

# *Expliciter 116*

---

## *De la nécessité de revisiter mon expérience vécue de la pensée Sensible à son ante-début via l'introspection descriptive.*

*Béatrice Aumônier,*

*Docteure en sciences sociales de l'UFP (Porto),  
Praticienne en psychopédagogie de la perception et  
Enseignante de l'Art du Chi, méthode Stévanovitch.*

Cet article s'inscrit directement dans le prolongement du travail entamé lors du stage d'auto-explicitation animé par P. Vermersch à Saint-Eble, en juillet 2017. L'introspection descriptive, à travers la technique de l'auto-explicitation (Vermersch, 2014, 2012, 1998 a & b), peut être considérée à la fois comme pratique de soi permettant d'entrer en contact avec sa subjectivité et, comme instrumentation de recherche ou mode opératoire permettant d'approcher les modalités du rapport à soi-même à travers la création de catégories descriptives structurées.

La plongée dans la théorie et la pratique de l'introspection descriptive est venue enrichir mes outils, liés à d'autres pratiques de soi, fondées sur la perception interne des vécus du corps se donnant à la conscience sur un mode pré-réfléchi. Une sorte de chiasme s'est visiblement produit en moi durant le stage avec l'introspection sensorielle (Bourhis & Bois, 2010) en psychopédagogie perceptive<sup>1</sup> et les pratiques de Chi de l'Art du Chi, méthode Stévanovitch<sup>2</sup>. J'ai pris conscience de ce fait assez rapidement par le constat, que j'entraîs, de façon récurrente, dans chaque proposition d'exercice *via* le mode sensoriel ou corpo-kinesthésique. Cela survenait sans que j'y pense, sans aucune volonté de ma part, au sens d'avoir poser consciemment un acte décisionnel, dans la plupart des mises en pratique des bases de l'auto-explicitation. La perception à médiation corporelle semble donc constituer mon mode d'accès privilégié à l'inconscient organisationnel (Vermersch, 2017), ce réservoir d'informations engrangées en permanence par la mémoire passive dans un lieu de soi qui peut être aussi le corps et/ou la subjectivité liée aux vécus du corps. Je reprends ici à mon compte la thèse de *l'inscription corporelle de l'esprit* (Varela, Thompson & Rosch, 1993) ou cognition incarnée qui attribue au corps une participation à la formation de la pensée à travers la pensée en acte au cœur de l'expérience vécue.

---

<sup>1</sup> La psychopédagogie de la perception fondée sur le paradigme du Sensible (Bois, 2001, Bois & Austry, 2007) vise à renouveler les représentations et à mettre en œuvre des conditions d'apprentissage optimale en sollicitant la subjectivité corporelle *via* l'instauration d'un ressenti puis d'un éprouvé corporel pour enrichir les modalités de la pensée (Aumônier, 2015)

<sup>2</sup> L'Art du Chi est un art énergétique et corporel issu des arts internes chinois (Tai Ji Quan & Qi Gong). Sa visée première est la perception de l'énergie vitale et sa mobilisation dans les mouvements dans un but d'unification corps/esprit. Cf V. Stévanovitch, *La voie de l'énergie*, Dangles.

Sur ce mode, il me semble que j'ai beaucoup cheminé depuis le stage d'auto-explication et je souhaite rendre compte de mon itinéraire depuis l'été qui me conduit à me réapproprier ma subjectivité dans ma recherche à travers cette pratique en première personne. J'analyse dans un premier temps comment s'est opéré ou plutôt s'est imposé le choix de ce moment de l'ante-début, alors qu'en arrivant à ce stage, j'avais l'intention d'approfondir un certain nombre d'éléments vécus au cœur de l'expérience du Sensible concernant les modalités de la pensée et leurs relations. Puis je mène l'auto-explicitation proprement dite de ce moment qui s'est donné de mon expérience fondatrice dont l'importance m'avait complètement échappée et qu'il m'importe d'élucider.

# 1. Cheminement vers un retour imprévisible au "vrai" début de mon expérience du Sensible.

## *Éléments de contexte.*

C'est sur le socle des deux stages de formation suivis à Saint Eble, en auto-explicitation et sur les points de vue dissociés, que je commence à revisiter en octobre 2017 mon expérience fondatrice du Sensible (Aumônier, 2016 a), vécue le 30 janvier 2009 lors d'une épreuve orale d'examen de certification en somato-psychopédagogie. Cette expérience singulière et inédite - je ne m'attendais pas à vivre une telle fissuration de mes représentations sur les liens corps/pensée, ni à de tels effets sur ma pensée - marque le point d'origine de ma recherche doctorale. Des modalités de pensée inhabituelles impliquant mon corps, devenu point d'appui et conscience témoin de ma pensée par voie de résonance, constituent le cœur de cette expérience.

Mon projet, en me formant à l'auto-explicitation, était d'acquérir une méthode pour accéder à l'intelligibilité de mon expérience dans sa profondeur où plusieurs types de phénomènes se produisent simultanément, jouant sur des couches de vécus différentes bien qu'entrelacées. Ce sont ces aspects que je souhaite élucider avant tout. Le cadre de l'auto-explicitation est rassurant en ce qu'il me permet de passer d'une démarche phénoménologique empirique à une démarche beaucoup plus structurée. En effet, l'introspection descriptive se donne pour programme l'élucidation des conduites à travers la recherche de l'intelligibilité causale de l'engendrement des vécus (Vermersch, 2017). Elle s'appuie sur une structure temporelle universelle de l'expérience vécue ; ante-début, début, déroulement, fin et post-fin et sur la logique causale d'engendrement de l'événement et/ou de l'action à travers des prises d'information qui génèrent des prises de décision qui déterminent ensuite des actes. Il est souvent utile de questionner l'intelligibilité de ces actes qui restent souvent implicite en retrouvant justement ce qui leur est sous-jacent à travers des éléments secondaires. Ma visée est de reprendre le récit phénoménologique de mon expérience Sensible pour la déployer en accédant à sa profondeur par une description/compréhension plus fine de mes contenus de vécus relatifs à des modalités de pensée différentes de celle que j'avais pratiquée jusqu'alors. Il s'agit pour moi de produire un nouveau matériau de recherche, susceptible de donner un prolongement par une modélisation à ma thèse sur la "pensée Sensible".

En effet, ma thèse reste une recherche exploratoire concernant l'existence de modalités spécifiques de la pensée qui peuvent survenir dans l'expérience du Sensible. La politique du laboratoire de recherche, le Cerap<sup>3</sup>, au sein duquel j'ai réalisé ma recherche, s'est infléchie depuis quelques années et l'étude de la subjectivité en première personne comme dans la thèse de E. Berger (2009) s'efface au profit de méthodologies mixtes associant qualitatif et quantitatif. Mon étude, réalisée sous la contrainte d'une temporalité serrée, privilégie l'analyse qualitative secondaire de quarante et un journaux de recherche ou de formation rédigés pour des questions de recherche différentes mais, néanmoins, proches de mon objet de recherche; les modalités de la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible (Aumônier, 2016 b & c). Le vécu de mon expérience fondatrice, présente en filigrane tout au long de ma recherche, a seulement servi à déterminer des catégories *a priori*, constituant à la fois une grille de lecture et des catégories classificatoires pour produire mes données à partir d'un matériau initial de plus de sept cents pages. Les catégories classificatoires ainsi créées ont ensuite progressé en cours d'analyse vers des catégories « conceptualisantes » (Paillé & Mucchielli, 2010) par une mise en intrigue phénoménologique cas par cas, suivie d'une analyse herméneutique transversale dans le cadre d'une méthodologie d'inspiration phénoménologique d'anticipation/ émergence (Bois & al., 2013).

<sup>3</sup> Le Cerap, Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie de la perception, est un laboratoire affilié à l'Université Fernando Pessoa (Porto).

*Le sentiment d'un écart à combler entre le contenu des données qualitatives secondaires et les contenus de vécu de mon expérience fondatrice pour faire émerger d'autres connaissances.*

Malgré la richesse des données et l'émergence d'une nouvelle catégorie au cours de leur analyse, j'ai régulièrement éprouvé le sentiment d'un décalage, d'un saut qualitatif entre l'épaisseur de mon vécu singulier de modalités de pensée différentes dans l'expérience du Sensible et le contenu des quarante et un journaux. J'ai rencontré une limite dans l'exploitation des données qui ne ciblent pas spécifiquement *les modalités de la pensée qui se donne à l'épreuve de l'expérience du Sensible* et se révèlent fragmentées. De fait, le contenu des journaux de recherche s'avère plus large, étalé sur un temps plus long et donc moins précis que ma description en continu des phénomènes liés aux modalités inhabituelles de la pensée dans le contexte d'une expérience spécifiée du Sensible qui s'est déroulée sur environ une heure. De ce fait, les données issues des témoignages, assez diffuses et, dispersées dans le temps, ont nécessité un travail de reconstitution conséquent dans l'analyse interprétative. Il est mené à partir de ma propre expérience, référentiel constamment présent à l'arrière-plan. Or, j'ai pris conscience, avec le recul, que ce vécu expérientiel, qui sous-tend et est à l'origine de ma recherche, reste à expliciter. Tout son potentiel n'a pas été exploité et, pourrait constituer un nouveau matériau de recherche pour étudier plus finement l'épaisseur de l'expérience vécue au contact du Sensible et, ce qui se joue simultanément dans sa profondeur, *dans* et *entre* différentes couches de vécu.

S'ajoute à cela, l'intuition, teintée de regret, que n'ayant pas pu explorer toutes les informations sédimentées en moi lors de mon expérience fondatrice, je suis passée à côté de quelque chose d'important resté sous-jacent, non dévoilé, faute d'un cadre et d'outils assez précis pour opérer un « retour à la chose elle-même », selon le précepte d'Husserl. De là, un enthousiasme à l'idée que le stage d'auto-explicitation allait me permettre de combler cette lacune, cependant tempéré, dans une certaine mesure, par une phase nécessaire de maturation après le stage.

*Prendre en compte l'ante-début de mon expérience pour combler l'écart et surtout découvrir ce qui émerge de l'Entre<sup>4</sup>.*

Après le stage d'auto-explicitation, je ne me suis pas directement lancée dans la pratique. D'une part, j'attendais de suivre un autre stage sur les points de vue dissociés pour mieux accéder à ma subjectivité et, d'autre part, je ressentais le besoin de laisser infuser les informations théoriques et pratiques du stage d'auto-explicitation avant d'opérer un retour au récit d'inspiration phénoménologique de mon expérience. Quelque chose n'était pas encore construit en moi. J'ai essayé de faire des reprises du récit de mon expérience en créant les conditions pour me mettre en évocation, mais un frein à l'intérieur m'empêchait de passer à l'action, comme si ce n'était pas le bon chemin à emprunter ou comme s'il manquait des informations. C'est déjà ce que j'avais vécu lors du dernier exercice du stage, lorsque Pierre a proposé de faire un travail d'introspection descriptive sur un vécu de référence appartenant à sa vie, donc pris en dehors des vécus liés aux exercices du stage. Au moment où j'ai entendu la consigne, s'est déclenchée l'envie, dans l'immédiateté, de laisser revenir le début de l'expérience du Sensible au cœur de laquelle j'ai rencontré des modalités de pensée inhabituelles. Sauf que la réponse qui se donnait dans mon corps - il se tendait de plus en plus - m'indiquait que quelque chose résistait. Je sentais que cela n'était pas ajusté malgré, une mise en travail puissante à l'intérieur de moi. Je n'ai abouti à aucune production écrite à ce moment. Je suis donc restée en point d'appui -ce qui correspond à une époque en phénoménologie- et, en même temps, présente à ce sentiment que j'allais avoir accès à quelque chose d'important encore enfoui, qu'il fallait rester là, à l'écoute, confiante et disponible à ce qui pouvait émerger. En même temps, à la lumière de ce qui s'actualise (octobre, 2017), je me demande si ce blocage ne s'est pas installé pour me préserver face à une trop brutale remise en question de mes représentations sur ce qui s'est vraiment joué dans mon expérience (cf l'auto-explicitation de l'ante-début de mon expérience ci-dessous).

Ce qui travaillait en moi, à bas bruit, concernait en fait l'assimilation de la structure temporelle universelle commune à toute expérience. Une information a émergé de façon assez inattendue un matin, au réveil, au bout de plusieurs semaines (fin septembre 2017), sorte de flash par voie de résonance corporelle. J'étais entièrement absorbée dans la mise en place des activités prenantes de ma rentrée professionnelle et mon attention était moins focalisée sur une possible émergence d'information. Cela prit la forme de la révélation soudaine et inattendue que *mon expérience fondatrice*

<sup>4</sup> En référence à l'ouvrage de F. Jullien (2012). *L'écart et l'Entre*.

*au contact du Sensible ne démarrait pas à l'endroit que je croyais* -le début de l'épreuve orale d'examen- mais, comportait un ante-début, c'est-à-dire un début plus subjectif, dont je n'avais pas saisi l'importance, ne connaissant pas cette notion. Je mentionne ce moment de manière implicite dans mon récit, un peu à la manière naïve dont Monsieur Jourdain fait de la prose sans le savoir (Aumônier, 2016 a et *infra*).

*Comment cette information s'est-elle donnée ? Quels sont les actes que j'ai posés ?*

Durant le stage d'auto-explicitation, j'ai été particulièrement interpellée par cette notion, nouvelle pour moi, sans bien comprendre pourquoi. J'ai même constaté que la notion d'ante-début créait un certain « trouble », voire un agacement que je ne m'expliquais pas. Au départ, j'ai mis cela sur le compte d'un manque d'habileté face à une compétence nouvelle à acquérir pour repérer l'ante-début, ne sachant pas toujours comment l'attraper, c'est-à-dire le cerner dans une expérience vécue à travers les exercices proposés. En fait, ce sentiment étrange a perduré quand j'ai voulu appliquer ou rapporter la notion d'ante-début à mon vécu expérientiel au contact du Sensible. Je sentais intuitivement qu'il y avait là quelque chose à questionner dont je n'avais pas clairement conscience qui se traduisait par une tension, sorte de sensation organique négative dans mon corps qui me dissuadait d'écrire et de décrire.

Pourtant, le point de départ de l'expérience me paraissait clair, à première vue. Il coïncidait de manière évidente avec le début de mon oral d'examen. Là encore, des phénomènes sensoriels désagréables se produisaient aussi à chaque fois que je cherchais à reprendre l'exploration des contenus de vécu présentés dans le récit de l'expérience, semblant m'indiquer que je faisais fausse route. Je me suis souvenue alors des remarques de Pierre en stage; il insistait sur le fait de se méfier et de questionner les évidences. C'est ce qui a présidé à ma décision de rester en point d'appui durant tout l'été, en me maintenant en prise avec ce point de questionnement relatif à l'ante-début. Il demeurerait présent en moi, comme un état interne d'arrière-plan que je laissais évoluer.

J'ai l'impression que ce point d'appui a constitué une transposition de modalité sensorielle, propre à éveiller ma mémoire passive. Cette part de la mémoire constitue un potentiel énorme et inconscient dans lequel tous nos vécus sont enregistrés en permanence, à notre insu (Vermersch, 2017). Son éveil suppose une suspension de la volonté et un savoir attendre bienveillant à l'égard de soi-même qui relèvent d'un lâcher-prise, proches de la posture de neutralité active lors d'un point d'appui en psychopédagogie de la perception ou de l'attitude du *wou wei*, entre agir et non agir, dans la pratique du Tai Ji Quan. En même temps, il s'agit de rester en prise avec l'intention que quelque chose se produise.

Finalement, c'est ce qui s'est donné par l'émergence spontanée d'une association d'idées entre la notion d'ante-début et le fait que le point de départ de mon expérience fondatrice ne se situait pas au moment, ni à l'endroit où je la faisais démarrer. J'ai retrouvé, simultanément avec cette prise de conscience, un sentiment de justesse intérieure et de détente dans mon corps. Cette association d'idées me donnait à penser de manière intuitive qu'il s'était produit autre chose d'important, en amont, que j'avais laissé de côté et que cela participait pourtant au déroulement de l'expérience et à l'émergence des contenus de vécus singuliers liés à la pensée dans l'expérience du Sensible.

2. L'auto-explicitation de l'ante-début de mon expérience pour accéder à de nouvelles informations sur l' « entre ».

Pour autant, l'association entre la notion générale d'ante-début et le « vrai » point de départ de mon expérience ne relève pas de la clarté de l'évidence. Je perçois aussi à ce sujet comme un écart à combler entre ce qui relève d'un début objectif de l'expérience ; le moment où je commence mon exposé et, ce qui a joué plus subjectivement en moi, trente minutes auparavant. Cela me paraît donc intéressant et important à questionner avec peut-être un nouveau filon à exploiter *entre* les bornes de cet écart.

Pour auto-expliciter ce moment et son contexte, je décide d'utiliser les bases de l'EDE et les points de vue dissociés, alternativement en tant que A et en tant que B. Ce choix présente l'avantage du cadre sécurisant des relances, qui permet de mieux fragmenter la description des contenus de vécu. Il facilite également un retour à l'état introspectif qu'est l'évocation, j'en ai fait l'expérience en août 2017 lors du stage sur les points de vue dissociés en repérant que même quand j'étais B, une autre part de moi, A, demeurerait en prise avec l'évocation, en restant absorbée. C'est donc ce qui m'est apparu le plus commode pour me lancer dans une auto-explicitation et mettre ma pratique de débutante à l'épreuve de l'expérience (Depraz, Varela. & Vermersch, 2011).

Tous les commentaires qui apparaissent entre crochets [...] sont faits en mode "superviseur" décollé des contenus de vécu et signent le travail d'une conscience témoin en méta-analyse.

*Séance d'introspection descriptive du 21 Octobre 2017, 13 H 30*

Je relis d'abord à voix haute les quelques lignes de mon récit qui font allusion à ce que j'ai repéré comme l'ante-début de mon expérience :

*« Je me trouvais donc en difficulté face à une question d'oral dont je pensais tout ignorer lorsqu'une bascule incompréhensible s'est opérée et, j'ai réussi à mobiliser des ressources cognitives pour préparer mon exposé. En effet, alors que je songeais à abandonner en cours d'épreuve, je me suis sentie animée par une force intérieure qui a mis en mouvement ma cognition sur un mode inédit. Mon exposé s'est déroulé ensuite sur ce mode inhabituel. »* (Extrait de l'article rédigé en octobre en 2014 et publié dans *Réciprocités* n°9, en janvier 2016, référencé sous Aumônier, 2016 a)

En laissant la résonance se produire en moi, je repère un endroit « insensé » dans le texte, au sens où, il ne donne pas accès à l'intelligibilité de l'engendrement causal de l'action, d'où des lacunes pour appréhender facilement ce moment. Qu'est-ce qui a pu produire cette bascule dans une situation délicate? Qu'est-ce que j'ai mis en œuvre ou qu'est-ce qui s'est mis en œuvre en moi dans un moment de panique alors que j'étais en train, sur le point, d'abandonner ? Quelles prises d'informations ont engendré des décisions et finalement des actes ?

Je me lance ensuite, en tant que B, une intention éveillante en intégrant mon corps dans cet acte, c'est-à-dire que je m'intériorise les yeux mi-clos, en me centrant, dans le calme et, en laissant fondre également mes tensions musculaires sur quelques expirations lentes.

**B:** Béatrice, si cela te convient, je te propose de laisser revenir doucement ce moment de bascule où une partie de toi se voyait en difficulté et proche de l'abandon. Que ressens-tu à ce moment ?... Qu'est-ce qui se donne alors pour toi ?... Qu'est-ce que tu te dis et qu'est-ce que tu fais?... Surtout, prend tout ton temps, respire lentement, calmement!

**A:** [Silence] La réponse qui se produit à l'intérieur de moi est corporelle. Je sens des battements cardiaques forts, désordonnés et accélérés qui me replongent dans le même état que dans ce moment que je cherche à recontacter. L'association entre ce vécu passé et cette mise en évocation passe par ces battements cardiaques qu'on ressent dans une situation de stress ou de peur. J'ai l'impression que des ressources profondes se mobilisent pour me permettre de contacter à nouveau ce moment où je me sentais mal, sur le point d'abandonner en cours d'épreuve.

**B:** Ca va pour toi, est-ce que tu souhaites faire une pose?

**A:** Non, continuons...

**B:** Bon... Et, là au moment où tu ressens l'accélération des battements de ton cœur, qu'y-a-t-il d'autre?... Reste sur cet instant...Prend le temps...

**A:** Je retrouve l'ambiance et les images du lieu où se déroule l'épreuve d'examen dans les locaux de l'école de somato-psychopédagogie à Ivry-sur-Seine. Je suis dans la salle où va se dérouler l'oral d'examen, je suis arrivée en avance, je n'ai quasiment pas mangé depuis l'épreuve de gymnastique sensorielle passée en fin de matinée...Je suis stressée sans raison objective, étant donné tout le travail que j'ai fourni... J'attends qu'on vienne me chercher pour tirer mon sujet. Cela se fait par ordre alphabétique et, il est prévu que je tire en premier avec une autre personne; nous sommes une cohorte nombreuse et le groupe a été divisé en deux. Une formatrice vient me chercher pour le tirage, nous nous rendons en salle des professeurs...Et là, je ne peux pas encore tirer mon sujet...C'est stressant...Je vois la liste des soixante-dix questions sur un paperboard mais, elles n'ont pas toutes été imprimées sur des feuillets. Une certaine agitation règne dans la pièce, on me demande de ressortir dans le couloir...Et, je sens une peur irrationnelle monter en moi, j'ai la sensation d'une catastrophe imminente, c'est une sorte de pressentiment...

**B:** Et, ensuite.....?

**A:** On me fait à nouveau rentrer, les sujets sont mélangés dans une grande boîte en carton....Au moment d'y plonger la main, mon malaise physique augmente; nœuds dans le ventre et dans la gorge et, surtout mon cœur se met à battre la chamade comme actuellement... C'est parce que mon cœur se met à battre plus fort et plus vite, maintenant en évocation, que je sais que le début de mon expérience a commencé à cet instant de l'examen. Je me vois déplier le papier et lire l'intitulé du sujet: l'entretien verbal en post-immédiateté...

**B:** Et quand tu lis le sujet, qu'est-ce que tu te dis?

A: Je me sens anéantie... C'est terrible. Je ne me sens pas capable de traiter la question ... et je fais part clairement du fait que je vais en rester là. Une des formatrices me prend fermement par le bras et me conduit dans une petite salle qui jouxte la salle où je dois passer cette épreuve orale. Je la sens tendue, elle aussi. Mesurant mon état de stress, elle ouvre une fenêtre pour faire entrer un peu d'air frais.

B: Qu'est-ce qui te reviens de la situation, tu vois la scène se dérouler autour de toi?

A: Oui, la scène et des sensations corporelles mêlées de sentiments d'une rare intensité! Je me revois m'installer à une petite table, à droite de la fenêtre ouverte sur la rue. Il y a le bruit de la circulation, il fait gris. Sur la table, une petite pendule et des feuilles de brouillon orange pâle! Je sais que je n'ai que vingt minutes devant moi...Je ne parviens pas à écrire...Des pensées se bousculent en moi au rythme de palpitations cardiaques désordonnées...

B: Est-ce qu'autre chose de particulier te revient?

A: J'éprouve de la colère; ce sujet ne me convient pas, je ne sais rien...Il n'a pas été traité en formation ....Normalement, il est abordé dans la seconde partie du cursus, plus théorique et réflexif de somato-psychopédagogie auquel l'examen que je suis en train de passer donne accès! Je pense que c'est injuste d'avoir proposé un tel sujet, plus que limite par rapport au programme, tout ça sous le prétexte que nous sommes une cohorte nombreuse et qu'il n'y a pas assez de sujets possibles pour tous les étudiants...Cette pensée bouillonne dans mon crâne dans lequel ça se met à battre également très fort.

[En tant que A impliquée dans le revécu de cette expérience, je reste les yeux fermés en évocation et revis la scène avec la même intensité, comme si l'événement était en train de se produire maintenant... Sa netteté est incroyable!]

B: Alors, attend encore un peu à cet endroit précis, reste en prise avec le vécu... Est-ce qu'autre chose te revient?

A: [temps plus long de silence] Mon cœur et mon crâne battent au même rythme comme un tambour, j'ai très chaud... C'est le moment que choisit un formateur pour m'apporter un verre d'eau, il me demande si tout va bien...Que lui répondre? Je n'ai pas commencé à écrire, ni réfléchi au sujet et, près de dix minutes se sont écoulées sur les vingt minutes du temps de préparation. Il ressort et, je commence à sortir de ma "léthargie" apparente!

B: Comment sais-tu que tout ce temps s'est écoulé?

A: J'ai regardé la pendule déposée sur la table, cherchant à évaluer si c'était encore jouable ou pas!

B: Et, que fais-tu après avoir vu l'heure? Reste bien sur ce moment.... Est-ce que tu ressens ou fais quelque chose de particulier?

A: En fait, je me recentre physiquement, dans mon bassin. Je fais quelques bascules avant/arrière sur ma chaise qui est dure, pour libérer le bas de mon dos de ses tensions... J'en ai vraiment plein le dos à cet instant!

