oui »

P70 : « Bon, il faut t'accrocher à ça »

S64 : « Oui, mais être déçue, c'est mon ressenti personnel, »

P71 : « D'accord, mais ça ne reste qu'un jugement. Dans ton moi intérieur, avec le recul, par rapport à ta prestation et le fait que tu as trouvé l'aléa, Quel sens ça a pour toi ? »

S65 : « Ben... grâce à ma persévérance, j'ai trouvé l'aléa quand même et je suis contente de moi »

P72 : « Eh bien voilà ! Restes sur ce constat que :

1. Tu as géré la consigne de conduire une machine qui présentait un aléa.
2. Tu as géré intérieurement un processus de raisonnement durant lequel tu as pris des infos qui t'ont fait prendre des décisions.
3. Tu les as testées et validées en mettant en œuvre un cycle machine avec ton formateur.
4. Celui-ci a évalué que tu avais remis la machine dans un état fonctionnel.

Donc positive sur ce fait et sers t'en comme une ressource, une compétence.

Chapeau Séverine. Car tu as su mettre à profit, des ressources que tu as en toi, qui t'ont permis de gérer cette difficulté et d'avoir su faire quand même tout en traitant les priorités. »

Séverine vient de prendre conscience qu'elle pouvait positiver et prendre cette poignée comme ressource qui va lui permettre de se décentrer et d'analyser sa prestation autrement. Ce qui va lui permettre de reprendre confiance en elle.

Autrement dit, Séverine a su mettre en œuvre, malgré les contextes privé et pro, une capacité cognitive qui lui a permis de prendre de la hauteur, de visiter son moi intérieur et d'y trouver ce processus cognitif qui lui a permis de répondre à l'attente de son formateur.

Elle ne s'est pas écroulée. Elle a su réunir les conditions pour se recentrer sur la problématique. Elle a su mettre en suspension des circonstances qui sont du domaine privé, et qui avaient conditionnées son arrivée (l'anté début) à l'évaluation ECF2.

S66 : « Oui chaque choses en son temps, et ma priorité des priorités c'était l'ECF2, et il fallait que je me concentre dessus»

P73 : « Et tu as réussi. Tu n'as pas à te dévaloriser par rapport à ça, et encore Bravo »

S67 : « Merci »

P74 : « Ben oui, c'est ta description de ton activité durant l'ECF2, qui fait que je le dis comme ça. Parce que je t'ai parfaitement suivi dans ta description.

Je t'ai accompagnée, ralentie, fait faire un retour en avant. J'ai été voir ce qui se passait dans ta tête, pour mettre en lumière tout ce qui est implicite, ce qui ne se voit pas.

Je t'ai éclairée le schéma mental que tu as utilisé lorsque tu étais perdue.

Ceci afin de t'aider à trouver une ressource qui t'a permis d'orienter ton attention.

A te remettre dans ta bulle pour retrouver des points de contrôle et rebondir pour continuer ta recherche de résolution de problème.»

S68 : « Oui c'est parce que c'est au moment où j'étais perdue et j'ai cru que j'allais craquer, je me suis concentrée sur le détecteur, je me suis dit, non le problème, il est là, tu te concentres ma fille et tu vas trouver. »

P75 : « Voilà, c'est ta ressource, tu étais sur le point de craquer, mais il y a eu quelque chose en toi qui a fait que tu as trouvé un point d'ancrage.»

S69 : « Le problème n'était pas résolu, il fallait que je le résolve »

P76 : « Et je dirais pour conclure cet entretien, que tu as pris conscience du comment tu t'y es prise pour traiter cette problématique, que tu as identifié cette ressource qui est en toi et qui complète ton

identité professionnelle et personnelle, car maintenant que tu la tiens, tu va pouvoir t'en resservir dans d'autres situations.»

S70 : «Oui j'en ai conscience? »

P77 : « Et là maintenant quel es le mot qui te vient à l'esprit pour l'associer à cette prise de conscience? »

S71 : « Victoire.... »

P78 : « Et tu le ressens comment ? »

.....Silence chargé d'émotions.....

S72 : « C'est peut être ridicule, mais je me sens gaie ! »

P79 : « Eh bien voilà ! Tant mieux. »

« C'est ça que tu dois retenir, et dans ton parcours, ça se traduit par :

« C'est une victoire et je me sens gaie... »

« Tu prends cette synthèse et tu l'emmènes devant le jury pour le Titre. »

« Tu verras l'effet que ça fait... »

« Ce que tu as fait aujourd'hui, tu le refais demain, car c'est une ressource. »

« C'est-à-dire que tu as une compétence. »

« Tu sais gérer ton stress, tu sais que tu peux gérer des priorités dans une situation difficile, et tu y es arrivée quand même »

S73 : « Oui ! »

P80: « En synthèse, c'est une victoire pour toi par rapport à ce que tu t'étais donné comme objectif, et puis tu te sens gaie. »

« C'est le premier mot qui te vient, il t'appartient, tu le gardes. Ok ? »

S74 : « Oui... Merci... »

P81 : « Merci Séverine..... »

S75 : « Merci Patrick.....*long soupir de soulagement* »

Depuis cet entretien, j'ai croisé Séverine à l' Afpa qui venait de passer son Titre.

