

## *Explicitation et auto-explicitation*

### *Relecture du protocole Joëlle 2017 avec la grille bicamérale de la régulation de l'action*

*Claudine Martinez, Joëlle Crozier, Maryse Maurel*

#### Introduction

Dans *Expliciter* 119 de mai dernier, nous avons présenté un article sur le protocole réalisé avec Joëlle lors de l'Université d'été de 2017. Nous avons choisi de traiter d'un N3<sup>7</sup> particulier et de l'accès à son sens ou N4<sup>8</sup>. Nous avons annoncé ce deuxième article pour rendre compte des données recueillies et en extraire ce que nous avons appris sur l'auto-explicitation elle-même.

L'an dernier, après la transcription de l'entretien, nous avons opéré plusieurs traitements : extraire des données utiles, mettre ensemble les données se rapportant à une même action, les hiérarchiser (analyse de la tâche), les remettre dans l'ordre chronologique de leur déroulement. Quand nous sommes passées à une organisation par catégories, nous avons constaté que les données que nous avons n'étaient pas très différentes de celle de l'explicitation en entretien duel. D'où une interrogation sur la spécificité de l'auto-explicitation qui a stoppé momentanément le travail en cours.

Cet été, avant l'Université d'été 2018, nous avons travaillé avec Pierre sur cette spécificité. Il est apparu que nous avons traité nos données uniquement par rapport à ce que nous connaissions bien, à savoir l'entretien duel et les caractéristiques de l'explicitation. Or, l'auto-explicitation a la caractéristique dominante de réunir A et B en une seule et même personne, ce qui a pour conséquence que les obstacles ne relèvent que de cette personne. Cette remarque ouvre la possibilité de nouvelles catégories, celles qui permettent de décrire comment la personne se gère elle-même tout au long de son auto-explicitation. Pour accéder à l'évocation, s'y maintenir et laisser venir des informations pré-réfléchies, un certain nombre de conditions sont nécessaires et plusieurs rôles sont à assumer selon une dynamique particulière à chacun. Ces rôles, principalement celui du B (questionneur) et du A (questionné) s'enchaînent et surtout s'articulent avec des caractéristiques contradictoires. Le B se positionne dans une activité réfléchie, d'écoute interprétative du A<sup>9</sup> c'est-à-dire bien en prise sur ce que dit et manifeste A. Il relève plus de l'activité rationnelle du cerveau gauche (CG). Le A lui, est dans une posture de lâcher prise et de laisser venir, donc une dynamique d'émergence qui relève plus du cerveau droit (CD)<sup>10</sup>. Comment la même personne peut-elle passer de l'un à l'autre, aussi rapidement en faisant que l'activité de chacun stimule celle de l'autre ? Que fait-elle pour y arriver ?

Dans un premier temps, nous voulons vous livrer ce que nous avons retenu de ce protocole sur l'auto-explicitation de Joëlle avant l'université d'été 2018, puis, dans un deuxième temps, nous vous montrerons ce que nous avons relevé depuis cet été concernant la gestion de Joëlle par elle-même dans le protocole Joëlle 2017.

#### Première partie : les informations retenues dans le protocole de Joëlle 2017 avant l'été 2018

- Des données sur les conditions de contexte, de sa disponibilité.
- La négociation pour avoir son accord complet.
- Le fonctionnement de B : il trouve les questions et A répond : ça s'écrit, ça s'enchaîne. Il n'attend pas que A ait fini pour chercher la question suivante. Mais quand A est en action, il reste présent, l'écoute et la contient. Il est quelque part dans ses oreilles, dans sa tête, derrière. Il a la même énergie, la même présence, la même vigilance aux mots que dans un entretien d'explicitation classique où Joëlle est B.

<sup>7</sup> Pour les diverses notations utilisées dans cet article, voir les définitions dans les notes de notre article cité dans la note suivante.

<sup>8</sup> Maurel M., Crozier J., Martinez C., (2018), Pratique de l'introspection indirecte. Accès à l'intelligibilité d'une expérience. *Protocole de l'université d'été 2017, Expliciter n°119*, pp. 22-38.