[L'information claire et nouvelle, véritable mise au jour, qui se donne à l'évocation de ce vécu de référence est que je cherche et mobilise mon tantien (centre énergétique et de gravité du corps) instinctivement, dans un réflexe "vital". Je ne le sais pas au moment où ça se passe, je n'en ai pas conscience clairement! Ca s'est fait en mode automatique car c'est intégré dans mon corps depuis des années. Dans cette situation difficile, je sens aujourd'hui que j'ai fait appel à ma pratique de l'Art du Chi.]

*C'est là, avec ces bascules de bassin qui mobilisent mon tantien que ma situation bascule aussi! En même temps que je bascule, j'inspire profondément et lentement par le nez l'air frais qui s'engouffre par la fenêtre directement dans mes poumons et j'expire de la même façon! Je bois l'eau que l'on m'a apportée.*

B: Et après ça, est-ce que tu fais autre chose?

A: En fait, au bout de quelques bascules de bassin et respirations, je perçois que mes émotions s'apaisent, je rentre en moi...Je recontacte mon intériorité et, je me sens plus calme...Enfin, relativement plus calme!

[Au moment où j'écris ce que je ressens dans la situation du passé, je sens aussi venir un apaisement dans ma tête et dans mon cœur au moment où je décris. ]...

Moment de pause, je m'octroie une promenade pour respirer au bord de la mer, il est 15h20 le 21 octobre 2017.

*Reprise de l'auto-explicitation à 18 h, j'ai écourté ma promenade, pluie et vent à décorner les boeufs mais grande bouffée d'air marin.*

Je me pose dix minutes pour laisser revenir le moment où j'ai interrompu ma pratique de l'introspection descriptive.

B: Je te propose de laisser revenir ce moment où tu sens que tu recontactes ton intériorité et t'apaises, au point précis où tu sens que la situation bascule. Qu'est-ce qui bascule exactement, qu'est-ce qui te fais dire que la situation bascule?

A: J'ai un point d'appui solide dans mon bassin, le tantien autour duquel je me rassemble, corps et esprit. Je laisse remonter au rythme des pulsations plus calmes de mon cœur et de mon cerveau tout ce qui se relie, de manière directe ou indirecte, au sujet d'examen que j'ai tiré...Donc je me mobilise, je passe à l'action dans ma tête et, les émotions sont reléguées au second plan... Une pensée me traverse: "ce ne sera sans doute pas mirobolant mais, je peux opérer un transfert de compétences dans la pratique de l'entretien verbal dont je ne connais que quelques bribes au moment de l'examen et dont je n'ai pas encore de pratique". Ca me rassure un peu de voir que je ne suis pas complètement sèche sur la question et que je peux y rattacher certaines grandes notions de la somato-psychopédagogie comme la réciprocité actuante ou la neutralité active utilisées aussi dans le toucher de relation ou l'introspection sensorielle.

B: Est-ce que tu fais autre chose quand tu te mobilises?

A: Ce qui me vient là, maintenant, dans l'actualisation du moment où je me mobilise, c'est une information nouvelle, qui ne m'est pas apparue au moment de l'examen. Elle me semble importante pour comprendre comment la situation s'inverse plus positivement pour moi. Ce qui se donne en évocation, c'est que les pulsations cardiaques ne témoignent pas seulement d'une peur ou d'un état de stress dans mon vécu. Elles sont aussi un véhicule qui transporte des éléments de connaissance émanant de la profondeur de mon corps pour alimenter ma pensée....Elles unifient mon cœur, ma tête et mon tantien qui battent tous à l'unisson. C'est de cet alignement que naît ma pensée Sensible durant mon exposé. Il s'est préparé en amont pendant que je me retrouvais dans moi, me mobilisais face à cet état de stress...

B: D'accord, cela semble vraiment un moment clé... Alors, peut-être est-il possible d'en apprendre plus?... Si tu veux bien, remet toi en contact avec cet instant où tu t'apaises et, où tu dis que les pulsations cardiaques deviennent plus calmes....As-tu accès à d'autres détails ? ...Qu'est-ce qui se mobilise en toi?

A: En même temps que l'apaisement qui me permet de réfléchir à nouveau clairement dans ma tête, je me mets également en action physiquement. Je prends un crayon et les feuilles de brouillon orange pâle déposées devant moi sur la table. Je me vois écrire sans discontinuer, dans un flux incessant qui émerge de mon crâne et produire des connaissances. Je sais qu'il y a aussi un plan qui apparaît, même si j'écris très vite et, je sens que je me détends musculairement...Mais, je ne sais pas comment ça se passe au juste.

J'éprouve en même temps le sentiment, en arrière-plan, d'avoir engagé une course contre la pendule... Paradoxalement, lorsque l'examineur vient me chercher alors que je n'ai pas terminé, je me dis que ce n'est pas grave...Je me sens centrée... Je sais aujourd'hui que je suis en appui sur mon tantien et mesure qu'un début de lâcher-prise s'est opéré en moi.

22 Octobre 2017, 9 h30. *Reprise sur l'ante-début précédent le vécu de nouvelles modalités de pensée.*

Je commence par relire ce que j'ai écrit la veille et prends un temps d'intériorisation avec l'intention de recontacter l'état intérieur ressenti durant l'évocation et l'écriture depuis ce lieu.

Je relis une nouvelle fois et repère un passage qui me semble imprécis. C'est celui où je constate que je me mets à écrire sur des feuilles de brouillon orange pâle et qu'un plan se dégage alors qu'au départ je croyais ne rien savoir sur la question d'examen tirée au sort. Cet écart entre ma croyance de départ, quand je disais être incapable de traiter le sujet par manque de connaissances et, ce qui s'est passé ensuite quand me vient l'idée de transposer des concepts généraux et de les appliquer au sujet tiré m'interroge. Je souhaite vérifier si je peux pousser plus loin la fragmentation des actes posés.

Je me propose donc de revenir sur ce moment précis en évocation et me lance une nouvelle intention éveillante. J'utilise encore la technique de l'EDE, prenant tour à tour la position de A et de B pour dialoguer avec moi-même et revivre en évocation l'état dans lequel je me trouvais pour laisser émerger d'autres détails.

B: Béatrice, je te propose, si tu le veux bien, de te replacer à l'instant précis où tu te mets à écrire...Au moment où tu vois se dégager un plan et des connaissances alors que tu disais au départ ne rien

connaître de la question de l'entretien verbal en post-immédiateté.... Reste là, à cet instant....Donne toi le temps de laisser revenir...

[Cette intention éveillante, qui me donne du temps par la lenteur de sa formulation, constitue pour moi une sorte de point d'appui. Je reste à ce moment, en évocation et, laisse travailler ma mémoire passive. Je ne cherche rien volontairement, je laisse l'instant, la scène, le décor, l'ambiance interne se représenter à moi dans le moment actuel. Cela amplifie le moment vécu dans le passé en le dilatant dans une globalité qui, curieusement, me donne accès à des détails et, à ce que je pensais à ce moment-là.]

A: ...Ca y est, j'y suis revenue à nouveau...

B: Alors?

A: L'association entre le moment passé et le temps actuel se fait à travers une sorte d'accordage de mon état intérieur. Je sens, à nouveau, comme hier et au moment où ça se rétablit pour moi pendant la préparation de l'exposé, une sorte de soulagement et de calme revenir et remplir mon corps alors que j'étais envahie par le stress. Mes muscles se décontractent, mon niveau de tonus diminue un peu....du coup, je ressens des courbatures dans les muscles profonds de mon dos, de mon bassin et de mes jambes.

En fait, je m'aperçois, en surplomb. Je vois qu'au lieu de faire un effort mental, volontaire, pour me rappeler des connaissances en rapport plus ou moins direct avec le sujet, je laisse venir....ce qui peut venir, en appui sur mon tantien!

B: Tu laisses venir ce qui peut venir? .... En appui sur ton tantien?...

A: Oui, c'est la clé, car....ce qui vient, dans une sorte de jubilation intérieure, ce ne sont pas des connaissances directes sur la question, mais la prise de conscience que je peux rattacher des connaissances et des compétences transversales pour traiter la thématique de l'entretien verbal en post-immédiateté. C'est ce dont j'ai déjà parlé hier.

B: Oui, mais maintenant, en plus, tu témoignes d'une jubilation intérieure...Quels sont les critères qui te font dire qu'il s'agit d'une jubilation?

A: D'abord, j'ai senti du soulagement dû au fait que je n'étais pas sèche sur la question... Ensuite cet état interne s'est modifié... Quelque chose s'est mis à pétiller et à circuler en moi...J'étais contente d'avoir trouvé un moyen, ce que je peux appeler une voie de passage pour traiter un sujet quasiment inconnu... ça me faisait du bien de vivre la mobilisation de ressources profondes... pour me permettre de m'adapter au sujet...Je sais aussi que c'était de la jubilation car ce que je ressentais s'appuyait sur un fort sentiment de soi...

B: Ce sentiment de soi, quel lien a-t-il avec la jubilation intérieure que tu évoques? ... Prend le temps, ça me semble très important pour toi Béatrice....

A: [temps de réflexion marqué] Il vient du fait de m'être reconnectée avec la profondeur dans mon corps....et, j'ose le dire avec mon être...Et, ce rapport profond à moi-même qui ne passe pas par ma tête seulement mais aussi par mon cœur et mon tantien me révèle à moi-même dans tout mon potentiel.... C'est jubilatoire aussi par contraste avec la peur, le stress et la sensation d'incapacité qui me faisaient envisager d'abandonner en cours d'épreuve. C'est jubilatoire car ça dépasse le cadre de l'examen... Je me découvre dans qui je suis et je relativise les choses par rapport à la situation d'examen.

C'est encore en lien avec ce que j'ai écrit hier quand je dis, alors que je n'ai pas terminé d'écrire et que l'examineur vient me chercher, quelque chose qui peut sembler "insensé" par rapport à mon état de stress précédent: "ce n'est pas grave"! Effectivement, ce n'est pas grave car j'ai un appui sur mon tantien, c'est un autre aspect de qui je suis, qui me donne accès à un autre type de connaissance de soi. Donc oui, c'est clair, ce sentiment de soi que j'éprouve est en partie à l'origine de ma jubilation intérieure....

[Je ne sais pas si c'est ce que j'ai pensé sans pouvoir le déplier au moment du vécu de référence ou bien si c'est le passé qui s'actualise dans le présent. Comme le souligne Pierre: "*nous sommes portés par la sédimentation réorganisée à tout moment par nos vécus*" (Juillet, 2017, Saint-Eble)]

B: en partie seulement? .....Par quoi d'autre, cette jubilation intérieure est-elle produite alors?

A: [temps de silence bref] Par le retour à une capacité d'agir alors que j'étais comme paralysée l'instant d'avant. J'écris de manière rapide, fluide presque automatique, ce qui se donne....Je trace des flèches pour relier différents éléments qui paraissent s'emboîter. J'inscris des titres d'une autre couleur; je vois que j'écris en bleu sur le papier de brouillon orange pâle et que les titres sont en vert...



B: Y-a-t-il encore autre chose qui revient pendant que tu écris tout ce que tu écris sur le papier brouillon orange pâle?

A: Oui, sur un autre plan du vécu....J'éprouve le sentiment en faisant ce travail que ce n'est pas moi qui le produit et, pourtant, c'est bien moi en même temps. C'est très étonnant! Au moment où j'écris à toute vitesse, dans le temps de la préparation, il ne me semble pas m'être fait ce commentaire à moi-même! C'est maintenant au moment de la reprise de la description du vécu de référence réalisée hier que je découvre cet étonnement qui est resté sous-jacent à l'époque de la préparation de l'examen mais qui m'apparaît intact. Ce détail me saute aux yeux et me paraît constituer un préalable, expliquant peut-être, l'émergence d'autres modalités de pensée dans l'expérience du Sensible.

B: Sur quels éléments se fonde ton impression que ce n'est pas toi qui réalises ce travail? Prend le temps de te remettre au contact du moment où tu te vois écrire très vite et de manière fluide...

A: Apparemment, j'écris sans avoir besoin de réfléchir ou alors d'une manière inédite que je n'ai jamais expérimentée auparavant....Il me semble que c'est le fait d'écrire, je veux dire de faire le geste sur le papier pour tracer des lettres ou d'autres symboles qui produit ma pensée....J'ai l'impression qu'à ce moment, je ne pense pas de manière volontaire et, aujourd'hui je n'ai pas gardé la mémoire du contenu de ce que j'ai écrit mais plutôt des sensations liées à la manière dont se formait ma pensée...Je sens qu'elle émergeait d'un lieu de moi auquel je n'avais pas accès à ce moment, qu'elle se donnait d'un lieu inconnu et, c'est ce qui a continué pendant l'oral d'examen....

[Je suis époustouflée par ce que ce travail de reprise m'a permis de découvrir confirmant que le temps de préparation de l'épreuve est bien le véritable début pour moi de l'expérience et, non pas le début de l'oral qui n'est que le début formel où je passe d'une "pensée privée"(Vermersch, 1993) et intériorisée à une communication en public au jury et à mes camarades de promotion].

Fin de la reprise à 13h 04.

*23 Octobre 2017, 10 h 30: Revisiter le point charnière du vécu dans l'ante-début ou quand la situation bascule favorablement pour moi.*

Je sens la nécessité de questionner à nouveau le point de bascule dans l'ante-début de l'expérience après un sommeil agité cette nuit. Des pensées ont surgi qui m'ont réveillée. Ce matin, elles sont confuses et ne reviennent pas spontanément. Je sais pourtant qu'elles sont en lien avec le moment où tout a basculé durant le temps de préparation de l'épreuve d'examen.

Je me sens à la fois fatiguée et mobilisée dans mon corps et décide de réexaminer ce sujet en faisant une reprise globale de ce que j'ai écrit hier mais aussi avant-hier. Je sens/vois globalement qu'il y a un enjeu important, sous-jacent, à cet endroit. Il n'est pas encore apparu au jour et je souhaite voir s'il veut bien émerger aujourd'hui!

Je relis attentivement et à voix haute les données produites, j'entre en résonance avec elles. Puis, je prends un temps d'introspection; je mesure qu'il combine introspection sensorielle et introspection descriptive. Je me sens déjà en évocation durant cette intériorisation, des phrases se bousculent dans mon corps et dans ma tête avant que je reprenne mon dialogue intérieur en A et en B. Le tempo est rapide ce matin.

B: Prends le temps Béatrice, je sens que tu es précipitée ce matin comme si tu voulais tout dire à la fois sur ce moment où tout bascule pour toi.... Détends-toi comme tu sais bien le faire et laisse revenir cet instant... Ne cherche rien surtout...sinon tout va s'enfuir...!

A: [Silence] D'accord, je prends le temps de laisser revenir....J'ai besoin de respirer plus calmement....de lâcher la pression qui est en moi....de me centrer. Ce que je perçois de cette tension/pression dans mon corps comme dans ma pensée, c'est qu'elle est le signe d'un enjeu fort pour moi...

B: Et, tu as une idée de cet enjeu....?

A: Je ne sais pas dire de quoi il est fait au juste...Mais, j'ai comme le sentiment qu'il s'agit d'un enjeu profond...Ca me touche!

B: Bon, prend le temps de te poser encore un peu... ou bouge si tu préfères!....Tiens bois aussi un peu d'eau....!

A: [Silence marqué]. Oui, ça fait du bien, je me sens plus présente...Je sens maintenant que toute cette pression à l'intérieur et cette tension sont liées à la colère et au sentiment d'injustice qui se sont déclenchés quand j'ai lu l'intitulé du sujet....Mais il y a quelque chose d'autre ....Je n'arrive pas encore à identifier quoi...

B: Bon... Béatrice, il y a cette part de toi qui est en colère et blessée mais qu'est-ce qu'il y a d'autre?...Prends le temps de laisser revenir et d'observer...sans jugement,... avec bienveillance!

A: [Silence]

B: Qu'est-ce qui se donne d'autre au moment de la montée de cette colère?

A : Tout se bloque en moi, dans mon corps, ma vue se brouille, ma pensée se verrouille....Je ne veux plus rien... Ca ne sert à rien face à ce sujet impossible à traiter de toute façon...!

B: Et, ensuite....?

A: Rien ne vient, je crois que j'ai besoin d'aller marcher quelques minutes...

Temps d'interruption de 10 minutes. Reprise à 11h30.

Je me remets facilement en évocation, ce n'est pas difficile je suis restée en prise avec le vécu mais j'observe que j'ai pris aussi un peu de recul, cela devient plus facile de rester là...sur les vécus de ce moment.

B: Est-ce que ça va pour toi Béatrice de te replacer à cet instant où sous l'effet de la colère tu sens que tout se bloque en toi?

A: Oui, c'est devenu possible pour moi maintenant que j'ai pris l'air...

B: Y-a-t-il autre chose qui vient autour de cette colère?

A: Je la perçois à distance maintenant....Par contre, c'est le sentiment d'injustice qui prédomine...lié à ce sujet impossible...En même temps, il est associé à autre chose qu'à l'examen, je crois...

B: Et si tu restes en prise sur cet instant où tu ressens ce sentiment d'injustice....qu'est-ce qui viens?

A: Ca me donne très chaud.... Je sens mon pouls s'accélérer....Ce sentiment d'injustice est très intense pendant que je suis dans la salle, censée préparer cet oral d'examen....Il m'envahit.... Je sens que mon corps et mon cœur se serrent et, c'est très douloureux....

B: Est-ce que tu souhaites continuer sur ce thème?

A: [Silence] Oui car je sens que cette intensité me ramène à un autre vécu lui aussi intense...Il y a comme un trop plein...Ce sentiment d'injustice vient toucher une part de moi blessée dans l'enfance...à l'école? quand j'ai été accusée par un groupe d'élèves d'un méfait que je n'avais pas commis. J'avais cinq ans, ils m'ont saisi sur la cour de récréation, et conduite aux deux maîtresses qui surveillaient...Et là, il y a comme un blanc, je me sens tétanisée dans mon corps...Je me revois/ressens dans le bureau de la directrice juchée sur une armoire...sans chaussures, submergée par une peine intense et un sentiment d'injustice immense car je ne comprends pas ce qui m'arrive... je n'ai rien fait....Et, quand ma mère vient me chercher en fin d'après-midi, je n'arrive pas à lui dire que je n'ai rien fait.... Je suis bloquée verbalement et corporellement...Je ne veux plus retourner à l'école...Et d'ailleurs, je n'y retourne pas pendant quelques temps. Quand je reviens, les auteurs de la bêtise ont été découverts.... mais personne n'a pris en compte ma peine!

**B:** Est-ce que tu souhaites arrêter un instant ou on peut continuer...?

A: Ca va, mais je souhaite faire une petite pause pour m'éclaircir les idées....pouvoir digérer l'émotion qui se donne rétrospectivement!

11 H 52. Je décide d'aller marcher et respirer au bord de la mer pour laisser le calme revenir...

*Remise en évocation à 14 h 30. L'ambiance intérieure a changé et je ressens de la légèreté en moi.*

Je reprends mon dialogue intérieur sur l'ante-début en A et B en alternant deux positions.

[Ce qui s'est révélé à travers l'intensité du vécu de référence sous lequel se dissimulait en fait la réminiscence d'un vécu de l'enfance profondément enfoui m'indique que je touche à des niveaux de description que je ne maîtrise pas encore... Je sens que je ne dois pas me laisser absorber par le contenu du vécu lui-même mais prendre en compte le schème qui le sous-tend et qui se représente à propos du sentiment d'injustice vécu dans la situation d'examen. Ce ne sont pas les mêmes ressorts qui jouent le rôle de déclencheurs puisque le contexte diffère et que je n'ai pas le même âge mais, les modalités semblent similaires à travers ces intensités vécues corporellement de façon douloureuse et ce brouillage mental qui produisent un blocage, une perte de la possibilité d'agir ou de réagir. Comme le souligne P. Vermersch (2017), "l'organisation, les schèmes ... sont des réels abstraits, ils sont conceptuellement difficiles à saisir parce qu'ils ne tombent pas sous le regard au premier degré, ne correspondent pas, jamais à une expérience sensorielle directe. Pour les identifier, il faut toujours avoir un point de comparaison, au moins une seconde occurrence, pour pouvoir inférer l'existence d'un invariant, d'une structure sous-jacente qui organise le déroulement de l'action." (p. 12) Ce que je sens et identifie, c'est que cette colère associée à un sentiment d'injustice se retourne contre moi et "JE" me

condamne moi-même en me bloquant à une double peine, en quelque sorte...C'est clairement identifié comme un moule invariant. Je ne cherche pas cependant à pousser plus loin cet aspect de l'auto-explicitation, puisque ma visée reste celle de produire des données utiles pour poursuivre ma recherche sur la "pensée Sensible".]

B: Béatrice es-tu d'accord pour reprendre au moment précis où tu perçois que la situation bascule pour toi?

A: Oui, c'est vraiment ce point précis qui m'intéresse...mais je ne sais pas s'il est possible d'avoir accès à plus de détails...

B: Qu'est-ce que tu voudrais savoir plus précisément dans ce moment de bascule?

A: Je cherche à mieux comprendre comment j'ai pu inverser une "contrainte", un blocage dû à cette colère et à ce sentiment d'injustice en un "atout" qui est le moment où j'accède à ce sentiment de jubilation intérieure....

B: Là, je ne comprends pas ....Est-ce que tu peux essayer de retrouver les ponts que tu as fait entre ce sentiment d'injustice et ta jubilation intérieure?

A: Il se passe plusieurs faits concomitants, c'est-à-dire qu'ils se déroulent en même temps, s'enchevêtrent et donnent de l'épaisseur aux vécus de l'expérience. D'abord, je retrouve une possibilité de bouger dans mon corps et, je me recentre par les bascules de mon bassin qui mobilisent mon tantien. Je ne suis plus figée sur ma chaise. Cette mobilisation physique me rend ma puissance d'action. Ce mouvement extérieur qui engage mes muscles restaure alors un rapport à moi-même dans l'intériorité de mon corps. J'accède par l'appui sur mon tantien à une force de poussée, une puissance douce qui produit un pétilllement qui circule ensuite partout dans mon corps. Cela contraste avec mon état intérieur précédent. Je prends conscience que j'étais hors de moi sous le coup du stress, de la colère et de ce sentiment d'injustice, j'étais coupée de mon corps. Ces sentiments négatifs sont englobés, peut-être même dissous par ce pétilllement.

B: Est-ce que tu as accès à autre chose encore, en lien avec la situation qui bascule et ce que tu nommes d'autres modalités de pensée? Sur quelles bases ces modalités différentes se produisent-elles?

A: [Temps de silence] Je bascule de la colère à cette jubilation intérieure en retrouvant une perception de ma globalité avec ce pétilllement. Il me donne conscience de moi, de ma vie et de mon potentiel. Ce pétilllement est associé en fait aux pulsations cardiaques qui se diffusent doucement maintenant dans mon corps. Cela attire mon attention car je constate que mon cœur bat plus calmement. J'ai l'impression que c'est à ce moment que je me suis fait la remarque intérieurement que les battements de mon cœur n'étaient pas nécessairement associés à un état de stress ou de colère mais qu'ils alimentaient aussi ma pensée, transportaient des connaissances depuis la profondeur de mon corps. C'est ce qui me fait dire que le pétilllement à l'intérieur de moi constitue un atout...

B:Y a-t-il autre chose?

A: Au moment où je rentre en contact avec ces sensations agréables, qui me mettent en rapport avec un sentiment de soi puissant, je deviens aussi sujet au cœur de l'expérience que je suis en train de vivre. Je me ressens dans une globalité, un alignement tête, cœur, tantien. De cette conscience nouvelle, naissent d'autres modalités de pensée: une pensée ample, plus spontanée, fluide, qui se donne dans mon corps, en amont de toute réflexion, qui devient plus créative aussi quand je découvre une voie de passage pour traiter quand même un sujet que je ne connais pas.

J'ai vraiment le sentiment - c'est une impression physique - que cette bascule signe la mise en œuvre d'autres modalités de pensée... Et, c'est ce qui s'est encore amplifié durant l'oral de l'examen au point que je n'avais pas vu l'intérêt de revisiter jusqu'à maintenant ce qui le précédait. Ce temps de préparation s'était en quelque sorte effacé. Pourtant, c'est vraiment là que toutes les conditions se mettent en place et se conjuguent pour que mon expérience fondatrice d'autres modalités de pensée au contact du Sensible se produise.

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.