Elle était calme et m'a dit :

« Merci de m'avoir portée »

J'ai appris depuis que Séverine avait eu son Titre.

J'en ai le frisson.....

Conclusion :

Cet entretien va me rester comme une expérience très enrichissante à plusieurs titres.

- 1- Celui d'avoir réussi à accompagner Séverine, qui voilà encore 2 mois, ne se faisait pas confiance et ne voyait pas sa capacité à analyser un problème.
- 2- Je pense avoir su trouver la congruence de mes questions avec la verbalisation de Séverine.
- 3- La prise de conscience de Séverine concernant sa ressource va lui permettre d'accompagner à son tour son fils, car il est indéniable que depuis cet entretien, Séverine a changé.
- 4- Pour ma part en tant que formateur, maintenant que je me suis rempli de cette nouvelle expérience mais aussi celle de l'auto explicitation, je me vois faire et cela me permet de me décentrer plus vite et de faire autrement dès lors que je vois les effets qui ne sont congruents.
- 5- Je suis aussi très lucide, que je ne n'ai qu'une petite expérience sur ces techniques d'aide à l'explicitation.

Mais les mercis, les marques de reconnaissance des personnes que j'ai déjà accompagnée, mes échanges avec d'autres formateurs me font comprendre que je suis utile et que j'ai trouvé un sens à ma pratique professionnelle.

Ca vibre en moi et je tiens à le partager avec autrui.

Merci Bienvenu, Merci Nadine, Merci Pierre pour votre accompagnement et votre partage.

Références

-  EdE 8 Ecrire sa pratique 1995 Surligné.pdf
-  EdE 23 Analyse pratique syst auto 1998 Surligné.
-  EdE 26 Faingold Decryptage du sens 1998 Surligné
-  EdE 26 Transcription 1998 Surligné.pdf
-  EdE 42 Decryptage du sens 2001 Surligné.pdf
-  EdE 47 Praticien reflexif 2002 Surligné.pdf
-  EdE 50 Quand l'utiliser 2003 Surligné.pdf
-  EdE 52 Accompagnement 2003 Surligné.pdf
-  EdE 62 Démarche réflexive 2005 Surligné.pdf
-  EdE 65 Fctions des questions 2006 Surligné.pdf
-  EdE 89 Ecrits 2011 Surligné.pdf
-  EdE 93 Pratique réflexive 2012 Surligné.pdf
-  EdE 105 V1....V4 2014 Surligné.pdf
-  EdE 107 et la mémoire 2015 Surligné.pdf
-  EdE 113 Réflexivité 2017 Surligné.pdf
-  EdE Décrypt Pratique N Fingold 2011 Surligné.pdf

Ainsi que les Livres lus et surlignés :

EdE de P.Vermersch édition 2014
 Explicitation et phénoménologie de P.
 Vermersch édition 2012
 Husserl Synthèse de N. Depraz édition 1999
 Comprendre la phénoménologie de N. Depraz
 édition 2017

S é m i n a i r e

Vendredi 2 février 2018 10 h à 17h 30

FIAP Jean Monnet
 30 rue Cabanis 75014

Pratiques

Samedi 3 février 2018 de 9 h 30 à 17 h

1 rue Cabanis, Centre hospitalier Saint
 Anne, salle C1 rez-de-chaussée du pavillon
 C à l'IFCS

S o m m a i r e n ° 117

- 1-7 Vous avez dit « contrat d'attelage » ?
 A. Cazemajou
 8- 12 La journée d'atelier Grex, du
 25/11/2017, C. Martinez
 13-16 A la recherche du schème, Evelyne
 Rouet.
 17- 59 Comment la “magie” de
 l'évocation en auto-explicitation opère
 un élargissement des contours du vécu
 enrichissant le statut de mon expérience.
 B. Aumônier
 60-68 Entretien d'explicitation sur une
 situation pro. P. Betheuil

A g e n d a 2018

→ dépôt des textes pour le n°118 le 11 mars !

- 6 avril : séminaire et 7 avril : atelier de pratique

- 15 juin : séminaire et 16 juin : journée
 pédagogique

→ du vendredi 24 août, 9h00 au mardi 28 août,
 14h00 : Université d'été de l'association.
 Le vendredi et le samedi matin sont trois demi-
 journées de travail sur soi à propos de
 l'explicitation,
 à partir du samedi 14h30 commence l'université
 d'été proprement dite.

- 9 novembre : séminaire et 10 novembre : atelier
 de pratique

E x p l i c i t e r

Journal du GREX2

Groupe de Recherche sur l'Explicitation 2
 Association loi de 1901

9 rue Saint Amand
75015 Paris 01 43 79 47 05
w w w . g r e x 2 . c o m

Directeur de la publication P. Vermersch
 N° d'ISSN 1621-8256