<sup>9</sup> Vermersch P., (2018), Dimensions existentielles et cognitives de la subjectivité, conséquences méthodologiques, *Expliciter 118*, pp. 12-13.

<sup>10</sup> Voir l'article de Pierre *Compte-rendu de l'Université d'été du GREX 2018, Régulation de l'action et hypothèse bicamérale* dans ce même numéro et voir les comptes-rendus des petits groupes de l'université d'été 2018.

Il est attentif à la précision de la consigne pour contrôler les effets perlocutoires. Il active une dissociée, quand plus rien ne vient, celle qui vole.

- Le fonctionnement de A : A écoute, s'installe dans sa posture physique qui change légèrement (elle se redresse, ouvre au niveau du plexus). Elle regarde à l'intérieur d'elle. Elle est en évocation. Elle se la dit à elle-même, entend sa voix (l'écoute en même temps qu'elle l'écrit). Elle écoute dans ses oreilles, laisse venir (là, elle vit un micro temps d'effroi où il n'y a pas de voix). Elle attend que ça vienne (ses doigts sont arrêtés). Elle entend ce qui vient, le reçoit et le dit à celle qui va écrire. Quand deux moments se présentent, elle en choisit un.
- Les dissociées : Joëlle active une dissociée sur la proposition de B. Elle sait qu'elle est une source d'informations. Elle sait l'installer mentalement et en prend le temps. Elle se voit survoler la scène. Elle ouvre comme d'habitude (l'information passe par le ventre, arrive dans les doigts et se transforme en mots, "*ça vient de très loin, du plus profond d'elle*") Elle connaît ce branchement (elle sait qu'il ne faut pas qu'elle le lâche, c'est comme si au lieu d'être branché sur une prise, il se branchait sur la prise des doigts, quand elle est branchée comme ça, plus rien d'autre n'existe, ni ne peut la distraire). Une fois que la dissociée a donné les informations, il lui faut atterrir (Le cordon ne transmet plus rien, le branchement se défait, le lien énergétique est mou).
- Les voix du A et du B : quand elle entend, c'est sa voix qu'elle entend. Elle est la même que celle qui parle habituellement. La voix du B n'est pas la même que celle du A. Celle du B est la même que celle de Joëlle quand elle accompagne en explicitation (avec la même bienveillance avec elle-même qu'avec un autre A, le ton, le rythme de voix).
- Le choix des mots, la mise en mots du vécu se traduit par l'écriture. Sans revenir sur le sens de l'activité des doigts de Joëlle, voici les données concernant son activité d'écriture : "celle qui écrit" : elle écrit sa consigne sans regarder : "je te propose..." ; elle lit sur l'écran après avoir écrit l'information qui lui est arrivée, la vérifie (la relit, regarde si elle n'a pas oublié de mots, si elle est bien posée) ; elle ne regarde pas ses doigts ; elle doit écrire vite ce que A vient de recevoir, pour que ça ne parte pas (Elle a peur de perdre l'information. Il y a urgence à écrire au fur et à mesure que ça vient. *\*elle bloque sa respiration, écrit vite et respire après, \*elle a un témoin en elle qui est vigilant à ne pas couper le flux*). Quand elle s'installe dans la dissociée, elle n'écrit plus, ("*ses doigts s'arrêtent, ses mains restent au-dessus du clavier*"), elle écrit en "elle" pour désigner la dissociée ; elle jette un coup d'œil à certains moments sur ce qu'elle a écrit, voit que c'est plein de fautes, elle sent cet arrêt de ses doigts, alors, elle active "celle qui corrige les fautes de frappe" et A ne peut alors plus être présent.

Voilà, ce que nous avons retenu comme actions (sous-actions et opérations) de Joëlle avant de nous focaliser sur ce qu'elle a pu faire pour se gérer elle-même. Bien sûr, le questionnement de 2017, mené en V3 sur cette auto-explicitation, ne cherchait pas à faire décrire à Joëlle ses auto-régulations. Nous avons néanmoins voulu aller voir ce qui s'était donné spontanément.