Aumônier, B. (2016, a) Genèse d'une recherche sur la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. D'une quête singulière et philosophique à un engagement plus pragmatique dans une « enquête » en

- Sciences de l'Éducation. *Réciprocités*, n°9, p. 4-28.  
[http://www.cerap.org/sites/default/files/files\\_revues/reciprocites\\_9.pdf](http://www.cerap.org/sites/default/files/files_revues/reciprocites_9.pdf)
- Aumônier, B. (2016, b). Relation Sensible au corps et modalités de pensée. Regards croisés entre mon expérience singulière et l'analyse secondaire de journaux de formation en psychopédagogie perceptive. In *Corps & Méthodologies*, sous la direction de N. Burel, Paris : l'Harmattan, p. 117-129.
- Aumônier, B. (2016, c). La pensée à l'épreuve de l'expérience du Sensible : analyse secondaire de données qualitatives et approche catégorielle anticipation/émergence innovante d'inspiration phénoménologique. RECHERCHES QUALITATIVES – Hors-série – numéro 20 – p. 355-367. PRUDENCE EMPIRIQUE ET RISQUE INTERPRÉTATIF ISSN 1715-8702 - <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/>
- Berger, E. (2009 a). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : Étude à partir du modèle de la somato-psychopédagogie*. Thèse de doctorat, sous la direction de Jean Louis Le Grand. Saint Denis : Université Paris 8.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*, Essai philosophique. Ivry/ Seine :Point d'Appui
- Bois, D. & Austry, D. (2007) Vers l'émergence du paradigme du Sensible, *Réciprocités* n°1.
- Bois, D. & Bourhis, H. (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.
- Bois, D., Bourhis, H. & Bothuyne, G. (2013). La dynamique de recherche anticipation / émergence : approche catégorielle innovante du récit autobiographique d'une patiente ayant traversé l'épreuve du cancer. *Recherches qualitatives* – Hors-série – numéro 15. *Du singulier à l'universel* ISSN 1715-8702 - <http://www.recherchequalitative.qc.ca/Revue.html>
- Depraz, N., Varela, F. & Vermersch, P. (2011). *A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta books.
- Jullien, F. (2012). *L'écart et l'entre. Leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité*. Paris : éditions Galilée
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2010). *L'analyse qualitative en Sciences humaines et sociales*. Paris : A. Colin.
- 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, p. 1-17
- Vermersch, P. (2014). Description et niveaux de description du vécu. *Expliciter* n°104, p. 51-55.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie. Vers une psychophénoménologie*. Paris : PUF.
- Vermersch, P. (1993). Pensée privée et représentation pour l'action. In A. Weill & P. Rabardel & D. Dubois (Eds.), *Représentation pour l'action*. Toulouse: Octarès, p. 209-232.
- Vermersch, P. (1998 a). L'introspection comme pratique. *Expliciter*, n° 22, 1-19.
- Vermersch, P. (1998 b). La fin du XIX siècle : introspection expérimentale et phénoménologie. *Expliciter*, n°26, 21-27.

## *Université d'été Saint Eble 2017 : La pratique de l'auto explicitation*

Maryse Maurel

*Garder la mémoire de l'université d'été dans Expliciter,  
Informar ceux et celles qui n'étaient pas avec nous,  
Nourrir des échanges au prochain séminaire.*

### **Voyage vers Saint Eble, samedi 19 août 2017 en début d'après-midi**

Je suis dans la voiture, la route est longue, il fait chaud, j'ai coupé la radio pour laisser filer mes pensées. Un embouteillage dans la traversée d'une petite ville. Que faire pour chasser mon impatience et ma contrariété ? Et puis au fait qu'est-ce que je fais sur cette route si fréquentée et si longue ? Qui je suis à ce moment-là quand je me dirige vers Saint Eble ? Je suis celle qui va retrouver un groupe d'ami(e)s dans un très bel endroit. Il me vient des images de la bergerie, du jardin, du camping, il me vient des visages familiers, des bribes de voix et des éclats de rire, il me vient le grand rond des feedbacks, je suis au bord de l'Allier sous la lune et je sens la fraîcheur de l'eau sur ma peau, j'entends le bruit du courant, je suis sur la terrasse de l'Entre Nous, je suis au Central. Sentiment de paix et de bien-être, détente dans tout mon corps. Combien sommes-nous dans un train ou dans une voiture, à converger vers Saint Eble pour le plaisir de travailler ensemble ? Je perçois le mouvement de la voiture devant moi, la circulation reprend. Je passe la première, je relève mon pied gauche de l'embrayage, la voiture avance doucement. Je suis bien, je suis là où je dois être, avec la promesse de beaux moments à partager avec de belles personnes.

### **1. Introduction**

Cet article est un peu hétéroclite, il y manque un point de vue surplombant que je ne peux pas trouver dans le délai imparti pour la remise du compte rendu. Chacun et chacune de vous s'attardera sur ce qui l'intéresse le plus et je ne doute pas de l'intérêt des échanges que le compte rendu déclenchera au prochain séminaire. C'est l'un des buts de j'assigne à ce travail.

L'université d'été 2017 avait pour but de documenter la pratique de l'introspection à travers celle de l'auto explicitation. Le moyen est toujours le même, il s'agit d'utiliser les actes, les outils et les techniques de l'explicitation pour décrire la pratique de l'explicitation. Comme d'habitude, nous allons faire, pendant le temps de travail de l'université d'été, des entretiens d'explicitation sur le thème choisi. Comme d'habitude aussi, nous avons un double objectif, documenter ce qui est l'objet de nos entretiens, la pratique de l'auto explicitation, tout en continuant à améliorer les techniques de questionnement au cours des entretiens d'explicitation et lors des phases de récapitulation, de réflexion et de feedbacks.

Cette année, le temps d'exercice a été intégré à l'université d'été, il a été le premier chaînon du dispositif de travail et de recherche. Depuis plusieurs années, c'est dans ces exercices que nous trouvons notre réserve de vécus à explorer et à décrire, mais nous manquons souvent de temps pour faire des V3.

Rappel sur V1, V2, V3 :

Nous utilisons l'écriture symbolique V1, V2 V3 pour désigner les différents vécus qui interviennent dans l'explicitation, ce qui nous donne des poignées pour conceptualiser ce que nous sommes en train de faire, et en particulier quel est le vécu que nous visons. Tant que nous avons travaillé l'explicitation comme un outil pour décrire un vécu spécifié, il n'était pas utile de préciser : il y avait deux temps, le temps de l'explicitation et le temps du vécu passé spécifié, vécu de référence. Quand nous sommes passés à l'étude de l'explicitation comme objet de recherche<sup>5</sup>, il nous a fallu recueillir des informations sur les actes du sujet qui explicite. Qu'est-ce qu'il fait pour viser et décrire le vécu de référence V1 ?

<sup>5</sup> Voir le dossier *Les comptes rendus et articles sur les universités d'été du GREX*, disponible sur le site du GREX

Qu'est-ce qu'il fait pour maintenir le lien avec V1 ? Comment module-t-il son attention pour décrire ce qui n'est pas au focus ? Comment s'y prend-il pour le faire ? Comment doit-il être accompagné pour lâcher le V1 et se focaliser sur le V2 de l'explicitation précédente ? Quels sont les effets perlocutoires des relances de l'entretien sur ~~ses~~ le sujet ? Comment déclencher ceux que nous voulons et éliminer ceux que nous ne voulons pas ? Pour obtenir ces informations et d'autres, il faut faire un deuxième entretien d'explicitation qui prend comme vécu de référence non plus V1 mais le vécu V2. Nous devons donc distinguer trois temps, V1 vécu spécifié du passé visé, V2 temps de l'explicitation de V1 et V3 temps de l'explicitation de V2, et plus particulièrement de ses actes. Pour nous, chercheurs du GREX sur l'explicitation, il est nécessaire d'aller jusqu'au V3 pour décrire les actes de la pratique de l'explicitation et enrichir la psycho phénoménologie. Nous savons que le temps de l'université d'été ne nous permet pas toujours d'y arriver. D'où l'intérêt du dispositif proposé par Pierre dans l'ouverture de l'université d'été.

## 2. Ouverture de l'université d'été par Pierre

Dès l'ouverture, Pierre nous expose son idée pour l'université d'été 2017 qui commence, ce dimanche 20 août vers 9h. Le but est de se donner dès le début des matériaux pour faire des entretiens de type V3 sur un vécu V2 d'auto explicitation. Pour cela, pendant la première journée, nous allons nous mettre en groupe de trois et faire un exercice, tous le même, un Walt Disney\*<sup>6</sup>, que nous viserons ensuite dans des temps d'auto explicitation. Puis nous nous mettrons en petits groupes, les mêmes ou pas, chacun fera comme il veut, et nous ferons un V3 sur ce temps d'auto explicitation pour décrire comment nous nous y sommes pris pour le faire. Afin de nous donner les moyens de travailler sur la description de l'auto explicitation, nous aurons donc :

- un V1, vécu de référence, pris dans le temps de l'exercice du Walt Disney\* où nous serons successivement A<sup>7</sup> puis B puis C,
- un V2 où nous prendrons V1 comme cible en faisant une auto explicitation écrite, ou plusieurs si nous en faisons une après chaque tour de l'exercice,
- un V3 où nous reprendrons en entretien ce temps V2 comme objet d'explicitation.

Le but est de recueillir des informations sur la pratique de l'auto explicitation, en utilisant tous les moyens que nous avons développés depuis plusieurs années<sup>8</sup> : fondamentaux de l'entretien d'explicitation, positions dissociées et changement de position, expositions, méta positions, micro déplacements, agentivité, niveaux de description<sup>9</sup> et repérage des N3 ; élucidation de l'organisation de la conduite, mise à jour de schèmes organisateurs, tous les outils maintenant à notre disposition, tout en continuant à explorer les moyens pour documenter les pratiques d'écriture en auto explicitation. Nous savons que c'est très difficile à faire et que cela demande beaucoup d'effort et d'énergie.

Donc trois étapes prévues :

Première étape : on se met par trois, on fait un Walt Disney\*, pas forcément sous la forme classique de la PNL, on peut rajouter par exemple un "moi dans le futur", un "moi avec un mentor," ou toute autre position qui nous convienne, on peut faire des micro déplacements autour de chaque position, sans oublier les méta positions, pour explorer ces moments le plus précisément et le plus complètement possible.

Deuxième étape : soit après chaque tour, soit à la fin, on s'assied et on note ce qui vient de se passer. Pour ceux qui le veulent, il est possible de prendre deux colonnes, de mettre la chronologie, les étapes dans la première colonne, c'est-à-dire de lister seulement les étapes sans rédiger, et dans l'autre colonne, de noter du contenu plus détaillé, un point important, des annotations qui vont plus vers le détail du vécu, le contenu vécu, il est important de ne pas viser tout de suite un contenu rédigé. C'est une proposition ouverte pour séparer tout de suite les catégories d'informations et voir ensuite, dans le feedback, si le fait de noter la chronologie est une aide ou une difficulté. Il ne s'agira pas, bien sûr, d'écrire sur la totalité de l'exercice, mais d'écrire sur un moment spécifié, de voir ce qui nous intéresse

<sup>6</sup> Les mots marqués d'un astérisque sont définis dans les annexes à la fin de l'article.

<sup>7</sup> Je rappelle que, dans les notations GREX, A est le sujet questionné, B le questionneur et C l'observateur.

<sup>8</sup> Voir Vermersch P., (2017), Au-delà des limites de l'introspection descriptive : l'inconscient organisationnel et les lois d'association, *Expliciter* 114, pp. 1-17.

<sup>9</sup> Voir annexe pour un résumé. Pour approfondir voir Vermersch P., (2014), Description et niveaux de description, *Expliciter* 104, pp 51-55

vraiment, en tant que A, B ou C. Ce temps d'écriture ne sera pas un temps d'écriture complète, la relecture et les reprises permettront de compléter. Nous devons penser que, dès que la consigne est donnée, elle change notre climat intérieur et que le travail est déjà commencé, donc ne pas oublier de décrire l'ante début et l'ante début de l'ante début.

Troisième étape, qui sera l'université proprement dite : nous ferons des entretiens sur le moment où nous avons écrit.

Avec une idée supplémentaire pour mettre en relation sens et description de l'auto explicitation : quand le travail d'écriture sera fait, et avant le début des entretiens, nous ferons un alignement des niveaux logiques\*, sur un vécu de pratique d'écriture, de façon à faire émerger le sens pour nous de cette pratique.

Pierre nous invite à ne pas rester prisonnier des consignes, avec la possibilité d'inventer librement au gré des situations qui se présenteront. Ensuite, il faudra voir ce que nous ferons du fait d'avoir, d'un côté le sens de la pratique d'écriture (dans l'alignement des niveaux logiques\*) et de l'autre côté la description de cette pratique (dans les entretiens).

Le but est de faire un exercice pour se mettre en mouvement, puis de l'écriture pour se donner des matériaux, et de comparer ce que donnent les deux méthodologies, s'informer du sens de cette pratique (versant PNL avec l'alignement des niveaux logiques\*) et s'informer du faire (description obtenue par des entretiens d'explicitation). Il aurait été intéressant d'explorer séparément la posture de A, de B et de C., mais avec le degré de granularité dans lequel on est, ce n'est pas possible dans le temps de l'université d'été.

Ce dispositif est une tentative pour commencer une description de l'auto explicitation, ce que nous n'avons encore jamais fait. Nous nous intéressons toujours au déroulement de l'action. L'idée est de comparer nos expériences, en faisant l'explicitation du travail d'auto explicitation, c'est-à-dire en faisant du V3. Est-ce que la chronologie va nous gêner ou nous aider pour retourner dans le vécu ? Est-ce que la catégorisation en cours d'écriture va nous aider ? Est-ce que nous allons pouvoir conceptualiser ce que nous trouverons dans le débriefing immédiat des entretiens ? Dans le travail d'écriture il va y avoir des intentions éveillantes, du rapport au V1, de l'agentivité, des émergences, des transitions, du N3, des actualisations de schèmes, bref, beaucoup de choses passionnantes. Nous sommes libres d'explorer ce qui nous intéresse le plus, le but est d'arriver à des descriptions qui rendent compte de l'organisation de notre conduite.

Qu'est-ce que nous allons pouvoir décrire de la pratique de l'auto explicitation ? Qu'est-ce que nous allons retrouver de commun et de différent avec la pratique de l'explicitation, entre les moments l'on est accompagné par un B, versus les moments où l'on est seul en auto explicitation, seul pour lancer les intentions éveillantes, pour gérer l'évocation, le maintien du lien avec V1 et le flux d'arrivée des informations et qu'il faut aussi écrire la description du V1 ?

### 3. Le déroulement de l'Université d'Été et le mode de travail

| Quand ?                            | Quoi ?                                                                                               |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Dimanche 20 août</i>            | <i>Ouverture<br/>Travail en trio (Walt Disney, écriture, Niveaux Logiques)</i>                       |
| <i>Lundi matin 21 août</i>         | <i>Suite travail en trio (Walt Disney, écriture, alignement des niveaux logiques)</i>                |
| <i>Lundi après-midi 21 août</i>    | <i>Premier feedback<br/>Travail en petits groupes</i>                                                |
| <i>Mardi matin 22 août</i>         | <i>Deuxième feedback<br/>Travail en petits groupes</i>                                               |
| <i>Mardi après-midi 22 août</i>    | <i>Travail en petits groupes</i>                                                                     |
| <i>Mercredi matin 23 août</i>      | <i>Troisième feedback<br/>Travail en petits groupes</i>                                              |
| <i>Mercredi après-midi 23 août</i> | <i>Travail en petits groupes</i>                                                                     |
| <i>Jeudi matin 24 août</i>         | <i>Préparation du compte rendu des petits groupes<br/>Grand feedback<br/>Feed-back de régulation</i> |

Le travail s'est fait par groupes de trois pour le Walt Disney° et l'alignement des niveaux logiques\* (six groupes, nous étions 18 en commençant).

Pour les entretiens, nous travaillons en groupes de trois ou quatre, les mêmes que les précédents ou pas, au gré de chacun. Nous étions 19 à partir de lundi matin, il y a eu cinq groupes.

Les consignes générales sont données au grand groupe et chaque petit groupe utilise les consignes à sa façon, en reformulant ses buts, en inventant sa méthodologie et en organisant son temps de travail.

Nous avons eu régulièrement des feedbacks en collectif pour vérifier qu'aucun petit groupe n'était en panne, pour nous enrichir des échanges et des discussions entre groupes et pour partager éventuellement des idées d'exploration possible ou de dispositifs qui "marchaient bien" en puisant dans les ressources des feedbacks.

Cela a permis une grande variation dans les expériences faites. Cela a enrichi les feedbacks et en particulier le feedback final.

#### 4. Feed-back sur les niveaux logiques

Après nos alignements de niveaux logiques\* et avant de commencer les entretiens pour produire de la description, le premier feed-back, lundi en début d'après-midi, avait pour but de partager le sens de l'auto explicitation pour chacun de nous et le rapport que nous entretenions avec l'auto explicitation.

Nous avons eu davantage envie de parler des moments d'écriture que de l'alignement des niveaux logiques\* et de leurs effets, et je ne sais pas si certains participants ont trouvé le sens de l'auto explicitation pour eux. Selon Pierre, il aurait peut-être fallu rajouter dans les niveaux une case sur le but qui aurait pu nous donner cette information, information qui n'est pas apparue dans les échanges de ce premier feedback.

Je retiens seulement que l'auto explicitation peut donner un sentiment d'indépendance et de liberté dans le fait de ne dépendre de personne et de pouvoir la faire quand on veut. Pour une autre c'est une écriture vagabonde. Pour moi, en écrivant le compte rendu, je n'avais rien à saisir sur le sens de mes auto explicitations faites à Saint Eble et j'ai dû reprendre un alignement des niveaux logiques\* que j'avais enregistré pour compléter et aller plus loin : trouver un sens particulier qui est "celui de s'écouter", qui a son origine dans mon enfance, et qui faisait souvent obstacle à mon installation dans la posture de l'auto explicitation (voir article dans ce même numéro sous le titre *Exemple méthodologique de pratique de l'auto-explicitation dans le passage d'un N3 au N4*).

#### 5. Le travail des petits groupes

Groupe Maryse, Claudine, Joëlle (rédigé par Claudine) :

Une durée de presque deux journées de travail en petits groupes, qui se découpe en huit séquences de deux heures, parfois une heure, installées dans le fond du jardin. Cela peut sembler long mais en fait très court pour commencer l'exploration d'un tel thème.

La base du travail choisie : 1 entretien d'explicitation avec chacune de nous comme A sur un moment d'auto-explicitation vécu dans la pré-université, soit 3 entretiens comme base de nos explorations. Le fait de retravailler ensemble après l'exploitation de nos entretiens de 2016 nous a permis de gagner beaucoup de temps. Nous étions familiarisées avec le fonctionnement de la subjectivité de chacune d'entre nous.

Avec A1, son choix s'est porté sur un moment de difficulté. Elle n'arrivait pas à s'y mettre et puis un "pof" l'a fait démarrer et puis cela retombe très vite. Alors que A2 et A3 ont choisi un moment où l'écriture coulait.

Nous avons pris l'option de suivre le conseil de Pierre en faisant des Ede brefs autour de 20mn, suivis d'un temps de retour réflexif ensemble, pour examiner ce que nous avons obtenu, appris, mais surtout pour repérer ce qui manquait. A partir de là, nous avons souvent repris des bouts d'entretien pour aller plus loin dans les directions repérées comme incomplètes ou manquantes. Les B changeaient ou même fonctionnaient par alternance.

Les techniques travaillées depuis plusieurs années et surtout depuis deux ans sont maintenant intégrées à nos façons de faire, si bien que nous sommes beaucoup moins étonnées, surprises et cela manquait un peu de piment ! Je veux parler de l'exploitation du changement de position pour avoir un nouveau point de vue (dissocié), du recours à un mentor, d'un déplacement sur la ligne du temps (se projeter



dans le futur ou le passé), l'usage de façons de faire du Feldenkrais\*, du repérage de l'insensé (N3) pour aller chercher le sens et identifier un schème sous-jacent avec des "qui" et des "quand" (ce qui n'est pas toujours facile). Il n'y avait rien de nouveau comme l'an dernier et cela glissait tranquillement.

Qu'avons nous découvert ?

- une séquence où A n'était pas intéressée à mener une auto-explicitation et n'avait pas de dynamique pour écrire. A, notre premier A, appelons le A1, était dans son fauteuil, dans une grande lourdeur, son ordinateur fermé sur ses genoux. Et puis subitement, elle se redresse, ouvre son ordinateur, retourne à l'évocation de son "Walt-Disney". Puis, quand elle réalise qu'elle a trois positions à remplir, la lourdeur la reprend, elle n'a pas envie. Tout s'arrête. Que s'est-il vraiment passé pour elle ? (Voir article de Maryse Maurel dans le même numéro).

En fait quand elle semblait ne rien faire, affalée dans son fauteuil, une intention éveillante avait été lancée et une des données de son stage récent à l'auto-explicitation lui arrive : "tu n'as pas fait la relance!" Là, elle devient B avec toute son expertise de B. Il lui envoie la phrase magique, elle part en évocation puis B a disparu, il ne fait plus rien, A se retrouve seule, non accompagnée. Pour A1, quand elle est en auto-explicitation, les rôles de A et B alternent. Ils ne peuvent être en même temps. Il semble que là, le témoin joue un rôle. Une partie des informations recueillies a fait suite au questionnement mené par les deux B, en alternance, à partir de l'expression "B normal" utilisée par A1.

- notre deuxième A nous a permis une exploration très intéressante et beaucoup plus longue. Nous avons réitéré les bouts d'entretien, entrecoupés de mises au point.

Elle a choisi un moment d'auto explicitation où elle a convoqué mentalement une dissociée. Un lien la relie à cette dissociée et c'est par lui que les informations lui arrivent dans le ventre. Elle a plusieurs instances en activité en elle. La A qui reçoit ce que B lui dit. Elle l'écoute, s'installe dans sa posture physique. Son B est celle qui accompagne habituellement un entretien, bienveillant, avec le ton et le rythme de voix, les mots qui sont pesés et le souci de ne rien oublier de la consigne. Une troisième voix lui dit, "vite, vite, écris, ça va partir!". Celle qui écrit est celle qui veut transmettre ("la généreuse") et puis il y a une instance qui veille à ce que ce soit lisible. Quelque part, son témoin est vigilant à ne pas couper le flux. Il dispose du bagage de tout ce qui a été écrit dans le stage d'auto-explicitation. Il sait qu'elle doit tout écrire. Lorsqu'elle écrit, un lien entre son plexus et ses doigts est activé. Lors des moments de pause, le lien (plexus/doigts) devient mou et celle qui écrit, relit, rectifie mais à partir de la rétention de ce qui vient de se dire. Pendant ce temps son B réfléchit, cherche comment il va la relancer et la A d'évocation est éteinte.

L'utilisation du questionnement avec une chaîne des "qui" et un "depuis quand" a fait émerger un schème : Le rythme donné à ses mains tapant sur le clavier joue un rôle essentiel pour lui permettre d'être complètement en évocation. Écrire toutes les relances de B sur le clavier et tout ce qui se passe au présent est donc le moyen d'alimenter ce rythme dans les mains, lui permet de conserver le lien avec le V1 et d'alimenter le processus d'écriture... Une réelle découverte !

- Pour le troisième A, ce fut beaucoup plus confus. Ce A3 a surtout réussi à accéder à comment elle s'y prenait pour se remettre en évocation de son V1 et récupérer des informations pré-réfléchies du V1, installée là, dans l'écriture en V2. Elle était scotchée par le "quoi" ou contenu de son auto-explicitation qui constituait son but, l'empêchant d'aller vers le comment, c'est-à-dire vers ses autres actes d'auto-explicitation.

Elle se dit les choses et ses doigts écrivent, glissent sur la feuille. Sa façon d'écrire a à voir avec des pratiques d'écriture personnelles très anciennes et même qui remontent à son enfance. Elle y retrouve sa façon de commencer à écrire sur la page blanche, puis comment le kinesthésique du stylo qui glisse, la maintient en contact avec elle-même et la vitesse d'écriture laisse les informations émerger. Écrire la fait entrer dans le processus créatif et du coup joue sur son identité. Elle se sent être plus elle-même. Elle se sent exister plus fort.

Voilà ce qui peut être dit sans retourner aux enregistrements. Nous aurions aimé aller plus loin, reprendre des choses que nous avons dû laisser de côté. C'était un début d'exploration du thème. Les trois moments d'auto-explicitation pratiqués lors de la pré-université ne nous avaient pas satisfaites, du moins pour deux d'entre nous. Cela a pesé sur la suite. Il faut bien commencer par défricher!

Groupe Armelle, Evelyne, Patricia et Thibaut :

### **a/ L'objectif et la démarche** (Thibaut)

Notre objectif initial était de comparer nos pratiques d'auto-explicitation. A l'issue du premier débriefing en grand groupe, nous avons choisi d'orienter la description vers un moment d'écriture "au fil de la pensée".

Notre souhait était de faire émerger des catégories descriptives de l'auto-explicitation, pour orienter d'autres entretiens de recherche sur cette question et trouver des pistes pour s'accompagner en auto-explicitation ou pour aider des personnes qui auraient besoin de pratiquer ce retour réflexif (les personnes qu'Evelyne accompagne par exemple).

Dans notre groupe de quatre, il y a eu trois tours qui ont permis à trois personnes d'être A (interviewé).

Chaque tour était composé de trois temps :

=> Un entretien : Pour chaque A, il y a eu des B B' C... B menait l'entretien. B' en « soutien » de B notait aussi où il aurait accompagné A, sur quels points il aurait eu envie de lui proposer de porter son attention (et le proposait dans le temps suivant). C notait des répliques de A et faisait signe au bout de 25 min pour se fixer sur un entretien d'environ 30 min. Les entretiens commençaient assis. Certains ont intégré un « Feldenkrais », « la chaîne des qui » jusqu'à arriver à un schème, ou un déplacement physique à la fin.

=> Chaque entretien a été suivi d'un temps « Mine de rien » où A commençait à prendre la parole puis pouvait alors retourner en évocation par les relances de B ou B'. Les notes de C sur A ont été relues d'un trait ou au fil des échanges.

=> A la fin de ce temps, un moment de synthèse a permis une écriture collective, à l'ordinateur, en troisième personne, du déroulement de l'auto explicitation de A.

À l'issue du premier tour nous avons répondu individuellement par écrit à la question : "Qu'est-ce que j'ai appris sur la pratique de l'auto explicitation et qu'est-ce que ça peut m'apprendre pour le transmettre ?" La mise en commun nous a permis de dégager un thème qui orientera les autres tours : « Le fil de la plume - le fil de la pensée ».

Entre les tours, il a pu y avoir des marches collectives d'à peine 10 min où nous parlions d'autres choses.

Puis, nous avons rassemblé ce que nous avons appris sur la manière de faire de chaque A pour l'organiser en catégories.

### **b/ Les descriptifs des A** (Armelle, Patricia, Evelyne, dans l'ordre d'apparition...)

Armelle : " L'écriture au fil de la pensée". La prise de décision de passer de la relecture de notes à l'écriture

Résumé du déroulement :

1/ Je lis mes notes de C en V1

2/ J'évoque ce que j'avais observé de A et B en V1 (images et sons)

3/ je "ressens" une complétude (un tout, dira Patricia. Je dirais, maintenant "une unité de sens")

L'évocation de ce que j'ai observé de A et B en V1 + un mot de ce que j'ai pensé à ce moment-là + une jubilation + un élan

4/ je décide d'écrire en auto-explicitation

5/ J'entends mentalement la phrase lue dans mes notes en V1 que j'écris entre guillemets

6/ j'écris "au fil de la pensée" mon vécu de C en V1 et je détaille ce que j'ai pensé à propos de la fertilisation croisée.

Patricia : « à chacun son rôle »

Lorsque je produis un texte en auto explicitation, je distingue trois rôles A, B et C qui m'aident à écrire :

A qui regarde le film du V1, en repère le contenu et le verbalise. Je suis redressée comme si un écran se trouvait devant moi. A déroule le film au rythme qui lui convient.

C écrit ce que A verbalise.

B regarde ce que C écrit et identifie les mots importants ; une étiquette ressort alors du texte, et B prend appui sur ce mot pour relancer A. La question résonne dans ma tête.

Suivant le rôle qui agit, les autres deviennent flous. Parfois A peut accélérer le film, B écrit plus vite car je sais que je peux revenir sur le texte à un autre moment.

Evelyne : “Quand j’écris au fil de la plume”. Deux moments intéressent Evelyne :

- le moment où “elle écrit au fil de la plume”, au début du temps de reprise d’écriture
- un autre moment, plus tard, où viennent beaucoup de choses qui se bousculent en flash et donc des choses lui échappent.

L’EdE porte sur le premier moment. Evelyne relit la première phrase de son texte, écrite en V2 et replonge facilement en évocation de la première écriture de l’auto explicitation. Il lui revient qu’elle se disait qu’elle oubliait d’écrire des choses, mais qu’elle y reviendrait. A ce moment deux mots lui viennent : « Quatre ou cinq projets » et « priorité » qui la guident.

Elle perçoit (en V4), dans son état interne une forme de plénitude, de sérénité. Elle perçoit qu’il n’y avait pas de précipitation. Elle identifie une congruence entre la vitesse du crayon sur la feuille et le déroulement de la pensée. Et les choses qu’elle va écrire après, elle les fait attendre. Aucune autre préoccupation ne vient perturber ce moment-là. L’entretien d’explicitation lui permet de repérer que cela se situe ~~cela~~ au niveau du plexus solaire, une forme ronde, douce, qui lui évoque un « chaudoudou » (en référence à un conte pour enfants).

Quand B lui demande de se déplacer et de regarder ce que cela lui apprend, elle répond que :

- quand elle n’est pas pressée, elle y arrive,
- elle peut se faire confiance,
- elle sait que cet état-là, elle en a eu plein d’autres dans sa vie et qu’elle peut s’en servir comme ancrages et il lui suffit de les convoquer.

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 ... (Lui revient un moment de son enfance qu’elle garde pour elle car elle hésite à ce moment là et sans le savoir entre le dévoilement d’une croyance limitante et non d’un schème).

Du « mine de rien » qui suit elle peut faire ensuite la différence entre les deux. 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...”

**c/ Ce que cela nous avons appris sur l’auto-explicitation** (ou “les catégories descriptives qui nous apparaissent” qui pourraient guider d’autres entretiens sur l’auto-explicitation, pour comparer avec d’autres pratiques)

La prise de décision d’écrire en auto-explicitation : besoin (ou non) de complétude pour se lancer dans l’écriture.

Les rôles en jeu pendant l’auto-explicitation, d’autres ont parlé “d’instances en présence”,

La présence de mots-clés qui “gardent la pensée” et guident l’écriture en auto-explicitation

Le besoin de savoir qu’il s’agit d’une écriture “privée”

Les modalités de mise en place d’un espace propice à l’écriture que les uns appellent “faire le vide” les autres “état interne” ou de “présence à soi”

**d/ Ce que nous ferons de nouveau la prochaine fois dans notre pratique pour rendre l’auto explicitation plus facile** (ou former autrui à l’auto-explicitation)

Mettre en place un espace pour pouvoir se mettre en auto explicitation ; sensation ou image qui fait le vide, faire de la place pour accueillir, créer la paix intérieure.

Dans le contrat de communication (de soi à soi), donner à l’écrit un statut privé ; s’encourager à respecter les étapes de la prise de conscience et de l’auto explicitation.

Prendre appui sur des traces

Écrire à l’ordinateur ou utiliser deux pages : une pour l’auto explicitation et l’autre pour les reprises

Mettre en place un B qui lit ce qui s'écrit

Faire une liste de questions à consulter de temps en temps selon les outils développés pour l'explicitation : entretien classique et plus récents (dissociés, Feldenkrais, chaîne des qui...)

Noter des mots clés dans la colonne chronologie quand peu ou quand trop de choses viennent et déplier dans la colonne de droite quand ça se dépie.

S'arrêter avant de saturer et reprendre soit juste en lisant soit en écrivant la suite.

Lâcher le crayon pour accueillir le "haut débit" pour y revenir ensuite comme sur un V1.

#### e/ Les questions à explorer :

=> En auto-explicitation, le A écrit quelquefois spontanément, sans l'intervention de son B. Qu'est-ce qui déclenche -ou non- la mise en route d'un B ? Quand sollicitons-nous le B ?

=> Qu'est-ce qui guide le choix de ce qu'on écrit quand de nombreuses informations viennent ?

=> Quelles modalités d'évocation ?

=> En confrontant la description de nos explicitations, les "contenus" ne sont pas toujours exacts, mais la description des gestes mentaux semblent juste ! Cela nous a intrigué. Et pour vous, avez-vous constaté cela aussi ?

Groupe Sandra Noguy, Anne Cazemajou, Frédéric Borde et Catherine Hatier :

#### Explicitation d'un vécu d'auto-explicitation par un A expert

Suite à la proposition de Pierre de travailler cette année sur l'expérience vécue pendant une auto-explicitation (AE), Anne nous a fait part d'un moment fort qu'elle avait vécu la veille : elle cherche d'abord comment entrer dans l'auto-explicitation (V2) du Walt Disney\* (V1), sans que rien ne se détache en particulier. Le moment qui vient d'être vécu semble condensé et plat. Elle décide alors de se saisir de la proposition faite par Pierre le matin en grand groupe, à savoir faire la chronologie du moment en listant les différentes étapes. Ainsi, alors qu'elle revient au tout début de la scène du Walt Disney\*, tout se redonne d'un coup avec l'ensemble des détails et des sensations ressenties en V1 : Anne n'est plus assise sur sa chaise à essayer d'écrire son auto-explicitation, elle est dans la scène du V1, en train de la (re)vivre. Ce qui provoque en elle surprise, enthousiasme et excitation.

Notre sous-groupe décide d'explorer cette situation dans l'objectif de documenter les intentions éveillantes ayant conduit à cette mise en évocation ; nous passerons deux jours et demi à mener des entretiens avec Anne pour mieux comprendre tout ce qui s'est joué dans ce bref moment.

Après une première description de la chronologie des événements pendant l'AE, nous avons d'abord mis à jour la dynamique d'entrée dans l'évocation : une succession de préoccupations, d'intentions éveillantes et de changements d'états internes depuis la consigne donnée par Pierre en début de matinée (faire la chronologie de la situation décrite) jusqu'à l'instant d'évocation.

Puis nous avons documenté le passage d'une première représentation du V1 sous forme d'image mentale floue, à la sensation d'être pleinement présente dans la situation passée (V1) (« *cette image devient la scène au moment où j'y suis* ») ainsi que la succession de « gestes » de saisie attentionnelle qui ont conduit à un déploiement thématique de ce qui se joue dans la situation (action et comportements des personnes observées, prises d'information, sensations, émotions, etc.)

L'exploration de ce vécu d'auto-explicitation nous a permis de distinguer trois activités réalisées par Anne durant ce moment : *évoquer, différer l'acte d'écriture pour commenter ce qu'elle vit en V2, écrire ce qui se donne du V1.*

Pour chacune de ces activités il a été possible de mettre en évidence les parties du pôle égoïque en jeu, les actes (noèses) posés par chacune de ces parties et les objets visés (noèmes).

Ainsi l'activité d'accès et d'évocation de la situation met en jeu plusieurs egos :

- « celle qui plonge [dans le vécu passé] » procède à un ajustement successif des visées attentionnelles au cours de son activité de perception
- « celle qui sait faire de l'auto-explicitation » mobilise les connaissances d'Anne et offre ainsi un ensemble de catégories descriptives qui guident ces visées attentionnelles
- et le témoin assure une fonction de régulation de l'activité de celle qui plonge

Suite à ces deux jours et demi de travail sur l'expérience vécue par Anne durant ces quelques minutes d'auto-explicitation, nous avons pu mettre en évidence la diversité des intentions éveillantes présentes tout au long de l'activité ainsi que la multiplicité des actes posés en vue de rester en prise avec la situation évoquée et de décrire avec justesse cette situation.

### Groupe Anne B, Monique, Éric et Pierre :

Les exercices de départ → V1 = Walt Disney, V2 = auto-explicitation du vécu V1, niveaux logiques sur V2, se sont fait en groupe de trois sans Éric, et il nous a rejoint lors de la recomposition des groupes pour la co-recherche.

#### - Déroulement

Nous avons fait successivement quatre entretiens. Donc tout le monde est passé dans toutes les positions A, B, C. On a ainsi privilégié l'exploration de la diversité, tout en ayant le sentiment que pour chaque A nous étions allés au bout d'une première exploration, même si avec du recul on trouvera toujours de nouvelles pistes à explorer.

Chaque entretien a été interrompu assez naturellement au bout de la première demi-heure, pour faire le point sur les informations obtenues, sur les informations manquantes, sur des points particuliers dans l'échange ou des formulations de questions, sur la compréhension du vécu de A.

Dans la (longue) pause ainsi créée, on a aussi systématiquement procédé à des prolongements "mine de rien", où B et les deux C *se posent des questions à eux-mêmes* sur ce qu'ils n'ont pas compris et provoquent ainsi indirectement des compléments d'informations de la part de A qui n'est pas questionné, mais qui suit attentivement l'échange et ne peut s'empêcher de revivre V2 et finalement donner souvent l'information manquante. Ensuite, un second temps d'entretien (30 mn) est réalisé, souvent avec des C qui prennent le relais à la volée (sans concertation préalable explicite) et improvisent de nouvelles questions de manière transitoire. Une fois ce second temps d'entretien réalisé, une nouvelle pause de récapitulation de ce qui a été obtenu est faite, toujours avec la possibilité d'introduire des "mine de rien" pour compléter. Ce dispositif (intervieweur, observateurs, coupure de régulation, mine de rien, reprise) est très puissant pour mener un entretien à vocation de recherche !

Il semble que la limite principale que nous ayons rencontrée est le fait que nous ne questionnons que des personnes déjà relativement (ou très) expertes, et que de ce fait même si on a la variété des quatre entretiens, il nous manque d'avoir pu questionner des personnes ayant de vraies difficultés à entrer dans l'auto-explicitation, pour mieux comprendre certaines étapes. On sait par exemple que dans les stages d'auto-explicitation l'accès à V1 peut être très problématique, ou que le passage à l'écrit peut bloquer complètement, que la régulation du flux de l'écrit peut être une source de difficulté.

La suite du compte-rendu est organisée en regroupant suivant différents points de vue, relatifs à : l'auto explicitation, l'entretien d'explicitation, la co-recherche.

#### 1 → l'auto-explicitation

Plusieurs rubriques en suivant l'organisation temporelle de base :

1/ l'ante début : comment se fait la préparation à pratiquer l'auto-explicitation, comment chacun se met en projet, présence de délibération ou pas, quels schèmes organisateurs du travail à fournir ?

2/ l'évocation de V1, point clef de la possibilité de produire une description de V1,

3/ le passage du souvenir de V1 à sa mise en mots (aussi bien écrite qu'orale),

4/ la régulation du flux entre la donation de V1 et l'écriture ou la dictée.

##### 1.1 Ante début

Ce point n'a vraiment été documenté que pour Éric. Il avait fait peu de temps auparavant le stage d'auto-explicitation, et il savait qu'il était très inquiet sur la possibilité même de rentrer dans l'exercice d'écriture. Du coup, pour surmonter par anticipation cette difficulté, il a entièrement pré programmé la manière dont il allait réaliser à minima l'auto-explicitation. Non pas dans une écriture détaillée, formée de phrases complètes, mais dans une notation abrégée des étapes, déployée spatialement et complétée ensuite par d'autres notations minimales. Éric était donc en préparation détaillée de la manière dont il allait pratiquer son auto-explicitation.

Pour les trois autres, il n'y a pas eu d'informations particulières sur l'ante début, *comme s'il allait de soi de s'y mettre*, et que du coup c'était resté dans l'implicite. Rétrospectivement, on voit bien qu'il aurait été quand même intéressant de mieux questionner ce temps de préparation à la mise en action. Qui va s'auto expliciter ? Et donc quels sont les schèmes qui vont être mobilisés ? Je vois bien que pour ma

part, ça me semble tellement naturel qu'il n'y a rien à en dire ! Et quand il n'y a rien à en dire... tu fais comment ? On n'a pas pensé vraiment à explorer ces évidences. Un peu comme si c'était la première fois que nous nous appliquions à faire décrire un moment d'auto-explicitation.

1.2 L'accès à V1. On sait que lancer une intention éveillante pour accéder à V1 est beaucoup plus facile avec le guidage d'un B externe (entretien), que de le faire soi-même (pour la majorité des personnes, mais ce serait à mieux connaître). La difficulté principale étant de faire confiance à toute absence d'effort pour se souvenir, paradoxe efficace d'avoir l'intention de ne rien faire délibérément ! Or le souci d'aboutir à un résultat utile (l'évocation de V1) risque d'empêcher d'y arriver.

Éléments pour une typologie des modes d'accès et des formes de donation, sensation, images, types d'image : par exemple pour Monique, se redonner le contexte produit des ressentis corporels, des/sensations, qui la remet dans V1. Chez Anne se sont d'abord des images<sup>10</sup>, (qui peuvent l'absorber dans V1 et l'empêcher de passer à la suite<sup>11</sup>). Chez Éric ce sont aussi des images comme chez Pierre, la donation est instantanée et suit l'intention éveillante.

Mais en gros tous les quatre nous n'avons pas eu de difficultés à présentifier V1, ce qui habituellement est le point clef sur lesquels les débutants bloquent. Peut-être aussi, le fait que l'auto-explicitation portait sur une activité très récente a-t-elle été un élément facilitant ?

1.3 Le passage à l'expression (écriture pour les quatre).

On retrouve encore une multiplicité des stratégies et de péripéties.

- de la sensation aux mots (Monique), avec des moments de blocage où la traduction en mots ne vient pas, et où elle écrit (en vert) "je n'arrive pas à le dire".

- de l'image aux mots (Anne, Éric, Pierre), avec la possibilité d'être tellement absorbé par l'image de V1, que l'écriture s'arrête, devient impossible.

En gros, soit le passage se fait et il est difficile d'aller plus loin dans la description, soit il ne se fait pas et l'on ne peut que constater la présence d'un blocage. Il n'y a pas de récit détaillé de tâtonnements, d'essais d'ajustement du vocabulaire, de délibérations pour le choix de ce qui peut ou doit être dit.

Rétrospectivement c'est étonnant à quel point approfondir le passage du représenté à l'écrit est difficile. En fait, on est face à des automatismes très profondément ancrés issus de l'apprentissage de la rédaction. Dans mon expérience des ateliers d'écriture de cette année, on voit bien apparaître des mécanismes plus intimes quand on se donne des objectifs qui ne peuvent être atteints de façon spontanée, habituelle, comme d'écrire un texte sans verbe (merveilleux, ça bloque tous les automatismes de base de la formation des phrases, mais ça ne bloque pas la sémantique de ce que l'on veut dire), ou d'écrire une poésie rimée un peu stricte (qui demande de tout calculer pour obtenir une césure juste), ou une forme inhabituelle comme le haïku. Dans tous ces cas de figures, l'échec ou le fort ralentissement de la production spontanée et les essais pour y pallier font apparaître de nombreux aspects des actes de mises en mots.

En prenant ces exemples issus d'un autre cadre que celui de l'auto-explicitation et qu'ainsi on regarde cette étape de mise en mots de plus loin, en quoi est-elle différente de toutes les situations d'écriture ? Dans tous les cas, on a plus ou moins disponible, plus ou moins clair, plus ou moins réflexivement conscient, un "réservoir" de choses à dire, et il faut passer de ce contenu à son expression sous formes de mots et de phrases de façon à remplir un but d'écriture intelligible. Le maintien en prise avec l'intention est-il si différent pour la remémoration, pour l'imaginaire, pour le conceptuel, pour l'imaginaire réglé comme la poésie ? N'est-on pas devant la même profondeur d'implicite, devant la même difficulté de rentrer dans la micro transition entre l'intention d'écrire et le fait de le produire ? Pour ma part, j'ai l'impression que se sont à peu près les mêmes processus, et que le problème peut venir pour moi plutôt de l'ante début (difficulté à me décider à m'y mettre) que de la réalisation. Du coup, ne serait-on pas devant un problème bien plus vaste que celui de l'auto-explicitation, celui de la possibilité de clarifier l'intention expressive ? Comment est-ce que vous vous y prenez pour écrire ? Qu'est-ce qui a été déjà décrit sur ce thème ? A-t-on des descriptions en première personne ?

<sup>10</sup> Ce sont des images sensibles : des images surgissent des sensations et vice versa, des sensations surgissent des images.

<sup>11</sup> Je donne la parole à Anne pour préciser "les images sensibles sont tellement intenses, que je déserte alors l'entretien d'explicitation ou l'écriture pour accompagner les sensations en train d'advenir, il m'est nécessaire d'éprouver suffisamment ces sensations parfois naissantes, parfois nouvelles pour accompagner une mise en mots, une mise en images...".

1.4 Le lien entre V1 et l'écrit : différentes fonctions de l'écriture (amplification de V1, maintien en prise avec V1, obstacle et facilitation), mais aussi la gestion du flux de l'écriture.

Je liste en vrac différentes métaphores ou descriptions globales des thèmes qui ont été formulés :

- l'image réservoir, et pipe line qui alimente progressivement l'écrit,
- mais aussi l'écrit comme maintien en prise, tant qu'il reste des choses à écrire, le lien avec le moment passé est maintenu,
- peur de perdre ou non le lien avec V1,
- inquiétude ou pas d'être débordé par l'abondance des matériaux de V1,
- difficulté plus ou moins grande à passer de ce qui se donne à sa traduction en mots, problème de l'indicible de certains états de conscience, sensations, images.

Manifestement, nous nous sommes attaqués à un problème beaucoup plus difficile que prévu ! La description de l'accès à V1 pour des "experts" n'est pas facile et pourrait être un but à part entière. Le passage du représenté à son expression est un problème énorme, qu'il serait peut-être intéressant d'envisager dans toute sa généralité, bien au-delà de la seule auto-explicitation.

2 → l'entretien d'explicitation et de nouvelles formulations de questions.

L'influence des périodes de débriefing où nous avons progressivement depuis deux ans appris à mobiliser la technique du « mine de rien », c'est-à-dire le fait qu'un B s'adresse à lui-même ou aux observateurs en récapitulant ce qu'il a appris, compris, sans s'adresser directement à A, sans le regarder, (mais il entend), et que ça déclenche en A un maintien en prise avec V1 et très souvent, la découverte de nouvelles informations. Cet adressage indirect, joue le rôle de "fausses questions" et cette manière de s'adresser à A, peut être réinvesti dans l'entretien, ou B au lieu de questionner A directement, se questionne lui-même, et partage sa propre perplexité, et donc fait comme s'il s'agissait de ses propres questions de compréhension, en laissant A compléter l'information manquante.

Et du coup en transposant, on a pu développer un nouveau style de questions qui démarre par des formulations telles que : Pourrais tu m'aider à comprendre ? Pourrais tu m'aider à mieux me représenter ? Je ne me représente pas ce que tu appelles une sensation etc. ? Ce que je n'arrive pas à comprendre c'est... ?

On a donc une influence des débriefings de groupe sur la technique de l'entretien d'explicitation, ou le passage des adressages "mine de rien" à la situation d'entretien.

3 → les nouveautés de la co-recherche

Utilisation systématique d'entretiens brefs (30 mn) entrecoupés de débriefing "mine de rien".

Récapitulation, prise de notes sans attendre (le fait d'écrire oblige à catégoriser).

Passage volontaire à la thématisation, à la catégorisation, souci de valoriser ce dernier point.

Groupe Catherine Q, Fabien, Stéphane, Geneviève :

Pas de compte rendu.

**Incise : en guise de pause, comment je fais ce compte rendu ?**

Je fais le compte rendu de l'université d'été depuis longtemps et depuis toutes ces années, une méthode s'est imposée à moi, ce qui ne supprime pas les incontournables passages difficiles. Je choisis toujours le même plan, une introduction, le lancement du thème par Pierre, le déroulement temporel et l'organisation du travail, les comptes rendus des petits groupes que vous m'envoyez, la reprise des informations contenues dans les feedbacks, informations que je classe par thèmes, et une conclusion. Avant de commencer c'est comme une visée à vide, je ne vois que la structure de l'article, le contenu m'échappe. Mais je sais d'expérience qu'il me suffira d'y passer le temps qu'il faut et que "ça se remplira".

En rentrant de Saint Eble, dans la voiture, je me raconte ce qui s'est passé en laissant émerger les points importants pour moi. En arrivant chez moi, j'ouvre un fichier indexé V0, je reprends la feuille de style et le plan de l'année précédente et je note ce qui me vient, ce que je ne veux pas oublier. Je reconstitue le déroulement de l'université d'été à partir de mon cahier. Puis je commence à écouter les fichiers audio des temps en grand groupe, je prends des notes au fil de l'écoute dans ce premier fichier. Parfois, je stoppe l'écoute pour noter à la fin du fichier une idée qui passe, une réflexion qui s'impose,



je note les idées à ne pas oublier dans l'introduction ou dans la conclusion. Tout cela est facile, il me suffit de prendre le temps de le faire. C'est du plaisir, je retrouve la dynamique de l'université d'été, les voix, les hésitations, les échanges, les découvertes. Quand j'ai tout écouté, vient le moment douloureux, il faut trouver des catégories et mettre de l'ordre dans tout ce que vous avez dit au cours des feedbacks, et je ne peux jamais le faire en une seule fois. J'enregistre dans un nouveau fichier indexé V1 et je commence à copier-coller pour classer. En écoutant, j'ai repéré des catégories, je les écris, je relis les notes et je commence à remplir les catégories déjà notées, cela m'apparaît très décousu, et puis il y a tout ce qui reste, qui n'a pas été classé, je regarde si cela peut entrer dans de nouvelles catégories que je crée, et chaque fois, il y a des choses inclassables, soit je les supprimerai, soit je les intégrerai ailleurs. Fin du premier moment douloureux. Début du second. Il faut ordonner et rédiger ce qui apparaît dans chaque catégorie, revoir éventuellement ces catégories ou les regrouper. J'ouvre un nouveau fichier indexé V2 et je commence à rédiger, dans le désordre le plus total au fil des mes envies et des idées qui se forment, en allant de l'introduction à la conclusion, en commençant la rédaction d'une catégorie pour l'abandonner et passer à une autre. Les formulations sont difficiles à trouver, ce n'est pas ma pensée, c'est le fruit de vos pensées en cours d'élaboration, les idées n'ont pas encore été reformulées, thématisées, théorisées, dois-je les noter telles quelles ? Dois-je les mettre en forme quitte à en modifier le sens ? Bref, un casse-tête à chaque coin de paragraphe. J'ai conscience d'appauvrir ou de déformer ce que vous avez dit et d'insérer mes propres idées dans le texte. Et toujours, je continue à noter des remarques pour la conclusion, pour l'introduction ou pour une utilisation inconnue à venir.

Incise dans l'incise :

Désolée d'interrompre ce passionnant récit (oups !), mais vous savez en auto explicitation, on écrit ce qui se présente au moment où ça se présente. Je ne commande pas mon inconscient. Il vient de m'envoyer sur une prise de conscience, alors, je prends, j'accueille. Et je vous en informe parce que ce que je découvre de ma manière de fonctionner pour un compte rendu d'université d'été a un lien avec ce que nous faisons. À force de séparer mes ego, ils ont appris et se séparent d'eux-mêmes. Et c'est ce que montre ce que je suis en train d'écrire.