En relisant le protocole de Joëlle 2017 avec la grille d'analyse de Pierre, nous avons pu remarquer tout ce qui nous avait échappé dans les lectures de l'an dernier, à savoir tout ce qui nous renseigne sur l'activité métacognitive de Joëlle et sur les régulations qu'elle met en œuvre quand elle s'auto-explicite, régulations qui permettent de gérer, dans une auto-explicitation, le paradoxe de la présence simultanée chez la même personne d'egos qui ont des activités contradictoires : un ego, le B interne - en général - qui conduit et contrôle l'entretien, un autre ego, le A - en général -, qui est dans une posture d'accueil et de lâcher prise, sans oublier la présence d'au moins un autre ego, le témoin - en général - qui surveille, analyse, thématise, interprète ce qui est en train de se passer.

Joëlle nous livre de nombreux indices de son activité métacognitive. Nous en relèverons quelques uns pour vous les présenter dans la deuxième partie en utilisant les catégories de la régulation élaborées pendant l'université d'été 2018 : contrôle, contrôle du contrôle, lâcher prise et accueil.

Nous testons donc ici les nouvelles catégories travaillées pendant l'université d'été 2018 :

- le contrôle qui relève de la logique, du langage, de l'activité rationnelle (CG),
- le lâcher prise et l'accueil qui relève de la perception globale, de l'intuition (CD)
- le contrôle du contrôle (CC).

Le contrôle du contrôle est une expertise à développer volontairement si elle ne s'installe pas spontanément au cours de la pratique répétée de l'auto-explicitation. Quand le cerveau gauche devient un obstacle au lâcher prise nécessaire pour l'évocation et l'accueil des informations, il doit apprendre à se modérer lui-même pour passer de la fonction d'obstacle à celle de l'aide. S'il y a trop de contrôle,

c'est bloquant pour le lâcher prise, il faut donc un contrôle discret et bienveillant au service de l'explicitation.

Ces catégories prennent en compte, pour Pierre, la dialectique entre le cerveau droit et le cerveau gauche, distinction dont les formulations ont gêné très fort certaines personnes à Saint Eble - mais ceci est une autre histoire qui s'inscrit dans l'historique de ces concepts et dans l'utilisation qui en a été faite il y a quelques décennies -. Nous nous positionnons au-delà d'une conception dualiste, d'opposition, de conflit entre les deux cerveaux pour nous centrer sur leurs relations dialectiques. L'important se situe dans les rapports entre les deux dans ce qui est en train de se faire. Donc pour nous, dans l'auto-explicitation, le cerveau gauche est au service du cerveau droit. Quand ce n'est pas le cas, nous trouvons des obstacles au bon déroulement de l'auto-explicitation.

## Deuxième partie : l'activité métacognitive de Joëlle dans le protocole 2017

Nous sommes donc reparties à la pêche dans le protocole de Joëlle 2017, à la lumière de ce nouveau cadre théorique avec l'idée de repérer comment sont intervenues la partie contrôlante, la régulation de celle-ci et les articulations avec la partie plutôt sensible.

Nous vous présentons quelques extraits que nous soumettons à la discussion du prochain séminaire. Cette première tentative est encore maladroite et nous comptons sur vous pour l'améliorer et préparer le futur.

Rappelons que Joëlle décrit un V2 d'auto-explicitation : il y a eu le temps de l'exercice, V1, le temps de l'auto explicitation V2 ; l'entretien que nous menons et dont nous analysons ici quelques extraits est un V3 (protocole disponible sur le site du GREX). De plus, nous écrivons en retrait les relances citées, en écriture droite les éléments de notre analyse réfléchie, issus de notre travail à trois, et en italiques nos postgraphies personnelles.