Fin de l'incise dans l'incise.

En relisant ce qui précède, je m'aperçois que j'ai intégré la séparation des ego où chacun n'a qu'une tâche à faire<sup>12</sup> et que je le fais de façon non consciente. Il y a d'abord celle qui prépare le cadre du compte rendu (plan, prise de notes sur les feedbacks), suivie de celle qui relève tout le factuel. Puis, un autre ego entre en scène, celle qui va trier, classer, organiser, toujours en restant dans le factuel, celle qui s'autorise juste à changer l'ordre dans le texte et qui travaille avec celle qui prépare pour la suite, celle qui anticipe la rédaction de l'introduction, de la conclusion ou d'écrits à venir en prenant des notes. Ensuite arrive celle qui écrit pour vous et pour Expliciter et qui travaille la lisibilité du texte sur les versants de la logique d'exposition de chaque morceau de texte. Elle reformule avec ses mots, sans chercher à écrire joli. Elle s'intéresse juste au sens, elle laisse provisoirement la forme de côté. C'est ce qui fait que le texte de la fin de cette phase n'est lisible par personne d'autre que moi, je trouve que, même s'il présente quelque intérêt par morceaux, il ressemble plus à une liste à la Prévert qu'à un compte rendu, il plat, émietté, incohérent, rien ne ressort, je n'ai aucun plaisir à le lire, que ce soit par mes yeux ou par les vôtres.

C'est seulement quand j'en suis là que je retrouve une phase de travail agréable, j'ouvre un nouveau fichier V3 et je commence à relire, j'améliore ce qui est écrit, je vérifie que les idées sont clairement exprimées, qu'il n'y a pas de répétition, que mon texte est cohérent, et je peux enfin me laisser aller au plaisir d'écrire ce qui me vient sur l'université d'été, tout cela accompagné de relectures de vieux numéros, de discussions éventuelles avec Pierre, de discussions avec ceux que j'ai au bout du fil ou de l'internet, de vagabondages personnels pour prendre des notes sur des sujets de préoccupations présents en moi. J'accueille tout ce qui vient, je le note dans le compte rendu ou ailleurs. Là je perçois la présence de deux ego qui travaillent côté à côté, celle qui veut aller vers un texte bien écrit et agréable à lire et celle qui juge de la pertinence du contenu. En dirigeant mieux mon attention, j'en perçois une troisième, celle qui cherche à donner le plus d'informations possible pour rendre compte

<sup>12</sup> Cette séparation des ego à la mode du Walt Disney où les compétences interviennent à tour de rôle de façon distribuée est propre, pour moi, à l'écriture du [compte](#) rendu de l'université d'été. C'est en l'écrivant que cette façon de faire m'a "sauté aux yeux".



du l'état du travail du GREX et qui s'est déjà manifestée dans la phase d'écoute des fichiers en écrivant dans des notes à part.

Par exemple, cette année, quand j'ai entendu le premier feedback, je suis retournée à l'un des alignements des niveaux logiques\* que j'avais fait à Saint Eble (voir article) et j'ai poursuivi en alternance les deux écritures.

C'est le fichier V3 que j'envoie à Pierre pour une bonne séance de travail par téléphone qui me redonne l'énergie qui commençait à manquer. C'est la première version sur laquelle je peux commencer à réfléchir vraiment, celle d'où va émerger le sens de ce que nous avons fait, celle que je peux m'approprier pour y mettre mes petits grains de sel.

Par exemple cette année, dans le fichier que j'ai envoyé à Pierre, les rubriques des feedbacks étaient encore émiettées, dans l'ordre mais à la queue leu leu. Pierre m'a conseillé de regrouper en quelques grands thèmes et d'y caser les sous-thèmes. Et c'est nettement mieux. Ça change tout. D'autant plus que ce travail de reclassement m'oblige à réécrire beaucoup de choses.

En même temps, ou après, vient enfin le travail sur le style. J'ouvre un nouveau fichier indexé V4, je change mentalement de position, je deviens une lectrice d'Expliciter, je m'installe dans la salle de séminaire de Paris, sous votre regard et j'imagine vos questions, je travaille la lisibilité de l'article, je précise, je complète, il me faut aussi couper les phrases toujours trop longues, les alléger, affiner les mots, choisir les temps de conjugaison et vérifier la concordance des temps, revoir l'ordre d'exposition, les liaisons, faire les ajouts personnels, rajouter des notes de bas de page, chercher les références bibliographiques ou les rédiger proprement quand je les ai notées de façon succincte, et chaque fois que je relis, j'améliore quelque chose, une idée, un mot, une façon plus claire et plus agréable de dire telle ou telle idée. Celle-là, c'est la littéraire même si je n'ai pas la prétention de travailler sur un texte littéraire ; les fonctions du compte rendu, que je garde en tête, sont celles que j'ai rappelées en exergue : informer, garder la mémoire, nourrir les échanges du séminaire de Paris. La littéraire cherche juste à fluidifier le texte pour qu'il se laisse lire avec le moins d'accrocs et d'imprécisions possible.

Le texte que vous lisez émerge petit à petit, et le critère de fin est donné par la date que Pierre nous donne pour la fabrication du prochain numéro d'Expliciter, cette fois ce sera le numéro 116 et ce sera le 24 octobre. Juste avant d'envoyer, je peaufine la mise en forme et je fais les vérifications orthographiques et typographiques. C'est la correctrice qui s'active là, celle qui est sensible à la correction et à l'esthétique du tapuscrit.

Chaque année, quand je commence le compte rendu de l'université d'été, j'ai l'impression de préparer l'ascension de l'Everest en solitaire. L'exercice répété de l'écriture des comptes rendus m'a appris que, jour après jour, mot après mot, bout de phrase après bout de phrase, paragraphes après paragraphes, "ça s'écrit". C'est la connaissance de cette expérience et les retours que vous me faites en séminaire qui me permettent de commencer chaque année une nouvelle escalade métaphorique de l'Everest.

## 6. Reprise des feedbacks

Il m'est difficile d'entrer dans certains détails des témoignages rapportés en feedback. Je tente de faire une classification, tout en sachant qu'elle sera insatisfaisante pour moi et incomplète, et que certains points apparaissent dans plusieurs catégories. Je suis dans le compte rendu de l'université d'été, ce que nous avons fait est encore à l'état brut, et comme d'habitude, il faudra des reprises pour en faire des connaissances utilisables au sein du GREX. Je vais choisir quelques points, sans prétendre être exhaustive, en regroupant ce qui concerne l'organisation générale du travail dans les petits groupes, puis l'objet d'étude qui était cette année la pratique de l'auto explicitation, et enfin ce qui permet de renseigner cet objet, les outils et les techniques de l'entretien d'explicitation. Je ne fais pas de paragraphe spécial pour la co recherche, elle est présente dans tous les travaux.

### 6.1. Sur l'organisation du travail dans les petits groupes

La méthodologie, le nombre de A, le nombre d'entretiens, les outils utilisés

Nous avons rencontré, d'un groupe à l'autre, plusieurs cas de figure : groupe avec un seul A et par suite un questionnaire très approfondi ; groupe où chacun a été A, ce qui a permis de créer des cadres de contraste entre les sujets, de repérer le même et le différent, d'aller de l'un à l'autre pour questionner et préciser. D'autres groupes ont fait apparaître des cadres de contraste pour un même sujet en choisissant d'explorer par exemple une auto explicitation facile et une difficile pour le même sujet. Le nombre de A et le nombre d'entretiens effectués sont donc très variables selon les groupes.

Nous avons été vigilants aux N3, certains A en trouvent tout de suite le N4 associé dans le cours de l'entretien, sans travail spécifique ; nous avons mis à jour des schèmes. Nous avons utilisé tous les outils dont nous disposons, les déplacements, le questionnement en "qui" pour les schèmes, les outils de la co recherche, c'est-à-dire plusieurs B, A qui fait des retours immédiats sur ce qui se passe, tout cela s'est fait de façon très fluide. Quand on est en panne on s'arrête, on regarde ce qu'on a à notre disposition, et on décide collectivement comment on continue.

#### Travail de catégorisation et d'abstraction dans les petits groupes

Cette année, Pierre nous a incités, encore plus que les années précédentes, à faire un saut dans l'abstraction au moment des prises de recul sur un entretien qui vient de se faire, de nous demander à chaud quelle catégorie de l'auto explicitation est documentée, comment nous avons obtenu les informations, qu'est-ce que nous avons appris, qu'est-ce qui manque, est-ce que l'intelligibilité de la conduite de A est complète.

C'est un travail très exigeant que de prendre de la distance pour décoller de l'entretien qui vient de se faire, pour s'en dégager, pour ne pas être passif, pour penser ce qu'on a fait, pour commencer à élaborer des catégories. C'est aussi un moment réflexif pour voir clair tous ensemble. Nous travaillons sur ce que nous venons de faire. Il y a là un gros défi de vrai travail intellectuel, de vrai travail de changement de posture. Nous ne savons jamais ce que nous allons obtenir, le démarrage est souvent peu intéressant et puis il y a des émergences, des temps de travail original, entre le tout début confus et ce à quoi nous arrivons trente minutes plus tard. Il y a quelque chose d'important et d'intéressant à théoriser, à valoriser, dans l'acte juste là de se reprendre et d'entamer une nouvelle activité coûteuse. C'est difficile, il faut juste s'obliger à le faire, et c'est productif.

Cet été, à saint Eble, nous avons très nettement augmenté notre capacité de catégorisation, de thématisation, de conceptualisation. Nous l'avons remarqué dans les feedbacks.

## 6.2. Sur l'auto explicitation

### 1/Ante début, installation, engagement et accès à l'évocation

L'ante début est fait de ce qui se passe pendant le voyage vers Saint Eble ou même avant, de ce que nous éprouvons à l'énoncé du thème de travail et des consignes données par Pierre, du choix des partenaires de travail, de l'endroit choisi pour travailler en petits groupe, et j'en oublie certainement.

Pour certains, il y a des rituels d'installation avant de commencer à se mettre en auto explicitation, rituels qui peuvent être mis en place à Saint Eble, ou pas. Cette forme de ritualisation peut constituer une sorte d'amorçage, comme une prise sur le travail à faire. Il est important aussi pour chacun de trouver le dispositif d'écriture qui lui convient le mieux. On peut dégager l'espace avant de commencer comme on le fait en focusing. On peut passer un contrat de soi à soi, si cela s'avère nécessaire pour être sûr que l'écriture qui va se faire sera à usage privé, qu'il n'y aura pas de lecteur.

Sur le déclenchement de l'accès à l'évocation, les seules informations que nous avons concernent la mise en place d'un B interne qui prend en charge la relance de début d'entretien dite ou écrite : "Je te propose, si tu es d'accord, de laisser revenir un moment du temps d'auto explicitation...". Pour ceux qui font autrement, je ne sais pas.

Nous avons aussi des prises de paroles qui témoignent du manque de temps pour dérouler à leur façon le processus de l'auto explicitation.

### 2/ Être seul en auto explicitation

Certains groupes ont fait décrire comment A se débrouille seul car le propre de l'auto explicitation est d'être seul avec soi-même. Cela nous oblige à lancer nous-mêmes les intentions éveillantes, à laisser venir et à réguler l'évocation sans être accompagné, sauf à installer un B interne qui guide l'arrivée des informations, à maintenir seul le lien avec le VI. Il faut donc une instance régulatrice, identifiée ou pas, qui gère les différentes instances, le flux des informations, le rythme de l'écriture et tout ce qui est à faire selon la singularité de chacun. Nous avons pu constater au cours des feedbacks la variété des façons de s'y prendre et la diversité des instances actives pour chacun de nous. Il est difficile d'en dire plus pour le moment sans revenir à la singularité des modes de fonctionnement et à leur variété.

Notons seulement que l'auto explicitation, c'est la gestion de soi-même, la gestion des moments pour commencer, des moments où il n'y a plus rien, des moments où ça ne se donne pas, des moments où il faut gérer le flux de ce qui se donne, quelquefois à très (trop) grande vitesse, des moments où il faut accueillir tout ce qui vient, sans censurer, des moments où il faut inhiber les inhibitions pour accéder à la cible, des moments où l'on doit ruser avec sa subjectivité et utiliser la machine à tirer dans les coins.

Qu'est-ce qui peut faire obstacle à l'accès au V1 ? Nous avons récolté peu d'informations compte tenu de la composition du groupe où les A sont plutôt des A experts, mais il faut se rappeler que cela peut être important pour une formation à l'auto explicitation.

Nous avons noté des conflits entre l'intérêt de faire ce travail et l'aspect difficile de s'y mettre (effroi<sup>13</sup>), entre l'ennui et le bénéfice de recueillir des matériaux même si cela documente des obstacles à l'auto explicitation ; pour certains apparaît un sentiment d'ennui de devoir écrire ce que l'on sait avant d'entrer dans le préréfléchi et le détail.

### 3/ L'utilisation de la chronologie

Selon certains la chronologie peut être une aide, un support, elle peut aider à stabiliser l'attention, elle peut aider à l'amorçage de l'entrée en évocation. Pour d'autres c'est ennuyeux, pesant, non aidant, dérangent même au contraire. Ce point est peu documenté dans les feedbacks.

### Le passage à l'écriture

Sur ce thème, je fais appel aux participants de l'université d'été. Qui a obtenu des choses fines sur ce point ? Il serait intéressant pour nous tous que vous en rendiez compte dans Expliciter ou que vous en parliez au prochain séminaire.

Pour ma part, je me suis posée des questions sur le lien entre l'auto explicitation et l'écriture. Est-ce que nous sommes en train de renseigner la pratique de l'écriture en auto explicitation, ou la pratique de l'auto explicitation ? Jusqu'à nouvel ordre (utilisation d'un dictaphone et d'un logiciel de transfert de la voix à l'écrit<sup>14</sup>), l'écriture fait partie de l'auto explicitation, dans la mesure où on ne peut exploiter les données obtenues qu'à partir d'un écrit. Je considère ici que l'écriture fait partie de l'auto explicitation et le passage de l'évocation à l'écriture est une des catégories de l'auto explicitation à documenter.

Il me semble que l'un des points communs à la verbalisation en entretien et à l'écriture en auto explicitation est que, en parlant ou en écrivant, on peut découvrir des choses sur ce qu'on a vécu, ces choses ont été vécues, mais leur connaissance n'était pas portée à la conscience réfléchie, et c'est par l'oral ou par l'écrit que ces choses se révèlent. De plus, il m'est apparu clairement à un moment de relecture de ce que j'avais écrit que ce n'est pas parce que je l'ai écrit que je le connais, j'ai besoin d'y revenir. Il y a peut-être la croyance que si je l'ai écrit, je suis au courant. La connaissance que je vise arrivera après une ou plusieurs reprises. Quand je relis ce que j'ai écrit en auto explicitation, je suis dans la même situation que lors du travail sur un protocole. Il y a donc une double croyance, ce n'est pas parce que je l'ai vécu que je le connais (chanson connue) et ce n'est pas non plus parce que je l'ai dit ou écrit que je le connais (chanson moins connue).

Certains témoignent en feedback qu'en relisant ce qui a été écrit, ils ont pu voir des micro transitions, des endroits flous à reprendre, que la relecture peut être une aide à retrouver les actes de V2, qu'elle permet d'approfondir une écriture déjà existante, mais une reprise peut aussi se faire en recontactant V1 sans se relire quand on n'en a pas envie.

De toute façon, ce ne sont que des exemples. Dès le début, nous avons vu qu'il faut éviter les discours généralisants et prendre en compte les variétés de fonctionnement des uns et des autres. J'ai été étonnée de voir à quel point, encore plus que les années précédentes, dans une première approche, les expériences rapportées en feedback sont différentes, à quel point il m'est difficile de saisir à quel thème elles sont rattachées et les catégories descriptives qu'elles permettent de documenter.

Comment se fait le passage entre la saisie des informations sur le V1 et le moment où on passe à l'écriture ? Écrire quand il y a un "tout", une "complétude" du V1, ou écrire au fur et à mesure que "ça" se donne dans l'acte d'écrire qui maintient le lien avec le vécu et alimente le flux d'arrivée des informations ?

Quelques témoignages :

"Ça augmente ma charge de travail".

"Je peux me mettre en évocation et m'émerveiller de ce que je découvre mais après, il y a l'acte de prendre mon stylo et de laisser des traces pour moi futur ou pour un autre. Prendre contact avec ce qui m'apparaît et tracer ce sont des choses différentes."

"J'ai dû passer par une étape de redéfinition du statut de l'écrit, sur ce que représente la verbalisation dans un entretien d'explicitation, comme un moyen de connaissance, ici, personne ne le lira."

<sup>13</sup> Voir Le vécu de la visée à vide. Collectif GREX dans Expliciter 66, pp. 48-71.

<sup>14</sup> Je fais l'hypothèse que le processus n'est pas le même quand on parle à un dictaphone, quand on écrit sur une feuille de papier et quand on écrit au clavier de l'ordinateur.

"Il y a arrivée des mots et validation avec le ressenti interne dans un petit moment de jugement pour savoir si le mot correspond à mon ressenti, à mon vécu."

"Quand je suis accompagnée, ça galope, alors que le fait d'écrire, ça ralentit, il s'en perd. Ces freins font que l'enchaînement des images construirait un film en entretien, mais en écrivant, ça se perd, l'écrit ralentit au point de faire disparaître l'évocation."

"Grâce au fait d'écrire, je peux amplifier ce qui s'écrit, mais aussi tant que j'écris, je reste en prise avec le contenu de V1, l'écriture sert à garder le lien avec V1".

#### L'écriture

Il est apparu un rôle fonctionnel de l'écriture qui se décline très différemment selon les personnes. L'écriture est-elle une charge supplémentaire qui peut ralentir A ou faire fuir le V1 comme le disent certains témoignages, ou au contraire, comme l'ont explicité d'autres, une aide au maintien en prise sur le V1 et à son amplification, une aide à la gestion de la continuité, du flux, du rythme, du contrôle des mouvements entre ce qui est en cours de finalisation et la source ? Certains ont témoigné du maintien de la relation au V1 par le fait d'écrire. Nous analyserons le cas de Joëlle et de Claudine dans un prochain Expliciter.

Nous avons pu explorer ce que nous faisons en même temps que nous écrivons et qui de nous le fait, comment nous contrôlons l'accès aux informations par le rythme de l'écriture, par la gestion de l'agentivité, par une sorte de coaching interne.

Le lien avec le V1 est fragile soit parce qu'il y a trop de choses qui se donnent, soit parce qu'il disparaît devant l'acte d'écrire, il serait donc intéressant de construire une typologie de ce lien, continuité, discontinuité, de quoi on a peur, différence entre l'efficacité du maintien en prise par rapport au rôle de l'amplification.

#### Continu, discret

L'écriture peut se faire de façon continue en saisissant les informations dans un flux continu qui se donne, ou au contraire, dans des phases alternées d'accueil et d'écriture où l'écriture s'interrompt quand tout ce qui s'est donné est écrit et se redéclenche et redémarre après la saisie de nouvelles informations. Le vécu subjectif peut apparaître morcelé, global, discontinu, continu, la question est de faire décrire comment A passe du lien de ce vécu à l'écriture.

Plusieurs groupes ont travaillé sur le thème "écrire au fil de la plume" et en ont produit des descriptions.

Il faut aussi prendre en compte la dimension matérielle de l'écriture, écrire à la main ou écrire au clavier, organisation spatiale, code couleurs où on peut coder la maturité de la mise en mots par un changement de couleur, par exemple quand il n'y a pas de mots pour le dire. Certaines informations sont mûres et s'écrivent tout de suite, et puis il y a des graines à développer, et il faut accepter de différer leur traitement à plus tard.

Dans le cas de l'écriture manuscrite on peut être sensible au rapport à l'esthétique (pour l'écriture au clavier aussi !)

Là se pose la question théorique du passage de l'évocation à la mise en mots. Comment avoir le mot adéquat à ce qui est produit dans l'évocation ? Comment évaluer la justesse du mot ? Quel est le rapport entre le V1 vécu et l'écriture qui en est faite ? Nous sommes devant le grand mystère de la production langagière spontanée, elle est tellement fondée sur des schèmes installés depuis si longtemps, c'est tellement énorme que la démarche pour décrire ce processus est à la fois gigantesque et superbe. Entreprise vouée à l'échec ou défi magnifique !

### 6.3. Sur les entretiens d'explicitation

Sur le détail de la pratique des entretiens d'explicitation, il est apparu que toutes les techniques ont été utilisées. Nous avons largement utilisé tous les éléments de la co recherche<sup>15</sup>. Cette année nous avons volontairement fait des entretiens plus courts, autour de trente minutes, avec débriefing tout de suite après pour faire le point et choisir en commun la direction à prendre, pour prendre du recul aussi par rapport au travail qui vient de se faire, et nous avons mis un accent particulier sur le "mine de rien" ou entretien indirect.

#### 1/ Faire des entretiens d'explicitation sur la pratique de l'auto explicitation

La question essentielle est de savoir comment s'y prendre pour aborder ce nouvel objet d'étude que nous questionnions cette année pour la première fois : la pratique de l'auto explicitation. Cela nous a

<sup>15</sup> Voir CR 2016 page ???

obligé à des adaptations car nous avons vite compris que l'entreprise était difficile, au-delà de ce que nous avons pu imaginer en commençant l'université d'été. Beaucoup de points relèvent du questionnement de l'explicitation en général, mais ils prennent dans le cadre de l'auto explicitation une connotation particulière. Comment faire décrire ce qui se passe quand le B externe n'est pas là et que A doit prendre en charge tout le travail d'accompagnement et de régulation effectué par B, sans le cadre intersubjectif de la relation avec B ?

L'une des réponses à la difficulté de questionner sur l'auto explicitation a été le développement du "mine de rien" ou entretien indirect.

## 2/ Le développement du "mine de rien" ou entretien indirect

Qu'est-ce que nous appelons le "mine de rien" ? C'est un entretien qui ne dit pas son nom où B et C s'adressent à A sur le mode indirect. Nous pourrions l'appeler "entretien indirect". C'est une façon pour B et C de faire mine d'arrêter l'entretien proprement dit, de récapituler, de reconstituer la chronologie, tout en se posant des questions devant A qui, selon nos observations, reste en prise avec son vécu et trouve les réponses aux relances qui lui sont adressées de façon indirecte. Il s'agit juste d'exposer devant A ce que l'on ne comprend pas, de mettre en mots son incompréhension, de partir de sa perplexité, de se poser une question devant lui. Le niveau d'expertise de A, le fait qu'il reste en prise avec son vécu, permettent à A de répondre aux questions que se posent devant lui B et C, sans que ces questions ne lui soient posées directement. Par exemple, "je me demande comment ça colle avec tout ce qu'il est en train de faire, j'arrive pas à comprendre" ou "là, précisément, il nous manque quelque chose, il faudra penser à le chercher". Nous sommes tous capable d'avoir une double activité et de garder le lien avec V1 tout en écoutant les autres. Dans le "mine de rien", nous partageons ce qui nous questionne et nous l'introduisons dans ce mode d'entretien indirect sans rompre le fil.

La question s'est posée de savoir si cela peut fonctionner avec n'importe quel A ? Nous sommes dans le cadre de l'université d'été, nous y sommes réunis dans un but commun partagé et pour un long temps. Dans ce cadre et dans ce contrat, il s'agit juste de se questionner sans l'annoncer comme question, mais sur le ton particulier de B dans une relance, avec une voix ad hoc. A reste en prise avec son vécu, participe à la discussion tout en restant éveillé dans sa relation au vécu et il amène des informations. Cela permet des temps de recul hors du tempo de l'entretien, juste en continuant le travail et en utilisant ce qu'a dit A. Qu'est-ce que je ne comprends pas, qu'est-ce qui a été dit ? Il est important de rester dans la situation, et, en même temps, de s'en dégager et de prendre du recul en annonçant ce qu'on sait et ce qu'on ne sait pas. Le début de l'entretien nous a permis de nous approprier le fonctionnement de A, de découvrir sa singularité, sa façon de fonctionner pas à pas. C'est un peu comme si B avait mené le premier entretien en aveugle et en conduisait un deuxième pour voir, pour vérifier, pour compléter. C'est une façon d'exploiter le débriefing comme une continuité tout en se dégageant de la structure de l'entretien. Cela repose la question de l'adressage, c'est une forme d'adressage indirect, "je ne te pose pas de questions, je m'interroge devant toi", et mine de rien, hop, ça repart, ça modifie ta relation à l'évocation. Il y a dans ce dispositif des modulations de la relation à l'évocation, qui permettent d'accéder à des informations nouvelles.

C'est cette façon de faire qui nous a permis de limiter le temps d'entretien à 25 ou 30 minutes et de poursuivre avec le "mine de rien" où les informations continuent à venir, quitte à reprendre un entretien court ensuite. De l'avis général, ces temps d'entretien indirect ont été féconds comme mode de travail et comme source d'information. Il y a une vraie dynamique de recherche dans l'alternance entretien, évocation, récapitulation, débriefing, "mine de rien", discussion, prise de recul, début d'analyse, catégorisation et conceptualisation à chaud, et cela se fait dans une grande souplesse. C'est un vrai temps de travail.

## 3/ Modulation de la relation à l'évocation

Il y a évocation quand on est dans la posture classique de laisser venir un vécu pour le décrire. Il y a aussi relation au vécu dans d'autres cas, quand on laisse revenir une ou des situations du passé au moment du "et c'était quand ?" après la chaîne des "qui" pour trouver un schème, quand on est le A d'un moment de "mine de rien", quand B et C entament une discussion à laquelle on peut participer ou pas et que les questions qu'ils se posent nous font retourner au V1 pour y chercher et y trouver l'information manquante. Il y a relation au vécu un peu modifiée quand on change de position, quand on fait un micro déplacement, quand on va sur une méta position, il y a relation au vécu dans un alignement des niveaux logiques\*, dans un Feldenkrais\*, dans un Walt Disney\* et tout autre exercice de type PNL.



Il serait bon d'explorer ces différents modes de rapport au vécu pour en distinguer les caractéristiques communes et les différences. Ce sont certainement des modalités différentes de l'évocation et il faudrait pouvoir préciser un peu. Pourquoi avons-nous envie de les mettre sous la même étiquette "évocation" tout en ressentant expérimentiellement que ce n'est pas tout à fait la même chose ?

#### 4/ L'agentivité

Il y a eu beaucoup d'instances identifiées, avec des noms classiques ou plus personnels, mais des noms identiques ou voisins révèlent à la description des activités parfois très différentes.

Je donne ici trois exemples simplifiés au risque de caricaturer un peu (pardon pour les A concernés) :

Il y a A qui est en relation avec le vécu, B qui pose des questions, C qui écrit, avec des pauses pour que A verbalise.

Il y a celle qui plonge dont la fonction est d'entrer dans le V1 et d'adapter les visées attentionnelles ; celle qui sait faire l'auto explicitation et qui a des catégories descriptives utiles dans cet ajustement de la visée attentionnelle ; un témoin qui régule. Il y a aussi un écrivain et deux lecteurs, l'écrivain choisit les mots, dans le plaisir d'écrire ; le lecteur régulateur connaît le V1 et relit en prise avec le V1 sans juger, il régule le flux de l'écriture et regarde si ce qui est écrit est juste ; le lecteur potentiel futur est plus distant, il ne connaît pas le V1, c'est un lecteur qui a des critères et qui évalue, il est très exigeant, intègre des critères qui viennent de l'extérieur. L'écrivain est le cœur, le lecteur régulateur la tête et le lecteur potentiel futur est le sujet dans l'institution, il ne connaît que le texte, l'autre connaît le V1 et peut dire si c'est juste par rapport à V1, l'écrivain peut être plus lyrique.

Dans un moment d'auto explicitation où ça s'écrit, il y a celle qui est en lien avec le V1 et qui transmet les informations par deux liens énergétiques aux doigts qui tapent sur le clavier, celle qui écrit et qui veut transmettre, celle qui veille à ce que ce soit lisible, B celle qui accompagne l'entretien et cherche les relances, une voix qui lui intime d'écrire vite pour que ça ne parte pas et un témoin vigilant à ne pas couper le flux.

Il y avait souvent un B interne et nous pouvons nous demander à quel moment le scripteur a besoin du B interne ? Il serait intéressant d'explorer chaque fois comment le B interne intervient, spontané ou sollicité, par qui ? Peut-on s'en passer ?

L'agentivité semble recouvrir l'idée d'auto régulation ou de coaching interne. Ne l'avons-nous pas prise comme allant de soi ? L'avons-nous bien questionnée ? Que nous manque-t-il comme information pour en rendre compte de façon intelligible ?

#### 6.4. Ce que nous avons appris : premier essai de catégories descriptives pour l'auto explicitation

Nous avons tous appris beaucoup de choses, mais faire des expériences et en tirer des connaissances sous forme verbalisées et transmissibles aux autres n'est pas si facile. Ce travail n'était pas terminé quand nous avons quitté Saint Eble.

Quelques témoignages cependant :

"Ça ouvre sur beaucoup de choses, sur des horizons passionnants, aussi bien sur mon fonctionnement singulier, sur les collaborations des instances, sur la donation du vécu, sur la manière de le traiter, sur les ajustements dans les saisies attentionnelles, avec beaucoup de micro transitions, autant de moments de description du fonctionnement de chacun, d'où des perspectives de recherches et des perspectives pédagogiques. Si on était plusieurs à écrire sur le fonctionnement de nos auto explicitations, ça nous aiderait beaucoup pour la pratique et pour la formation dans les stages d'auto explicitation."

Dans mon groupe, nous avons fait une découverte singulière. Joëlle écrit tout, en particulier les relances de son B interne. Toutefois, l'écriture des relances de B n'a pas pour fonction de produire un effet perlocutoire, elle sert à garder le rythme de la frappe des doigts sur le clavier et c'est ce rythme qui maintient Joëlle dans son monde intérieur. Pour avoir le rythme des doigts, elle doit écrire tout, sans s'arrêter. Quant à Claudine qui écrit tout aussi, mais sur du papier, l'écriture a quasiment la même fonction, elle ne vise pas non plus les effets perlocutoires, elle lui sert à se couper du monde pour pouvoir se connecter à son monde intérieur. Les deux exemples sont analogues par le fait de tout écrire et par le mouvement des doigts sur le clavier ou du stylo sur le papier. J'ajouterai que l'exploration en "qui" a permis à chacune de retrouver une situation d'enfance et de remonter au schème. Pour faire vraiment la comparaison, il nous faudra retourner aux protocoles.

En quoi ces découvertes participent à la connaissance de la pratique de l'auto explicitation ? Le travail est en cours.

### Les catégories qui apparaissent

Pouvons-nous trouver des catégories descriptives de l'auto explicitation ? Je ne peux pas faire une liste complète, je peux seulement relever certaines catégories qui ont servi à nommer des exemples donnés en feedback et les lister en vrac.

*En auto explicitation, je suis tout seul,*

*Les obstacles à la mise au travail,*

*Les obstacles à l'accès au V1,*

*Les obstacles à la gestion de l'arrivée des informations,*

*L'accès au V1,*

*Comment je crée la passerelle vers mon monde intérieur ?*

*Comment je me donne le vécu en auto régulation (opposition entre continuité et discontinuité avec l'exemple d'un A qui accède au V1 comme si c'était du continu et du coup, c'est une des catégories possibles de la donation de V1)*

*Le passage à l'écrit*

*Prise de décision d'écrire (ante début ?)*

*Mettre en mots*

*Comment passe-t-on de ce qui se donne à ce qui s'écrit ?*

*Comment se donne ce qui se donne, comment se fait le transfert ?*

*L'écriture*

*Comment réguler ce qui se donne,*

*Comment je garde la relation entre l'accès au V1 et l'écriture, et réciproquement quelle est la fonction de l'écriture, comment on régule le lien entre la travail d'écriture et le travail de production, et ce lien va dans les deux sens.*

*Écrire au fil de la plume*

*Gérer ou coacher mes différentes instances*

*Les instances sont-elles présentes spontanément ou bien les installons-nous ?*

*Que se passe-t-il quand je commence à me relire pour faire une reprise ?*

*Maintien, ou pas, du lien au V1 pendant l'écriture, pendant les reprises. Comment ?*

*Nous retrouvons aussi sous des formes diverses, la difficulté de la mise en mots et la vérification de l'adéquation du mot au V1 réfléchi.*

Et tout ce que je n'ai pas relevé dans ce qui précède, je vous avais prévenu, le chantier est énorme.

## 7. Conclusion

### 1/ Les besoins en matériel

Certains participants ont l'habitude d'écrire leurs auto explicitations avec leur ordinateur et faute d'avoir été prévenus, ils ne l'avaient pas apporté. Il faudrait que tous ceux qui en ont besoin viennent à l'université d'été avec leur ordinateur et il faudrait absolument que chacun ait un appareil pour enregistrer (tous les téléphones le font maintenant, il suffit de savoir comment le faire, c'est-à-dire de consulter le mode d'emploi).

### 2/ Continuité d'une université d'été à l'autre

Les témoignages permettent de dire que tous les outils ont été utilisés, de façon fluide, intéressante et efficace ; nous avons intégré le repérage des N3 et leur traitement, à tel point que certains le font spontanément et que j'ai pu le faire seule au retour de Saint Eble en auto explicitation comme je l'expose dans mon article du même numéro. Les prises de parole en feedback témoignent de l'utilisation de positions dissociées, de méta positions, de Feldenkrais\*, d'exploitation des N3 sous toutes leurs formes, et de tout l'éventail de la co recherche.

Les questions sur les modulations de l'évocation se précisent sans que des réponses ne puissent encore être apportées. Comment monter une université d'été sur le thème de la description des actes de l'évocation et de leurs modulations ?

### 3/ Nouveautés

Le dispositif proposé par Pierre nous a permis d'aller beaucoup plus rapidement vers le V3 et des descriptions des actes de l'auto explicitation.

Nous avons fait des entretiens d'explicitation volontairement plus courts (environ 25 ou 30 minutes) suivis d'une utilisation généralisée du "mine de rien". Avec deux conséquences :

a/ l'utilisation et l'efficacité du "mine de rien" peut modifier le questionnement dans l'entretien d'explicitation et introduire de nouvelles relances. Je ne reprends pas ici les exemples de relances que donne Pierre dans le compte rendu de son petit groupe. Je le cite : "Dans "mine de rien", il n'y a pas d'adressage direct, sauf que A entend ce que je dis, je peux donc formuler comme je veux ce que je ne comprends pas pour produire un effet sur B ; ce ne sont plus des questions directes ; l'effet positif et productif me donne envie de l'introduire dans l'entretien d'explicitation, Là y a un virage technique qui renvoie à la question du lien que A entretient avec V1." Et nous sommes renvoyés aux modulations de l'évocation.

b/ il me semble aussi que cet entretien indirect autorise ce que, à tort ou à raison, nous ne nous autorisons pas toujours dans un entretien d'explicitation : une plus grande liberté dans la façon de parler et un mode d'expression qui est plus celui d'une conversation ou d'un débriefing que celui d'un entretien. De plus, il autorise B à faire intervenir sa subjectivité et ses expériences de B et lui permet de livrer ses interrogations et sa perplexité devant A, ce qu'un B n'est pas censé faire en entretien. C'est une façon pour B de sortir de l'entretien, de retrouver sa liberté et sa spontanéité, tout en y étant encore.

Une autre nouveauté a été l'accent particulier mis sur l'effort à faire pour débriefer à chaud, pour commencer la synthèse et le passage à la théorisation dès la fin – annoncée - de l'entretien. L'effort de passage à la synthèse, à la catégorisation et à l'abstraction a eu comme conséquence des feedbacks plus faciles à suivre, plus intéressants, plus riches et des comptes rendus de petits groupes plus faciles à faire, si je prends en compte qu'ils sont arrivés dans ma boîte mail sans que j'ai eu besoin d'envoyer le petit rappel habituel. Vous remarquerez aussi qu'ils sont de mieux en mieux structurés au fil des années. J'ai remarqué de mon côté qu'il y a moins d'écarts entre le contenu des comptes rendus des petits groupes et ce que je raconte dans le compte rendu général.

Dans ce qui suit un entretien, il devient difficile de démêler ce qui relève de la suite de l'entretien, qui reprend parfois de façon impromptue, de ce qui est analyse, réflexion ou recherche d'informations supplémentaires avec le "mine de rien". Mais est-il si important de trier ? Oui, si on veut des critères de scientificité dans la mesure où les informations recueillies et traitées doivent l'être dans la position d'évocation pour être recevables scientifiquement. Non, si on prend en compte que A ne dit pas tout dans l'entretien, que A ne peut pas tout dire et qu'il garde toujours une réserve d'informations réfléchies et non transmises ou non verbalisées. Nous en trouvons la preuve dans les informations contenues dans les postgraphies ajoutées par A dans les transcriptions de protocoles au moment où il les relit. Une discussion théorique peut aussi conduire A à retourner au V1 pour étayer ou contredire des assertions de la discussion. Dans ce mode de travail, les valeurs à l'œuvre sont la confiance, la liberté, le respect de A, autant de valeurs très fortes et très présentes dans le GREX. Il convient peut-être mieux à ceux qui acceptent des définitions floues et des productions de résultat imparfait dans le but prioritaire de continuer la marche en avant. C'est un point à discuter car nous ne fonctionnons pas tous de la même façon.

Je me range dans cette catégorie et ma vision de l'apprentissage et de l'accroissement d'expertise est une vision hélicoïdale. On fait un tour, on apprend ou on découvre ce qu'on peut, puis on monte d'un cran grâce à ce qu'on a appris et on recommence. On ne peut pas tout apprendre ou tout découvrir du premier coup (contrairement à tous les discours professés sur l'apprentissage des savoirs fondamentaux à l'école primaire : "on fait tout bien proprement, et quand c'est fait, c'est fait une bonne fois pour toutes et on n'y revient plus". Toute l'expérience que j'ai accumulée dans mes années d'enseignement et de recherche en didactique m'a prouvé le contraire. On doit toujours y revenir, encore et encore. L'augmentation des connaissances fait que le point de vue du sujet sur ses apprentissages anciens change constamment et fait émerger de nouvelles questions sur les connaissances anciennes dont le contexte d'application varie sans arrêt.

#### 4/ Les différences et les similitudes entre un entretien d'explicitation et une auto explicitation

Une première vision naïve de la comparaison me fait dire que les grandes étapes du processus sont les mêmes, intention éveillante de départ, accès au V1, passage du vécu réfléchi à la mise en mots, verbalisée ou écrite.

Deux différences importantes apparaissent cependant : en entretien on parle, en auto explicitation, on écrit ; en entretien, on est accompagné par un B, en auto explicitation, on doit tout faire tout seul.



Je me pose aussi la question de savoir si nous avons des descriptions exploitables de l'entrée de A en évocation dans un entretien d'explicitation, de la façon dont il maintient le lien avec le V1 et du passage à la verbalisation pour reprendre les mêmes étapes que ci-dessus.

Pourtant il semble bien que le travail de cette année nous prouve que les différences sont bien plus importantes et plus profondes que celles qu'on peut saisir à partir de cette posture naïve. Alors qu'est-ce qui est fondamentalement différent ? Arriverons-nous à saisir cette différence ou ces différences ? Ce qui est certain, c'est que le travail reste à faire.

##### 5/ Premier bilan

Pour un certain nombre d'entre nous, les temps d'auto explicitation ont été trop courts pour avoir des données aussi riches que celles que nous obtenons dans des auto explicitations libres. Il faut rajouter à cela que parfois le matériel a fait défaut (ordinateur) et plus généralement que certains ont manqué de leurs "bonnes conditions de travail" et des rituels habituels.

Dans cette université d'été, nous avons découvert à quel point la pratique de l'auto explicitation est un objet difficile à questionner. Nous avons peu exploré les transitions. L'accent mis sur la chronologie a peut-être détourné certains d'entre nous de la focalisation sur les micro transitions au profit de la mise en évidence des étapes de l'auto explicitation. En effet la description de la pratique de l'auto explicitation devrait être constituée de beaucoup de micro transitions, mais cela n'est pas beaucoup apparu dans les feedbacks.

Nous nous sommes cognés au passage du V1 à l'écrit. Le passage à l'écriture, au sens le plus global, c'est le passage du représenté au représentant, il est ancré dans des schèmes très anciens, installés depuis la petite enfance, depuis le moment où l'enfant commence à reconnaître et à nommer des images, à parler, à écrire. C'est une production évidente de l'inconscient.

Qui connaît des travaux sur ces sujets ?

Pouvons-nous avoir la prétention de trouver des détours pour accéder à ces schèmes de transfert du V1 à sa verbalisation, orale ou écrite ? Sinon, nous risquons fort d'être dans une impasse car parler en entretien ou écrire en auto explicitation sont quand même des moments incontournables de l'explicitation.

Si nous sommes devant un objet de recherche particulièrement difficiles à questionner, comment trouver de nouvelles ressources ?

Nous avons constaté dans les feedbacks une très grande variété interindividuelle. Il y a ceux qui ont besoin d'un rituel de préparation pour se mettre dans la posture de l'auto explicitation et ceux qui s'installent tranquillement pour commencer ; il y a une grande diversité des modes et des rituels d'installation et du matériel utilisés ; les accès au vécu des uns et des autres se font suivant des modalités différentes et à des vitesses très différentes ; il y a des variations dans le remplissage du V1 (continu ou discret) et des variations dans le rythme de l'écriture (continu ou discontinu) ; il y a ceux pour qui l'écriture est une aide au maintien du lien avec le V1 et ceux pour qui elle est un frein ; il y a ceux qui s'affolent devant l'afflux des informations et dont l'écriture en est perturbée et ceux qui notent tranquillement ce qu'ils peuvent noter en sachant qu'ils pourront y revenir et retrouver ce qui n'a pas été noté.

Il est manifeste que nous avons des styles différents (que faut-il dire cognitifs, psychologiques, de travail ?). Il y a peut-être un travail à faire pour mieux nous comprendre et pour adapter le mode de questionnement au profil spécifique de chacun, et, pourquoi pas, pour l'intégrer dans la conduite des entretiens ou dans les relances internes de l'auto explicitation afin d'aller plus loin.

Et maintenant qu'allons-nous faire ?

Si certains d'entre vous ont pu penser que nous arrivions à un épuisement des sujets de recherche pour l'université d'été, rassurez-vous, il en reste ! En ce qui concerne la pratique de l'auto explicitation, nous avons fait cette année une première approche qui nous a permis de voir l'ampleur de la tâche. Avec une question à la clé : faisable ou pas ?

Et je terminerai par une image qui m'est venue en association avec les attributs que nous avons utilisés pour décrire la donation du V1 - continue, discontinue, discrète – et des discussions qui ont suivi. L'image qui me vient pour conclure, c'est que les recherches du GREX nous confrontent non pas à une infinité discrète<sup>16</sup> comme celle des entiers, mais à une infinité continue comme celle des réels. Et si j'en faisais un N3 ?

<sup>16</sup> Les nombres entiers sont discrets, entre deux nombres entiers différents, il peut n'y avoir aucun autre entier,

Montagnac, le 24 octobre 2017



## Annexes

### Annexe 1 : Rappel sur les niveaux de description<sup>17</sup>

À un moment de nos avancées théoriques et pratiques est apparue la nécessité de distinguer dans la pratique de l'entretien des "niveaux de description" du déroulement du vécu. Ces niveaux de description sont définis en se plaçant du point de vue de l'intervieweur. Il y a clairement une gradation depuis le plus évident, le plus facilement conscientisé (niveau 1, description globale déjà conscientisée) vers le plus masqué (niveau 4 organisationnel, organique, infra conscient).

Un premier niveau de description (N1), porte sur les principales étapes du vécu, elles étaient déjà réflexivement conscientes ou faiblement implicites. Ce niveau de description est celui qui est spontané parce que facile à percevoir dans la remémoration.

Le second niveau de description (N2), est celui que l'on peut produire en étant guidé en entretien de description, ou en prenant le temps d'une ou plusieurs sessions d'auto-descriptions (cf. Le bel article de Claudine dans le numéro 104). Il est basé sur une fragmentation des grandes étapes en micro étapes, puis éventuellement, encore en actions élémentaires, et à chaque temps ainsi distingués, on a la possibilité d'aider à faire une expansion des propriétés, des qualités, pour mieux les différencier. Ce niveau est l'occasion d'aider à la prise de conscience de ce qui était préréfléchi au moment de l'action. L'intérêt de distinguer ce niveau 2 du premier niveau est qu'il n'est pas accessible sans expertise personnelle (comme dans l'apprentissage des techniques de l'auto-description), et si l'on n'a pas cette expertise, sans être guidé par un entretien de description, dont c'est la vocation.

Le niveau 3 de description (N3) est celui des "sentiments intellectuels" (cf. Burloud). Les sentiments intellectuels sont superficiellement très variés : ce peut être un ressenti corporel, un geste, une impression de mouvement, de distance, d'enveloppement ou de direction, une image ou portion d'image sans lien direct avec le contenu de la pensée, un symbole, un blanc, un vide, etc.

Ce niveau se donne dans un premier temps comme n'ayant pas beaucoup de sens, et même comme inutile à prendre en compte. Du coup il n'a d'intérêt que si l'on comprend qu'il est l'expression "symbolique", "indirecte", "non verbale" du niveau de la pensée qui s'opère de façon infra consciente (c'est le terme choisi par Burloud), ou encore au niveau du Potentiel ou de l'organisme.

En fait, ce qui est passionnant pour nous, c'est que le sentiment intellectuel est la preuve du fonctionnement actif, productif, orienté, adapté, finalisé, de notre cognition organique, non pilotée par le "je".

Le niveau 4 (N4) est le niveau organisationnel du déroulement des actes vécus, de ce fait il est un niveau quasi invisible pour le sujet qui pourtant le met en œuvre.

Et c'est ce niveau de description que nous avons exploré dans l'université d'été 2016 puisque maintenant nous avons appris à repérer les N3 qui en sont la porte d'entrée.

---

comme entre 2 et 3. Par contre, entre deux nombres réels différents, il y a toujours une infinité de réels. Entre 2 et 3, il y a 2,5, mais aussi 2,1 et 2,01, et 2,001, et 2,0001, sans parler de 2,99999999 ou de  $\sqrt{5}$ , etc.

<sup>17</sup> Vermersh P., (2014), Description et niveaux de description, *Expliciter* 104, pp 51-55

## Annexe 2 : Description des exercices de PNL cités

### Le Walt Disney

Cet exercice fait partie de la série des exercices de la stratégie des génies de Robert Dilts. Quatre places sont choisies par A pour cet exercice :

La place du projet ou du problème où A évoque et décrit le projet ou le problème.

La place du créateur/rêveur où A imagine librement, sans limites, tout ce qu'il veut pour accomplir son projet ou résoudre son problème.

La place du critique où A examine les propositions du rêveur et les critique.

La place du réaliste où A confronte les solutions précédentes à la réalité et à la faisabilité.

En retournant sur le lieu de la situation problème/projet, A examine de ce point de vue ce qu'il peut accueillir et mettre en œuvre des propositions qui lui ont été faites.

Si nécessaire, A recommence jusqu'à l'obtention d'une solution (ou de plusieurs solutions) qui lui agré(e)nt.

### Le Feldenkrais

Cet exercice fait également partie de la série des exercices de la stratégie des génies de Robert Dilts.

A choisit un premier lieu où il évoque et décrit son projet ou son problème. D'un autre lieu, il dirige son attention vers le premier lieu et B lui demande "Et si c'était un mouvement, une forme, une couleur, une odeur, etc., ce serait quoi ?" On peut réitérer à partir d'autres lieux. En métaposition, à la fin, B demande à A "Qu'est-ce que ça t'apprend ?"

Cet exercice nous intéresse particulièrement en ce moment parce qu'il produit des réponses symboliques sous une forme non verbale, donc des N3.

### L'alignement des niveaux logiques

Nous avons une grille, matérialisée ou mentale que nous "montons" et que nous "descendons" ensuite. Nous choisissons une situation spécifiée d'auto explicitation que nous venons de faire et nous renseignons chaque case de la grille en "montant", puis, en "descendant".

Nous terminons par une métaposition hors de l'échelle pour répondre à la question "Qu'est-ce que ça m'apprend ?".

|                      |                                        |                                                                                                                       |
|----------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Spirituel</b>     | « Quoi d'autre qui englobe tout ça ? » | C'est le niveau d'appartenance et qui répond à la question : « À quel monde je me sens appartenir ? », de la mission. |
| <b>Identité</b>      | « Qui ? »                              | C'est le niveau de l'identité du sujet                                                                                |
| <b>Croyances</b>     | « Pourquoi ? »                         | C'est le niveau des croyances et des valeurs, sur soi, sur les autres ou sur la vie.                                  |
| <b>Capacités</b>     | « Comment ? »                          | C'est le niveau des compétences et de l'organisation.                                                                 |
| <b>Comportement</b>  | « Quoi ? »                             | C'est le niveau des actions qui sont réalisées ou non.                                                                |
| <b>Environnement</b> | « Où et quand ? »                      | C'est le niveau du contexte dans lequel le sujet évolue.                                                              |

## *Exemple méthodologique de pratique de l'auto-explicitation dans le passage d'un N3 au N4*

*Maryse Maurel*

Cet article est un complément au compte rendu de l'université d'été pour exemplifier la nature du travail qui se fait à Saint Eble, ou dans le prolongement de ce travail avec la même posture et les mêmes outils.

Cet article a pour but de montrer comment, au-delà de l'histoire anecdotique qui sert de support à cet exemple méthodologique et qui n'intéresse que moi, j'ai repéré un N3<sup>18</sup>, je l'ai pris en compte et je l'ai décodé avec les outils mis au point l'année dernière<sup>19</sup> pour faire apparaître un schème qui rend compte de l'organisation de ma conduite. J'ai fait ce travail en auto explicitation, il m'a fallu beaucoup de temps. J'ai fait la dernière reprise le 19 septembre, soit environ un mois après l'université d'été de Saint Eble, un mois de mise en route et de reprises, en mode très discontinu, ce qui est le propre des reprises. J'ai ensuite bouclé l'article en deux jours. Ce travail a été fait en alternance avec l'écriture du compte rendu de l'université d'été.