Nous distinguons trois temps de régulation dans une activité d'auto-explicitation<sup>11</sup> :

- Régulation avant : se préparer, gérer le "vouloir bien faire".
- Régulation pendant : lancer l'intention éveillante et surveiller ce qui se passe sans gêner, le tout avec bienveillance.
- Régulation après : gérer les pauses et les relances de redémarrage

### 1/ La régulation avant la mise en évocation et la mise en écriture

La première étape est pour Joëlle le choix des conditions préalables à son auto-explicitation et la mise en route. Elle choisit un endroit calme.

24. J. et ça c'est important aussi pour moi, j'ai besoin de, de ne pas avoir de bruit, donc j'ai vraiment cherché un endroit calme où y avait pas de bruit parce que ça, je sais que ça va me parasiter s'il y a du bruit, je ne m'entends plus, je ne m'entends plus auto-expliciter quand y a du bruit

Pour le moment nous ne savons pas pourquoi elle a besoin de s'entendre auto-expliciter, mais elle nous dit que c'est important pour elle. Nous verrons plus loin pourquoi.

Joëlle connaît sa manière de travailler en auto-explicitation, cela lui permet de réguler avant le début de l'auto-explicitation. Nous avons ici une information sur l'activité métacognitive de Joëlle dans l'ante début de l'auto-explicitation, c'est une régulation de type contrôle (CG).

Ensuite, elle installe l'ordinateur, ouvre un fichier, le nomme, elle note rapidement les informations de son V1 qu'elle ne veut pas oublier (CG).

26. J. donc là, j'ai éprouvé le besoin, dans un premier temps, de noter très rapidement, comme j'avais été A (oui) et que j'avais choisi quelque chose qui était très très impliquant pour moi (oui) et que j'avais trouvé des informations fort intéressantes, j'avais déjà dans un premier temps besoin de noter toutes les informations qui étaient sorties, j'ai passé un moment à ça (d'accord) avant de faire l'auto-explicitation de ma posture de A

Cette prise de notes n'est pas pour Joëlle le début de l'auto-explicitation mais quelque chose qu'elle fait pour elle, pour ne pas perdre ce que lui avait apporté le V1. Elle est déjà dans une posture de "faire quelque chose pour elle" plutôt que "faire ce que Pierre a donné comme consigne".

32. J. mais qui pour moi n'était pas l'exercice de Saint Eble, c'était pour moi que je l'écrivais parce que je ne voulais pas perdre toutes ces..., je savais qu'en plus on n'avait pas enregistré, qu'il y avait de jolies choses qui étaient sorties et je n'avais pas envie de les perdre.

<sup>11</sup> Nous appelons ici "régulation" tout ce qui se réfère à la gestion d'une personne par elle-même. Le contrôle, le contrôle du contrôle et le lâcher prise sont donc des régulations.

40. J. une fois que c'est posé, je suis tranquille (oui), je suis contente (oui), j'ai mes ressources (oui), euh et je peux commencer à faire l'exercice qui a été donné à tous les sous-groupes.

Joëlle peut donc commencer la tâche donnée par Pierre.

50. J. et je commence à essayer d'écrire la chronologie (oui) parce que la veille, ça avait été tellement simple d'écrire la chronologie et que j'avais l'impression que ça m'avait aidée, mais là déjà je sens un truc qui me dit "oh ça va me gonfler d'écrire la chronologie, je l'ai pas", c'est un espèce de fouillis dans ma tête

Arrêtons-nous sur ce moment de l'entretien qui est à la fois incomplet et intéressant. Joëlle commence à « essayer » d'écrire la chronologie et elle n'y arrive pas. Elle a fait ses deux colonnes dans le fichier (première colonne : chronologie, deuxième colonne : vécu) et déjà, il y a un "truc" qui lui dit que ça ne lui convient pas. Elle s'est mise en position de contrôler l'accès aux informations, influencée par sa facilité de la veille à le faire. Mais ce qu'elle a fait la veille ne fonctionne pas. Nous ne savons pas comment elle s'y prend pour essayer de commencer la chronologie, ni ce qui ne lui convient pas. Par la suite nous ne savons rien non plus du "fouillis" qui est dans sa tête, ni de ce qui a provoqué ce fouillis. Comment a-t-elle réussi à se mettre dans le fouillis ?