Dans une première partie, j'ai rassemblé les données. J'ai écrit cette partie en commençant par "il était une fois...", en parlant de moi en "elle", parce que c'est un processus d'écriture qui me convient. Il me permet de mettre à distance l'aspect très personnel de ce que je raconte, comme une ruse en forme de conte pour décrire ma subjectivité de façon indirecte, et plus particulièrement de mettre à distance l'émotion que j'ai trouvée dans la situation d'enfance qui s'est présentée à moi lorsque j'ai cherché et trouvé une situation du passé actualisant le schème que je cherchais. Dans cette partie se trouve aussi le texte produit par mes auto explicitations.

Dans une deuxième partie, j'ai mis en évidence ce qui est important dans la démarche suivie, c'est-à-dire les étapes qui m'ont permis de repérer un N3 et de le travailler avec moi-même en auto explicitation pour passer du N3 au N4.

Pour moi qui me considère comme une handicapée de l'auto explicitation, c'est bon d'être arrivée à faire ce travail toute seule et sans grande difficulté, pas à pas, tranquillement. C'est une expérience positive sur laquelle je pourrai m'appuyer dans l'avenir et qui, je le pense, fertilisera mes prochaines auto explicitations.

### **Il était une fois... (les données)**

Il était une fois une dame du GREX qui avait participé au stage d'auto explicitation de juillet 2017 et à l'université d'été 2017. En septembre, elle était en train d'écrire le compte rendu de l'université d'été et elle écoutait les fichiers audio. En écoutant celui du premier feedback de l'université d'été, elle retrouva que Pierre attendait des retours sur l'alignement des niveaux logiques fait à la suite de l'exercice de Walt Disney, en particulier sur le sens de l'auto explicitation pour chacun de nous ; ce sens aurait dû se donner avec la relance de la métaposition de la fin "Qu'est-ce que ça m'apprend ?". L'idée de Pierre était de pouvoir mettre en relation le sens obtenu à la fin de l'alignement des niveaux logiques avec la description fine issue des entretiens que nous avons faite ensuite. Elle se demanda quel était le sens qu'elle avait donné, elle, au moment spécifié de son auto explicitation faite à Saint Eble. Elle ne s'en souvenait pas. Elle écouta le fichier qu'elle avait enregistré et ne trouva pas d'information sur le sens. Elle transcrivit l'exercice de l'alignement des niveaux logiques et le compléta par écrit.

Elle transcrivit les réponses de la fin et les trouva banales et conventionnelles. En effet, après avoir balayé toutes les cases et récapitulé l'ensemble, elle dit :

<sup>18</sup> Voir annexe du compte rendu de l'université d'été 2017 dans le même numéro pour un résumé rapide ou voir l'article Vermersch P., (2014), Description et niveaux de description, *Expliciter* 104, pp. 51-55.

<sup>19</sup> Voir Maurel M., (2016), Université d'été de Saint Eble 2016. L'organisation de l'activité : l'atteindre et la rendre intelligible, *Expliciter* 112, pp. 1-27

ça m'apprend que j'ai les moyens d'alléger mes épaules<sup>20</sup> pour pas qu'elles tombent jusque par terre, il ne faut pas que je l'oublie, utiliser toute la panoplie, ça m'apprend que j'ai les moyens.

Ça m'apprend qu'il faut faire comme d'habitude en se donnant le temps, j'ai plus de compétences que je ne crois, que je dois utiliser la compétence de penser à utiliser mes compétences, il faut faire, où est le problème ?

Au départ j'étais dans la croyance que je n'étais pas sûre d'y arriver, à la fin, la croyance est devenue "j'ai les moyens d'alléger mes épaules, j'ai acquis la compétence de penser à utiliser mes compétences (de B)".

Prendre le temps

Aller dans le faire

Elle fit une première reprise<sup>21</sup> en relisant la transcription et ajouta après "où est le problème ?"

*Ça m'apprend que je dois m'autoriser à écrire tout ce qui vient.*

Après "Aller dans le faire", elle écrivit :

*Amorcer en écrivant ce qui vient*

*M'autoriser*

*Il y a un écart entre une auto explicitation que je fais pour moi par besoin, pour gagner du temps au lieu de chercher un objet, ou pour retrouver un mot ou une idée qui sont passés et une auto explicitation pour le GREX où je me cache derrière le lieu commun d'acquérir de nouvelles connaissances pour le collectif, alors que je ne me suis pas approprié le projet, que je ne l'ai pas fait mien.*

*Il y a une autorisation à me donner, il y a une censure<sup>22</sup> à lever vis à vis de moi-même.*

Quelques jours plus tard, elle fit une deuxième reprise<sup>23</sup> le matin :

*Écrit le 19 septembre après relecture*

*Il y a une autorisation à me donner, une censure à lever.*

*Qui je suis quand je me sou mets à cette censure ?*

*Pof, ça arrive d'un coup*

*Je suis la petite fille, avec mes parents, ma grand-mère est dans sa chambre, et j'entends mon père dire à ma mère qui pleure, avec une air de désapprobation très fort "Elle s'écoute", "On ne doit pas s'écouter et se plaindre" (il parle de ma grand-mère).*

*Tant que ma subjectivité nourrit un thème de recherche, tant qu'elle est médiatisée par un B dans un cadre de travail collectif, tant qu'il y a un but qui sera utile aux autres et à un accroissement de connaissances, la censure est neutralisée par l'envie de savoir, par l'importance de la connaissance, qui dans les valeurs familiales est placée au-dessus.*

*J'ai dit que je ne me suis pas appropriée le projet de l'auto explicitation, je ne me le suis pas approprié parce que je trouve que lorsque je suis dans le cadre du GREX, c'est tellement plus simple, plus amusant, plus confortable de travailler avec un B, alors je me trouve sans but et je retombe sous l'injonction de mon père. Et je retrouve le malaise physique de voir mes parents en désaccord à cause de quelqu'un qui s'écoute.*

Puis, tout de suite après, elle eut un échange téléphonique avec Pierre, lui raconta son histoire et Pierre lui conseilla de faire un changement d'histoire. Elle différa. Pour elle, l'élucidation n'était pas terminée, "ça grattait" toujours<sup>24</sup>. Et dans l'après-midi, elle fit une troisième reprise<sup>25</sup> et elle écrivit :

<sup>20</sup> Je fais référence ici à la sensation de "grosse fatigue" qui me tombe sur les épaules quand je commence une auto explicitation. Cette "grosse fatigue", accompagnée d'un sentiment "d'épaules lourdes qui tombent" apparaît chaque fois que je commence une auto explicitation dans le cadre du GREX, stage ou université d'été.

<sup>21</sup> Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en italiques.

<sup>22</sup> Je reviendrai plus loin sur l'utilisation du mot "censure" que j'utilise parce que c'est le mot qui est venu dans mon auto explicitation.

<sup>23</sup> Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en caractères Courier.

Après le coup de fil avec Pierre du 19 septembre.

Je lui raconte ce que je viens de trouver, et nous en discutons ...

Dans l'après-midi du 19, je suis en train de faire le CR et ça me gratte toujours. Je ne suis pas satisfaite, je ne suis pas au bout. Je reviens sur cet écrit.

Quel est le schème que j'active quand je commence une auto explicitation explicite, avec la conscience de la faire ? Pour les autres auto explicitations, ça se fait, au-delà de ma conscience réfléchie, c'est elle qui le fait, parce qu'il y a nécessité à retrouver ce qui me manque, et elle le fait dans sa tête, personne n'en a connaissance. Là, je n'ai pas de nécessité. Et puis là, ça va sortir de moi, ça va devenir des mots.

Le malaise physique ne vient pas de ce que dit mon père. Il vient de quoi au fait ? Il y a le jugement de Papa "Elle s'écoute", "On ne doit pas s'écouter et se plaindre". Jugement qui déclenche les pleurs de Maman. La petite fille voit qu'ils ne sont pas d'accord, que c'est grave, et elle est malheureuse, c'est lourd, très lourd. Quand on s'écoute, quand on s'introspecte, on fait de la peine aux autres et devant la peine et le désaccord de ses parents, elle se sent lourde, elle a envie de se faire toute petite, de disparaître dans le sol. Ça ne l'empêche pas de continuer à s'introspecter, elle adore ça, mais elle ne dit rien. Ça ne se dit pas, ça ne s'écrit pas. Sinon, la peine des autres lui fera très mal.

Alors le schème, c'est quoi finalement ?

S'écouter, s'introspecter, ça peut faire du mal aux autres et mon<sup>26</sup> corps s'alourdit, ne peut plus rien faire, il veut disparaître, se fondre dans le sol, seul moyen qu'à trouvé la petite fille pour ne pas parler de ce qu'elle trouve quand elle s'écoute. Tant que ça reste dans ma tête, ça ne fait de mal à personne. Quand ça sort, sous forme verbale ou écrite, ça peut faire du mal, alors stop, mon corps m'empêche de le faire en devenant lourd.

Ça, c'est ce qui se passe quand je suis dans l'intention et la conscience de faire une auto explicitation. Quand je le fais en passant, mine de rien, sans en avoir la conscience réfléchie, il n'y a pas de problème, le schème ne s'active pas. Quand je suis en entretien avec un B, il ne s'active pas non plus, je ne m'écoute pas, c'est B qui m'écoute. Quand je suis toute seule et que je suis dans l'intention consciente de faire une auto explicitation, il s'active.

## La démarche élucidante

Après la mise à jour du schème qui déclenche la "grosse fatigue", j'ai cru en avoir terminé. Pourtant "ça grattait" encore, mais ce n'était plus au même endroit. Celle qui écrivait le compte rendu s'agitait et signifiait qu'il fallait reprendre tout ça du point de vue de la chercheuse du GREX ou de celle qui écrit les articles. Alors, le lendemain, j'ai écrit l'histoire que vous venez de lire et j'ai commencé à réfléchir. J'ai éprouvé le besoin de retrouver l'histoire de la "grosse fatigue". Je ne donne pas l'ordre d'arrivée des informations, je les range chronologiquement pour documenter l'ante début de l'histoire.

<sup>24</sup> Référence au héros de Fred Vargas, le commissaire Jean-Baptiste Adamsberg. Voir *Expliciter* 107, Une lecture des romans policiers de Fred Vargas avec la grille du GREX : le cas du commissaire Adamsberg, pp. 21-30.

<sup>25</sup> Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en caractères Comic Sans MS.

<sup>26</sup> Dans l'écriture de l'auto explicitation que je n'ai pas modifiée, je passe de "elle" à "mon". La situation décrite est une situation d'enfance, mais c'est mon corps d'aujourd'hui qui devient lourd. C'est l'hypothèse que je fais, et elle peut se discuter.

Depuis mes premiers pas au GREX, je faisais, dans ma tête, des petites auto explicitations pour retrouver un objet, un mot ou une idée perdus. Rapides, efficaces. J'avais installé un schème qui me permettait, presque à mon insu, de gagner du temps et de retrouver rapidement ce que je cherchais.

Puis Pierre a suggéré de faire des auto explicitations écrites, c'était au moment où il travaillait sur le sens se faisant et où il venait d'écrire sur une auto explicitation, publiée dans *Expliciter* 60 et 61 sur la pensée suivante qui lui était venue en jouant un morceau à l'orgue : "c'était incroyable à quel point ce morceau avait changé pour moi, entre l'époque où j'ai appris à le jouer, et maintenant que je le joue par cœur en l'ayant réappris à la fois digitalement et mémoriellement". Il nous incitait à faire des auto explicitations pour comparer nos expériences. C'est en faisant ces tentatives que j'ai éprouvé la "grosse fatigue" pour la première fois.

En juin 2006, Pierre a envoyé un message aux membres du GREX pour recueillir des informations sur l'effroi dans la visée à vide<sup>27</sup>. Je n'ai pas été capable de lui faire une réponse<sup>28</sup>. Je n'éprouvais pas de l'effroi, mais une immense fatigue qui me tombait sur les épaules et me paralysait en m'empêchant d'écrire. J'ai seulement décrit finement pour moi cette "grosse fatigue".

Ensuite, j'ai participé au premier stage d'auto explicitation en décembre 2006. Après le stage, j'ai décidé d'écrire, d'abord pour moi, puis pour *Expliciter* de janvier 2007, une chronique de mes difficultés et de mes réflexions relatives à l'auto explicitation. Comme une auto explicitation à mailles très larges.

J'ai continué à faire mes auto explicitations intérieures quand j'en avais besoin, toujours avec un but, celui de retrouver quelque chose ou celui de documenter une expérience pour écrire un article.

En juillet 2017, j'ai participé à un nouveau stage d'auto explicitation, autant pour suivre l'évolution de l'enseignement de Pierre que pour me perfectionner. J'ai retrouvé la "grosse fatigue". Je l'ai contournée plus ou moins et j'ai refusé de la prendre en compte. J'ai fait l'autruche. À côté j'ai fait de jolies découvertes sur l'importance du B interne dont les relances doivent être écrites et sur l'utilisation de la décentration en auto explicitation. J'ai travaillé sur un vécu des débuts du GREX, donc très ancien, et je me suis félicitée de tout ce que j'avais pu mettre à jour.

En août 2017, pendant l'université d'été, la "grosse fatigue" m'est retombée dessus en revenant du déjeuner à Langeac le lundi après-midi. J'étais quasiment paralysée dans ma tête et dans mon corps. Impossible à contourner ou à neutraliser au vu du but assigné aux travaux de l'université d'été. À tel point que je n'ai rien trouvé d'autre à travailler. J'ai fait le B et le C, très peu le A.

Le lendemain, j'ai commencé, par écrit, à Saint Eble, une chaîne des "qui" sur la "grosse fatigue" pendant que Claudine et Joëlle relisaient leurs notes. L'idée m'était venue comme une évidence de questionner la "grosse fatigue" comme un N3, j'ai commencé, je n'ai pas terminé, j'ai dû m'interrompre pour rejoindre Claudine et Joëlle qui avait terminé la lecture de leurs notes et je n'ai plus trouvé de temps à Saint Eble pour continuer. Ni l'envie de reprendre une fois rentrée chez moi. La "grosse fatigue" est restée planquée dans un coin de ma tête. Jusqu'à l'épisode de la transcription de l'alignement des niveaux logiques.

J'ai eu besoin de retrouver le récit de l'histoire de la "grosse fatigue" pour arriver à prendre du recul et à conclure. Avec le temps, j'avais fini par considérer que cette "grosse fatigue" était la forme que prenait l'effroi pour moi. Et, bien sûr, je n'en faisais rien. Vous aviez témoigné de l'effroi consécutif à une visée à vide. Pour moi, c'était une "grosse fatigue". Et alors ? Rien à dire de plus. C'était la même chose que l'effroi, je lui donnais juste un autre nom. C'est seulement pendant l'université d'été que j'ai changé de point de vue, j'en étais arrivée au blocage total, il me fallait agir. Il fallait que je surmonte ce blocage. Que faire ? J'en ai fait un N3 qui pouvait être travaillé. Mais le chantier ouvert avec les expériences de Claudine et de Joëlle était prometteur. Pas question de compromettre ce travail et de les embêter avec cette histoire. Je le ferai toute seule (et là je rejoins Anne qui affirme l'intérêt de l'indépendance que donne l'auto explicitation quand on est seule). Il y avait maintenant urgence et nécessité à élucider cette affaire de "grosse fatigue". Mon inconscient avait retenu l'injonction, il m'a fait signe quand l'occasion s'est présentée avec la transcription et la poursuite de l'alignement des niveaux logiques.

<sup>27</sup> Ces échanges ont produits un article collectif publié dans *Expliciter* 66, Le vécu de la visée à vide. Collectif GREX, pp. 48- 71.

<sup>28</sup> Voir *Expliciter* 68, Petites histoires d'auto explicitation, Maryse Maurel, pp. 22-23.

Sous l'effet des intentions éveillantes que je m'étais lancées à Saint Eble pour élucider ce N3 et d'un maintien en prise inconscient au retour, sous l'effet de la reprise pour compléter les niveaux logiques sur le Walt Disney, la "grosse fatigue" s'était transformée, elle était devenue une absence d'autorisation de moi à moi, elle était devenue une "censure"<sup>29</sup>. Et, à la fin des reprises, de façon non réfléchie, dans une émergence impérative, c'est la "censure" que j'ai reprise comme N3 et que j'ai interrogée avec un "qui tu es quand... ?". Là tout était mûr, l'émergence de la situation du passé a été fulgurante. Même pas besoin du "et depuis quand ?". Un petit travail supplémentaire de comparaison pour sortir la structure commune à un début d'auto explicitation dans le cadre du GREX et à la situation du passé m'a donné le schème.

## Incise :

Je m'arrête un moment sur le mot "censure".

C'est ce que j'ai écrit. Et c'est le mot que j'ai pris comme N3 pour chercher le N4 associé. D'aucuns me diront que je suis en train de faire une auto analyse et de travailler sur du refoulé. Je me suis posé la question. Oui, non, et alors ? La réponse à cette question ne m'intéresse pas vraiment. Ce que je veux faire de ma découverte sur le plan personnel ne regarde que moi. De même que le changement que je veux initier à partir de cette connaissance. Et comment je le ferai. Ce que je partage avec vous ici, c'est le processus qui m'a permis de remonter à l'origine de ce comportement.

Que je sois en train de faire une auto analyse ou pas ne me semble pas le point important. De plus même si c'est le cas, nous n'en sommes pas moins dans un cas plus général où, pour clarifier le présent, il faut aller chercher dans le passé ce qui lui a donné forme. C'est ce que nous faisons quand nous cherchons un schème pour élucider une conduite et la rendre intelligible. Seul le but change, nous cherchons à décrire, en thérapie on cherche à modifier. Ce que nous faisons me paraît plus large et plus général qu'une psychothérapie ou une psychanalyse. Cela les englobe. Et le but est différent.

Et la "grosse fatigue" comme la "censure" sont des "insensés" dans mon comportement habituel.

## Fin de l'incise

Dans l'après coup de cette phase d'auto explicitation appuyée sur le fichier audio de l'alignement des niveaux logiques et sur les reprises de sa transcription, j'ai pu nettement distinguer plusieurs agents actifs, celle qui était dans l'obligation de trouver une réponse pour résoudre le problème personnel, celle qui était curieuse de savoir si elle pourrait élucider le N3 de la "grosse fatigue" et ce que donnerait la chaîne des "qui" en auto explicitation (la chercheuse du GREX), la petite fille dans la situation d'enfance (celle qui savait et qui détenait la clé de l'histoire), le B interne qui guidait l'auto explicitation dans la chaîne des "qui" comme avec un A externe et qui avait aussi endossé le rôle de témoin régulateur. Quant à celle qui écrivait, je me dis qu'elle devait y être mais je n'arrive pas à la distinguer de la chercheuse, celle qui écrit pour garder les traces afin de les travailler ultérieurement, celle qui s'active aussi dans l'écriture du compte rendu. Je dois m'arrêter et diriger toute mon attention vers elle pour la percevoir ; sinon, elle fait son travail sans se faire remarquer et sans faire de bruit, elle est comme un réflexe.

Je remarque qu'il m'a fallu presque quatre semaines pour élucider cette conduite à partir du moment où je me suis mise en projet, à Saint Eble, de la traiter par la méthode du N3, presque quatre semaines de travail en partie inconscient et involontaire, en partie conscient et volontaire.

Alors, je reviens vers ce que j'ai fait. À Saint Eble, j'ai assigné à la "grosse fatigue" un rôle de N3 et je me suis lancé une intention éveillante pour travailler sur ce N3. Je n'ai pas pu aller au bout. En même temps, l'alignement des niveaux logiques ne m'a pas donné le sens de l'auto explicitation pour moi, j'y ai trouvé des choses intéressantes sur le comment améliorer ma pratique, comment commencer et me relancer dans ma prochaine auto explicitation. Les deux questionnements, tous deux associés à l'auto explicitation ont dû interagir. A la fin, en métaposition, en réponse à la question de mon B "Qu'est-ce que ça t'apprend ?", je fais des réponses qui m'ont plutôt satisfaite sur le moment. Pourtant, en revenant chez moi et en écoutant l'enregistrement, "ça m'a gratté" ; sans doute un N3, signe de mon inconscient qu'il y avait quelque chose à trouver là. J'ai transcrit, j'ai complété par écrit en redoublant les questions sur les réponses données qui m'apparaissaient un peu superficielles ou conventionnelles. Une première fois. Une deuxième fois. Une troisième fois où l'idée de traiter la "censure" comme un N3 s'est imposée de façon involontaire, manifestation d'un ego qui commence à être expert pour

<sup>29</sup> Je fais l'hypothèse que la "grosse fatigue" s'est transformée en "censure". Cette hypothèse peut être discutée.



repérer les N3, et Pof ! Je me suis retrouvée, avec une très grande émotion, dans un souvenir d'enfance, qui donne le sens de ce que je ressens chaque fois que je me mets en auto explicitation imposée<sup>30</sup>, cette immense fatigue qui me tombe sur les épaules avec l'impression qu'elles descendent jusqu'à terre, que j'avais identifiée comme un N3 et que j'avais commencé à travailler par écrit à Saint Eble, sans avoir le temps ou le courage de terminer. Le malaise physique que j'éprouve en commençant une auto explicitation est exactement le même que celui que j'avais éprouvé dans la situation du passé. C'est ce qui me fait dire que la "grosse fatigue" et la "censure" relèvent du même schème.

Si je résume en schématisant :

"grosse fatigue" – c'est comme ça que je nomme l'effroi – blocage total – il me faut agir - c'est un N3 – à traiter comme un N3 par la chaîne des "qui" – travail commencé à Saint Eble, non terminé – les intentions éveillantes continuent à être actives à mon insu - reprise des niveaux logiques pour chercher le sens de l'auto explicitation - "censure" – c'est la nouvelle forme du N3 sous l'effet des associations – lancement de la chaîne des "qui" – et là, inutile d'aller jusqu'à "depuis quand ?", émergence fulgurante de la situation d'enfance où est présente la "grosse fatigue" – relecture et travail pour trouver le schème. La "grosse fatigue" était bien un insensé, un N3, à distinguer pour moi de l'effroi de la visée à vide.

Deux remarques pour finir :

1/ Pour moi, il a été très utile de redoubler les questions de l'alignement des niveaux logiques, ce qui m'a permis d'approfondir les réponses et d'aller plus loin que les premières réponses conventionnelles, laissant ainsi de la place pour que mon inconscient me rappelle à l'ordre sur un travail inachevé.

2/ À Saint Eble, je n'ai pas pu aller au bout de ce qu'a produit l'alignement des niveaux logiques, et après la fin de l'exercice, mon inconscient a continué à travailler sous l'effet des intentions éveillantes qui ont été lancées, et la réponse élucidante est arrivée longtemps après, comme fruit d'une maturation qui n'a pas pu être menée à terme dans le temps limité de l'université d'été.

C'est du repérage d'un N3 et d'une méthodologie de passage au N4 en auto explicitation dont j'ai voulu témoigner ici.

### Extrait de *Djebel* de Gilles Vincent aux éditions Jigal Polar.

Nous sommes à Marseille, le 8 septembre 2001. C'est un ancien flic, Sébastien, devenu détective privé, qui parle avec la commissaire de police Aïcha Sadia, pp. 202-203 :

- ... Non ce qui me chiffonne n'a rien de rationnel. C'est quelque chose en moi qui a du mal à s'emboîter.

- Et qu'est-ce qu'il te dit, ce truc en toi qui a du mal à s'emboîter ?

- C'est ça, moque-toi...

Elle alluma une cigarette.

- Je ne me moque pas de toi. Je suis même curieuse de l'entendre ta petite musique.

- Ma p'tite musique, comme tu dis, elle me chuchote souvent des trucs auxquels, sur le coup, je ne prête pas attention. Et, une fois l'action retombée, elle me revient dans la tête. Tu sais, comme ces airs obsédants qui parfois ne veulent plus nous quitter... Et puis, elle insiste, la p'tite musique pour que je pose mon cul et que je l'écoute. Dans cette affaire, tu vois, il y a deux choses qui m'empêchent de l'entendre comme il faut. Deux fausses notes à la con qui ne reposent sur rien de tangible.

Il faut vous dire aussi que Sébastien est un maniaque de la reconstitution de la chronologie 102-103

Reprendre les choses par leur commencement.

Dérouler le fil des événements qui se sont succédé depuis hier matin, vendredi 7 septembre...

Il ferma les yeux et se récita les événements à voix haute et lente, suffisamment mesurée pour déceler, au travers des mots qu'il allait prononcer, ce que ses yeux n'avaient pu discerner ...

Entendu à France Inter mardi 19 septembre dans la Tête au carré, le physicien et cosmologiste Jean-Philippe Uzan à propos de son livre "Bal(l)ade cosmique entre science et musique" : *Faire confiance à son cerveau. C'est parfois en se perdant qu'on trouve des choses.*

<sup>30</sup> Je dis "imposée", ce qui n'exclut pas mon consentement, par opposition à mes auto explicitation spontanées que je fais pour retrouver un objet égaré ou un mot oublié, bref, quelque chose qui m'est utile dans la vie de tous les jours.