*Question de Maryse : le sais-tu maintenant Joëlle ?*

*Postgraphie de Joëlle : je n'ai pas la chronologie ; à la place il y a un fouillis, des informations non rangées et surtout une sensation au niveau du plexus qui me donne l'intuition que c'est du côté de la colonne de droite que je dois aller.*

Ce qui est intéressant, c'est de constater que pendant une phase contrôlée (CG) son intuition l'alerte (« je sens un truc », « j'ai la sensation de ne pas l'avoir » « il y a des choses qui m'attirent dans la deuxième colonne ») ( CD) et va-déclencher une régulation.

Ces répliques nous donnent des informations sur l'activité métacognitive de Joëlle. Elle reproduit un savoir faire, faire deux colonnes et remplir la première pour y inscrire la chronologie ; ce savoir faire avait été productif la veille, mais là, il est inapproprié pour une raison que nous ne trouvons pas dans l'entretien. Ce qui avait été aidant la veille devient ce jour-là un élément de blocage, un savoir faire inapproprié. Nous pensons avoir un indice du changement de statut de ce savoir faire dans la réplique 32.J. citée plus haut quand Joëlle dit qu'elle est "contente" d'avoir noté les "jolies choses qui étaient sorties et qu'elle n'avait pas envie de les perdre", ce qui peut laisser penser qu'elle a envie de suivre sa curiosité et de compléter son information personnelle plutôt que de suivre la consigne donnée par Pierre. Son mouvement va dans ce sens et l'éloigne de l'envie de faire la chronologie.

Moment de bascule

52. J. oui, j'ai la sensation de pas l'avoir dans ma tête et en plus, ça ne m'intéresse pas quoi, j'ai vraiment pas envie de, il y a des choses qui m'attirent dans la deuxième colonne

54. .J. c'est conscient à ce moment-là

Nous sommes toujours dans l'ante début de l'accès à l'évocation

Joëlle est attirée par des informations qu'elle a notées dans la deuxième colonne, celles du vécu, C'est peut-être ce qui explique aussi que la chronologie ne se donne pas parce que Joëlle est déjà focalisée sur quelque chose qui l'attire dans la deuxième colonne. En comparaison, la chronologie va la "gonfler". Elle est consciente de son attrait pour un élément de la deuxième colonne. C'est le moment où elle va lâcher la consigne et sa posture de "bonne élève" pour faire ce qui lui plaît parce qu'elle sait entendre ce signal (de type N3) et lui faire confiance. Nous pouvons parler ici de contrôle du contrôle. Pour récapituler, le contrôle c'est ce que fait la "bonne élève" qui dit "je dois suivre la consigne", le contrôle du contrôle c'est de percevoir l'alerte émise par ce quelque chose qui l'attire dans la deuxième colonne, l'accepter comme alerte et lâcher la consigne pour laisser la place à autre chose qui émergera. C'est ce qui permet ensuite le lâcher prise et l'accueil d'un autre ego "celle qui sait faire en auto-explicitation".

56. J. ben là, je me dis "ben pourquoi tu suivrais bêtement la consigne d'écrire toutes ces étapes là, fais donc comme ça vient et puis on verra bien ce qui sort"

Une première idée lui vient, l'idée de s'autoriser à ne pas suivre la contrainte de suivre la consigne - que s'était donnée la "bonne élève" dont elle va parler ensuite - et à laisser faire comme ça vient.

58. J. et puis, donc je décide de me donner une relance pour choisir un moment

Qui est ce "je" qui s'autorise à lâcher la consigne et à faire comme ça vient, c'est-à-dire à répondre à l'appel de la colonne de droite, qui décide d'abandonner la chronologie et de se donner une relance ? Est-ce le B interne qui fait un choix ?