# *D'une difficulté à l'identification d'un N3 et de son N4*

*Claudine MARTINEZ*

Nous sommes à St Eble en ce mois d'août 2017 sur le thème de recherche de l'auto explicitation. La question centrale porte sur l'écriture dans l'auto explicitation. Je vous renvoie au compte-rendu de Maryse dans ce numéro pour avoir le contenu des deux jours de la pré université et aussi au compte-rendu de notre trio (Joëlle/Maryse et moi) pour avoir le contexte général. Je vous propose d'explorer un moment d'entretien lors du travail de notre trio. Il se passe dans le premier entretien où je suis A<sup>31</sup>. Je vais vivre un moment qui ne m'a pas convenu, qui m'a laissée perplexe et qui ensuite a travaillé en moi, jusqu'à ce que j'élucide les soubassements de ce moment et qu'il me lâche ! Du moins comme dirait Maryse (ou plutôt Fred Vargas avec son personnage Adamsberg), ça ne me grattait plus ! Voilà, ce que je souhaite vous faire partager et discuter au séminaire.

*Quel est ce moment ? Que s'y est-il passé ?*

Elle<sup>32</sup> est avec Maryse, son B du moment. Elle est debout, son B lui donne la phrase magique, elle dit "O.K." mais rapidement son évocation se fige sur une image intérieure et là, elle reste sur cette image assez floue qui figure ses trois moments d'auto explicitation<sup>33</sup>, trois feuilles superposées, chacune laissant voir un peu les autres. Puis, elle réussit à se positionner sur l'une des trois, celle où elle écrit son fonctionnement de B dans le V1. Mais ne lui vient que la séquence où dans ce V2 (moment de l'écriture), elle est en évocation d'un moment de son vécu en V1. Se mettre en évocation est bien l'un des actes, et même un acte essentiel, de l'activité d'auto explicitation, mais ce n'est pas la centration proposée. Car là, elle part vers le contenu de son auto explicitation et non vers les actes qui l'agissent pour faire l'auto explicitation. Elle accède là, très finement, avec son cahier devant elle, avec le stylo qui glisse sur la feuille, à tout ce qu'elle fait, comment elle se retrouve dans le V1 avec son A, comment le temps s'arrête et les informations pré-réfléchies qui lui viennent. Mais impossible de la déscotcher de là et de lui faire accéder aux autres actes de ce V2 d'écriture. Pourtant son B a fait plusieurs tentatives, mais chaque fois, c'est la même chose qui s'impose à elle, la même mise en évocation dans son V2 d'écriture, malgré sa volonté de vouloir aller ailleurs. Du coup elle a quitté St Eble avec une certaine déception et un sentiment d'échec concernant ce moment où elle était A.

*Comment les choses l'ont-elles travaillée et comment elle est parvenue à une compréhension suffisante ?*

- Lors de son voyage de retour, elle s'est trouvée un moment, seule dans la nature. Son insatisfaction dans le rôle de A s'est imposée à ses pensées. Et là, en marchant sur un chemin,

---

<sup>31</sup> Rappelons que le A est l'interviewé dans le trio d'entretien avec B son interviewer et C l'observateur.

<sup>32</sup> Je choisis de parler en "elle" pour pouvoir mieux me distancer (les mêmes raisons que Maryse).

<sup>33</sup> Il s'agit de trois moments d'auto explicitation par l'écriture qui se sont passés dans la pré Université après chaque tour de l'exercice du Walt Disney; exercice fait à trois, chacun occupant à tour de rôle les places de A, B et C.

elle a commencé à comprendre que la préoccupation, l'intérêt qui l'animaient dans le V2 ne l'avaient pas lâchée durant les entretiens en V3 dans son trio. Le moment qui lui revenait sans cesse était celui d'une reprise<sup>34</sup>. La seule qu'ils aient faite pendant la pré Université, avec tout le vif intérêt qu'elle avait d'accéder à de nouvelles informations par rapport au vécu de ce V1. Et elle n'arrivait pas à décrocher de cela, pour mettre son attention sur ce qu'elle faisait d'autre. Elle restait sur le contenu du V2, sur le "quoi". Et donc le comment, c'est-à-dire les autres actes, certes pré-réfléchis, lui étaient complètement inaccessibles. Au lieu de se positionner en V3, à savoir pouvoir surplomber la Claudine qui vit son V2 (en train d'écrire en auto explicitation) elle retombait dans sa position de V2 à savoir rester en prise sur son V1.

- Une autre idée éclairante lui vient. En fait depuis que Pierre a annoncé le thème, elle a eu son expérience du stage d'auto explicitation de 2014 qui s'est mise sur le devant de la scène. Et à ce moment là, dans cette expérience là, sa préoccupation, son but étaient de récupérer de nouvelles informations de son vécu en V1 et cela à chaque reprise. Et donc, elle se demande si cette préoccupation n'est pas restée ancrée en elle, sans qu'elle ne s'en rende compte, malgré tous les efforts de Maryse et de Joëlle. N'était-ce pas adhérent à l'expression "auto explicitation" ?

- Rentrée chez elle, elle a vite repris ses notes gribouillées au crayon sur un carnet pour en faire un premier texte sur son ordinateur, toujours pour essayer de comprendre un peu plus. Elle avait le compte-rendu du travail de leur trio à faire et elle pensait en avoir terminé avec cette chose là. Mais comme dirait Maryse<sup>35</sup>, "ça la grattait" !

- Le 12 septembre, elle reprend son premier petit texte. Elle a terminé le C.R. de leur trio. Elle a libéré l'espace et se remet à écrire, en prise toujours sur le même moment de St Eble dans son trio avec Maryse comme B, mais cette fois dans une position méta.

*"J'ai ressenti une grande satisfaction après avoir trouvé ce que j'ai écrit ci-dessus ! Pourtant, je n'ai pas inventé l'eau chaude ! Mais cela m'était resté inaccessible. Pour faire cela, j'ai commencé par me mettre en évocation du moment où j'étais A avec Maryse, mon B, debout au fond du jardin, Joëlle, C, assise à nos côtés et où ce qui m'apparaissait restait flou et figé. Et m'est venu le concept d'activité. Un concept qui fut fondamental pour moi, dans mes recherches et mon activité d'enseignante à l'UFR dans les années 80/90 et qui était à l'époque très novateur. En fait c'est Sandra qui l'a utilisé lors du dernier feed-back en grand groupe. Bref, ce concept m'est revenu là dans mon chemin et m'a servi de poignée pour attraper mon vécu dans le trio avec ses deux facettes du "quoi" et du "comment" !*

Elle croit avoir accéder à un certain niveau de compréhension avec ce concept "d'activité" et ses deux facettes du "quoi" et du "comment".

- Suite à cela, elle partage son texte avec ses deux partenaires et Pierre par mail.

"Cela la grattait" toujours. Un sentiment diffus qu'il y avait encore autre chose.

Pierre lui répond très vite et lui révèle que lui, voit un N3 et l'activation d'un schème qui bloque toute autre activité :

"c'est un bel exemple, pas tant pour le contenu, mais pour la mise en valeur de la rencontre d'un obstacle qui est en fait un N3, un insensé.

Pourquoi aurais-tu eu une difficulté à répondre à une demande de ton B ? Aucune, sauf qu'il y a des schèmes qui sont actifs dans ton organisation (faire comme tu as appris à faire et aimer en 2014) et il n'y a rien à forcer, juste à prendre conscience qu'il y a un schème qui a été déclenché et qui bloque la possibilité de mobiliser d'autres ressources et de répondre".

<sup>34</sup> Une reprise dans l'auto explicitation, c'est le fait de reprendre le texte déjà écrit, de le relire et de repartir en auto explicitation à partir soit d'une lacune repérée, d'un manque, d'une nouvelle couche de vécu à explorer ou de quelque chose à fragmenter davantage...

<sup>35</sup> Cf. Fred Vargas dans son personnage d'Adamsberg.

C'est évident pour lui et cela devient très net pour elle, même si ce n'est pas clair pour ses deux partenaires du trio. Le sentiment qu'elle ressent reste flou, diffus. C'est flou, et diffus mais ça lui dit qu'il lui faut continuer à chercher.

- Depuis le début, elle avait envie de relire ses notes et textes du stage d'auto explicitation de 2014.

Alors elle ne résiste pas et sort son cahier de 2014 qu'elle place à côté de celui de l'Université 2017. Bien sûr le premier stage visait une **formation à l'auto explicitation** et l'Université le début **d'une recherche sur l'auto explicitation**. Mais là pour Claudine ce n'était pas la rationalité qui fonctionnait à ce moment là ! Elle se met à lire les deux déroulements en parallèle pour les comparer. Une idée comme ça !... Et là, ça lui fait tilt !... Elle lit : "la focalisation du stage est **"la mise en évocation dans l'auto explicitation**. La clé de l'accès au vécu passé reste la mise en évocation. Comment vous y prenez-vous ?" Et dans l'Université d'été, le thème est **"l'écriture dans l'auto explicitation**. Comment faites-vous pour commencer à écrire, pour entretenir l'écriture, etc.". Eurêka ! Ne serait-ce pas là, la raison qui a fait qu'elle était scotchée sur la mise en évocation ? N'y a-t'il pas eu pour elle une association entre "auto explicitation et "mise en évocation " ?

Elle continue sa lecture des deux déroulés en parallèle. Elle avait noté dans le stage une grande insistance de Pierre sur **le consentement des différentes parties de soi**. Cela résonne de suite en elle. Elle se retrouve au fond du jardin avec Maryse. "Qui était celle qui était là dans ces entretiens ?" C'est clair qu'il y avait "la Claudine de St Eble, la chercheuse" mais aussi "la Claudine du stage de 2014". Et si la chercheuse était bien d'accord, celle du stage piaffait, mais son B l'ignorant n'a pu la consulter. Si cela s'éclaircit aujourd'hui pour elle, cela n'avait rien d'évident pour ses partenaires (B et C) ! Et Maryse ne pouvait voir devant elle que la chercheuse !

D'ailleurs, dans ses moments d'auto explicitation dans la pré Université, elle a plongé sans prendre le temps de se consulter. Elle était là dans un temps d'exercice qui s'inscrivait dans un ensemble. Et pourtant, elle rouspétait en elle, elle était insatisfaite. Qui était cette Claudine là qui rouspétait, qui était insatisfaite ? N'était-ce pas, bien sûr, cette Claudine du stage qui s'était tant régalée dans ses moments d'écriture ?

Car 1/2h d'écriture, c'est court ! Elle avait en elle toute l'expérience de son stage de 2014 où elle avait eu tout le temps nécessaire. D'un jour à l'autre, elle reprenait le texte précédent, le relisait et partait pour une reprise. Chaque fois l'auto explicitation de la reprise lui amenait des informations qui l'étonnaient, la surprenaient, l'émouvaient. Et chaque fois, elle dégageait une couche plus profonde de son vécu. Et puis ensuite, après le stage, elle avait pris le temps de travailler ce vécu d'auto explicitation extraordinaire, en écrivant un article pour la revue<sup>36</sup>. Tout cela était là, quand elle a entendu Pierre annoncer le thème au début de l'Université. C'était là, mais n'est-on pas le plus souvent dans l'instant présent avec l'enchaînement des tâches ? Elle ne s'est pas arrêtée sur ce ressenti. Elle en a éprouvé une certaine satisfaction, pensant que cela allait être génial ! Mais sur ce moment, elle n'a pas réalisé qu'ils n'étaient pas là pour faire de l'auto explicitation avec tout ce que cela amène, mais pour démarrer une recherche sur... Elle n'a pas pris le temps de faire le point sur ce qui se passait pour elle à ce moment là. Et tout s'est enchaîné pour la Claudine chercheuse. Cela n'a pas eu d'incidence sur les trois demi-journées de la pré Université, mis à part cette insatisfaction lors des moments d'écriture en auto explicitation.

<sup>36</sup> "Vous avez dit "auto explicitation ?" Expliciter 104, novembre 2014.

*En clair, à quelle compréhension est-elle parvenue ?*

Si l'on replace ce "blocage" de Claudine (quand elle est A) dans ce que l'on sait qu'elle sait faire, cela paraît insensé ! Voilà des années qu'elle travaille à St Eble avec des V3. C'est leur mode expérientiel de recherche<sup>37</sup>, ce qui leur permet d'accéder aux données sur les outils qu'ils utilisent en explicitation et ainsi de porter plus loin leurs possibilités d'explicitation.

Donc il y a bien là quelque chose qui ne va pas avec le contexte, donc un N3.

D'où vient ce comportement ? Qu'y a-t-il derrière ? Qu'est-ce qui agit ainsi Claudine ?

Donc quel est le sens ou N4 de ce N3<sup>38</sup> ?

- le thème énoncé par Pierre en début d'Université a réveillé l'expérience de Claudine, le stage d'auto explicitation de 2014 qu'elle faisait pour la deuxième fois. De plus ses trois moments d'auto explicitation l'ont déçue. Seule une reprise, que Pierre leur a proposée de faire, l'a un peu rassérénée. Elle s'était gardée en elle toute la magie de l'auto explicitation et surtout de ses reprises. Et cette magie tenait aux mises en évocation qu'elle faisait et qui lui permettaient chaque fois d'accéder à une nouvelle couche de son vécu et donc à des informations qu'elle n'aurait pas imaginées atteindre. Donc cette Claudine là est bien présente, tapie en elle.

- Chaque fois que dans l'Université, elle tente de repartir en évocation d'un moment d'écriture de ses auto explicitations, elle retombe sur comment elle fait en V2 pour se mettre en évocation du V1 support et comment elle s'y prend pour accéder à des informations encore pré réfléchies de ce moment là, de V1. Elle se remet en V2, elle poursuit son activité amorcée dans son V2, parce que c'est cela qui la passionne !

Et donc c'est ce schème là qui s'active, qui l'emmène.

*Avec le recul et cet accès au sens, retournons voir quelques extraits de l'entretien*

Première relance de B : *"Tu es prête Claudine ? Claudine je te propose si tu es d'accord de laisser venir **une situation d'écriture en auto explicitation** qui s'est passée depuis notre arrivée ici, quelque chose que tu as envie d'explorer **pour savoir comment tu t'y es prise pour écrire**".* Donc là, la focalisation n'est pas celle du stage !

Une demi heure après, Claudine constate qu'elle n'est que dans le récit<sup>39</sup> d'un moment et non en évocation de ce V2. Elle est dans le brouillard, après avoir fait plusieurs tentatives, son B reprend :

M54 *"alors tu vas nous aider à vérifier que la Claudine qui est là dans le fauteuil, adossée à son petit coussin, qu'elle est bien dans le présent, qu'elle a mis à distance les préoccupations. S'il en reste, elle les repousse, elle dégage l'espace, l'espace est dégagé, tu es dans le présent Cl je suis ici là avec toi*

M55 *OK, et est-ce que tu es d'accord, maintenant que l'espace est dégagé et que tu es bien dans le présent, de prendre le temps de laisser revenir **un moment de ton écriture où tu avais ce sentiment que le stylo courait sur le papier**, un sentiment de quelque chose qui te plaît, et sur lequel tu aimerais en savoir plus, (silence) je te laisse (silence).*

Les tentatives de B pour amener Claudine à décrire un moment spécifié, sont bien focalisées sur l'écriture. Et malgré cela, Claudine repart dans ce qu'elle cherchait en V2. Elle revient sur son activité de ce moment là, sur comment elle se met en évocation de son V1 :

<sup>37</sup>"Ils " désignent les membres du Grex qui se retrouvent chaque année à l'Université d'été pour un travail de recherche.

<sup>38</sup> Rappelons qu'à ce niveau de N3, le sujet est incapable de mettre en mots ce qui se passe, que le comportement manifeste n'est pas cohérent avec la situation. Il faut accéder à son sens ou N4 (niveau 4).

<sup>39</sup> Nous parlons de récit, pour dire qu'elle n'est pas en évocation, mais qu'elle raconte et donc ce n'est pas sa mémoire passive qui est activée.

Cl55 j'ai envie de prendre la reprise (OK), ça me plaisait beaucoup la proposition de Pierre, parce que **c'était vraiment ce que j'avais envie de faire** (OK), je sais plus... j'étais installée ... j'ai pris mon cahier, et j'ai relu les deux premiers moments d'écriture que j'avais faite

M56 tu as relu les deux premières écritures que tu avais faites

Cl une où j'étais C, une où j'étais B

M57 une où tu étais C, une où tu étais B, d'accord

Cl et dans un premier temps, j'ai relu la première, j'ai relu et j'ai coché avec mon stylo vert (oui) soit des mots que je soulignais, soit des phrases qui traduisaient quelque chose qui pouvaient être objets de reprise pour aller plus loin

M58 et quand tu cochais avec ton stylo vert, soit un mot, soit une phrase qui pouvait être reprise pour aller plus loin, c'est dans quel but que tu le fais ça, quelle est ton intention ?

Cl c'est une stratégie de relecture et de repérage pour choisir, pour ne pas partir sur le premier truc

M59 pour choisir de faire quoi ?

Cl de faire la reprise, pour moi faire la reprise, c'est avoir sélectionné quelque chose dans une première écriture, que je reprends, dans laquelle je vais me remettre en évocation et que je vais développer.

...

M62 et ton but c'est d'y revenir ?

Cl c'est sur une de ces choses-là que je vais revenir.

M63 avec l'intention de te remettre en évocation (tout à fait) pour avoir plus d'information ?

Cl63 voilà ! Donc je l'ai fait sur le premier texte

Ce que j'ai souligné dans cet extrait, renvoie au procédural du début d'une reprise pour choisir ce qui va faire l'objet de la mise en évocation suivante. Claudine est complètement dans l'activité du stage de 2014

...

En C64, j'ai lu le début et puis vraiment y a **quelque chose m'asticotait**, ça me grattait comme tu dirais toi, et donc j'ai dit je m'arrête là-dessus pour essayer de voir qu'est-ce qui s'est passé là parce que je n'en sais rien, et donc, j'aime ça parce que c'est une sorte de défi

Voilà, là elle y est. Elle est complètement reprise par ce qui l'a passionnée ! Et un peu plus loin : C66 "c'est du bonheur !"

B va ensuite essayer de la remettre dans le moment où elle écrit, mais chaque fois, elle s'échappe. Elle va décrire longuement le contexte de son V2, sa place, la table, son cartable et le grand cahier avec ses pages arrachées. Cela est très net et montre bien qu'elle est en évocation de ce début de V2.

M83 alors par quoi tu commences (long silence) tu prends tout ton temps, tu as sorti le cahier, tu l'as ouvert, tu as vu qu'il y avait des pages arrachées...

Et la voilà qui repart sur le moment choisi dans sa reprise.

M88 oui, Claudine, ce que je te propose c'est de revenir au moment où tu es en train d'écrire là-dessus, tu as relu le deuxième texte où tu étais B...

Cl ... et quand je fais ça en lisant sur mon cahier, je rentre à nouveau complètement en évocation du V1... je suis vraiment sur le terrain !

M 90 oui, tu es sur le terrain, mais tu es quand même...

Cl oui, je suis assise à ma place

M 91 avec tes deux cahiers devant et tu es en train de faire une reprise

Cl là je veux savoir ce qui s'est passé

M92 là tu as souligné un mot et le mot que tu as souligné...

Claudine persuadée qu'elle décrit là, un acte de son V2 reste avec sa motivation et son but du V2. Son B essaie de la ramener systématiquement dans la position V3 par rapport à son vécu de V2. Elle rame et Claudine l'épuise !

*M94 donc là, tu t'arrêtes là-dessus, souligné en vert et tout de suite tu commences à faire quelque chose, par quoi tu commences ?*

*Cl94 je sais qu'il me vient pas mal de choses, c'est fou comme les choses se débinent, je sais pas pourquoi y a du flou là !*

Voilà, chaque fois qu'elle se positionne en V3, c'est flou, c'est du brouillard, c'est gris... Ce qu'elle redit dans le moment de discussion qui suit dans leur trio :

*"Cl quand je suis là en V3 et que j'essaie d'attraper tout ça, y a les moments de V1 que j'ai attrapés dans mon écriture qui se remettent très nettement, avec quelque part, dans du gris, tout ce qui se passe dans l'écriture, tu vois, dans du gris, il faut que je revienne à ce gris puisque c'est ça qui nous intéresse et il faut que j'arrive plus à ne plus être sur le terrain, et donc dans ce gris..."*

Et tout à la fin de la discussion, elle dit :

*"Cl je pense aussi que ce qui fait obstacle, c'est toute mon expérience d'il y a deux ans d'auto explicitation qui était très forte, et comment j'ai procédé, et là, avec le temps d'écriture qu'on a eu, on a pas eu le temps de rentrer vraiment, c'est ça qui fait obstacle."*

## *En conclusion*

A St Eble, cette année, nous sommes passées à côté d'un N3. Il aurait fallu aller chercher :

- "qui était celle qui repartait dans l'activité du V2" ?

- "Depuis quand celle là existait ?"

- Quel était le schème d'action qui l'activait ainsi, constituant le moule de son activité, là dans cet entretien avec Maryse et bloquant ainsi toute autre activité ?

C'est ce que j'ai tenté de faire en déroulant cet article et en conservant la chronologie des étapes de mes prises de conscience post St Eble.

Si je refais la réponse à ces questions :

- Celle qui dans l'auto explicitation, glisse sans cesse vers son activité de "reprise", de "mise en évocation de son V1", "de nouvelles prises de conscience", c'est la Claudine qui en mai 2014 fait le stage de formation et vit des prises de conscience assez extraordinaires<sup>90</sup>.

- Le "depuis quand" : ce sont donc ses moments d'écriture des reprises dans ce stage.

- Le schème ou peut-être une série de schèmes emboîtés<sup>91</sup> c'est comment elle s'y prend de façon procédurale pour commencer une reprise, donc sélectionner ce qui va être l'objet de la reprise; puis tout en écrivant, elle retourne en évocation et pour accéder à de nouvelles informations, elle se met dans une expansion en dilatant le temps et même, celui là s'arrête.

Ce schème a produit des effets qui l'ont marquée, il lui a laissé un souvenir impérissable et semble bien installé pour elle.

Donc travailler avec Claudine, la chercheuse, sur l'auto explicitation, nécessite une négociation sérieuse avec cette partie d'elle-même, comme par exemple : "A quelles conditions, Claudine accepterais-tu d'explorer, un moment de V2 où tu es en train de faire une auto explicitation ?".

<sup>90</sup> Elle accède même à un schème de fonctionnement de sa pensée, alors que la découverte, la conceptualisation des N3 et N4 ne se fera que l'été suivant! Cf. article n°104.

<sup>91</sup> Piaget parle alors de "praxie".

*Sur un sujet très épineux ...*

*P. Vermersch*

Connaissez-vous l'immense lignée des textes, articles, compilations, manuels, exemples détaillés qui proposent depuis cinquante ans des techniques d'analyse des protocoles verbaux ?

Ils s'originent dans le refus de la psychologie expérimentale pour revenir à la prise en compte de l'humain, c'est-à-dire forcément le point de vue en première personne, uniquement connaissable par ce que dit le sujet qui le vit. A partir de cette idée de base se sont développés aux Etats-Unis des démarches universitaires de recherche basées sur la phénoménologie de Husserl, pour créer d'une part une psychologie phénoménologique (Giorgi), et d'autre par une psychologie phénoménologique existentielle plus inspirée par Heidegger (par exemple Valle). Dans le prolongement, ne revendiquant pas nécessairement une filiation à la phénoménologie s'est développé le mouvement de l'analyse qualitative. Dans tous les cas le problème des données d'entretiens, des journaux, des descriptions plus ou moins spontanées, se présente comme la difficulté centrale de la recherche.

Je cite :

"Ces dernières années, j'ai été contacté par des collègues, des doctorants ou des étudiants rencontrant des difficultés dans la conduite de leurs recherches qualitatives. Cet appel à l'aide intervenait souvent relativement tard dans le processus. Les personnes en question avaient préalablement réalisé des observations ou des entretiens. Dans le cas d'entretien, elles les avaient intégralement transcrits. Elles avaient ensuite codé leur matériau, parfois de manière systématique, souvent de manière intensive. Le travail réalisé ne semblait pas pourtant porter ses fruits et, quand arrivait le moment de la rédaction, les résultats apparaissaient triviaux. Mes interlocuteurs avaient l'impression d'enfoncer des portes ouvertes ou d'accoucher d'une souris. Rétrospectivement le travail accompli leur apparaissait dès lors démesuré."

*Manuel d'analyse qualitative. Analyser sans compter ni classer. Christophe Lejeune. De Boeck. 2014 (troisième édition !! 2016). P 7.*

(Bien entendu, j'ai mes propres points de vue, car il n'est pas évoqué dans ces textes la structure des vécus finalisés, productifs).

## *S o m m a i r e n°116*

1-12 De la nécessité de revisiter mon expérience vécue de la pensée sensible à son ante-début via l'introspection descriptive. Béatrice Aumonier.

13 – 35 Université d'été de Saint Eble 2017. La pratique de l'auto-explicitation. Maryse Maurel  
36 – 41 Exemple méthodologique de la pratique de l'auto-explicitation dans le passage d'un N3 au N4. Maryse Maurel.

42- 47 D'une difficulté à l'identification d'un N3 et de son N4. Claudine Martinez.

## *S é m i n a i r e*

Vendredi 24 novembre 2017 10 h à 17 h 30

FIAP Jean Monnet

30 rue Cabanis 75014

### *Pratiques*

Samedi 25 novembre 2017 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

\*\*\*\*\*

## *A g e n d a 2018*

- 2 février : séminaire et 3 février : atelier de pratique

- 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  
www.grex2.com

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