*Question de Maryse : le sais-tu maintenant Joëlle ?*

*Postgraphie de Joëlle : ce n'est pas le B interne, ce n'est pas une question de choix. Celle qui s'autorise à lâcher la consigne c'est plutôt "moi" qui sait qu'entre le fouillis et l'intuition (l'attrance vers la colonne de droite) c'est l'intuition qu'il faut suivre.*

*Question de Maryse : et qui est-elle celle-là ?*

*Postgraphie de Joëlle : c'est celle qui sait suivre son intuition. Elle sait qu'elle peut faire confiance à cette intuition et que ce qui va venir sera intéressant.*

La réponse de Joëlle dans la postgraphie précédente nous fait dire que Joëlle a identifié et connaît (CG) "celle qui sait suivre son intuition" et choisir de la suivre est une régulation (CC).

Nous pensons qu'à cet endroit précis se situe le point de bascule, la frontière, entre le contrôle exercé par le contrôle de Joëlle depuis le début et le lâcher prise qui relève de sa part intuitive et à qui elle va laisser la place.

60. J. alors c'est comme si je laissais une entité pour en prendre une autre ou une partie de moi pour en activer une autre, je laisse la partie bonne élève celle qui a décidé de faire comme Pierre il a dit qu'il fallait faire et j'active celle qui sait, celle qui sait faire, celle qui sait des choses sur l'évocation, en fait c'est ça !

Cette relance nous paraît cruciale et confirme que nous sommes bien sur la frontière entre CG et CD pour Joëlle. Le "c'est comme" nous indique que Joëlle n'a pas les mots pour décrire ce qui se passe, elle nous livre un sentiment intellectuel plutôt que la description d'un faire ; Joëlle signifie néanmoins qu'un nouvel ego prend la main et occupe la place de l'ego "bonne élève" qui essayait sans succès et sans plaisir de suivre la consigne de Pierre. Un autre ego s'active. Comment ? Nous ne le savons pas, il est déjà le fruit du lâcher prise, sous l'effet du contrôle du contrôle. Nous faisons l'hypothèse que ce nouvel ego émerge, parce que Joëlle a écarté la "bonne élève" à son insu au début de l'auto-explicitation (en V2) et qu'elle perçoit sa présence et le décrit en entretien (V3). Le nouvel ego est bien connu de Joëlle, c'est "celle qui sait faire, celle qui sait des choses sur l'évocation". Cet ego va déclencher le démarrage de "l'auto-évocation". La question suivante posée par Claudine va permettre d'en savoir davantage sur comment Joëlle se gère elle-même.

61. C. alors tu l'actives (mm) comment tu fais là, juste à ce moment-là pour l'activer celle-là, pour sortir de l'autre et rentrer dans celle-là, qu'est-ce qu'il y a là qui fait que ça se passe ?

62. J. et ben, je, je (silence 10s), en fait je, je sais pas ce qui l'active (dis ce qui est seulement), voilà, euh en tout cas c'est comme une petite voix qui, qui me fait prendre une posture corporelle presque d'ouverture (ça change au niveau du corps là) et de laisser venir, et de laisser venir, de lâcher prise (mm) et puis il y a aussi d'autres choses que je sais depuis le stage d'auto-explicitation que j'ai fait depuis bien longtemps et que je fais tout le temps, y compris quand on a fait les didascalies dans les articles, etc., les commentaires, la la la, c'est, allez vas-y, tu écris sur ton ordinateur, et surtout tu écris la consigne que tu te donnes, voilà

Joëlle utilise une métaphore qui est un N3, elle dit "c'est comme une petite voix" pour décrire ce qui déclenche le lâcher prise qui se met en place et la posture corporelle qui va avec. Nous sommes au cœur du paradoxe de l'auto-explicitation. Joëlle nous dit qu'elle active "celle qui sait faire". En fait, quand Joëlle active "celle qui sait faire", elle n'est plus dans le contrôle, comme le verbe "activer" pourrait le laisser penser, elle est juste dans un contrôle du contrôle qui lui permet d'écarter la "bonne élève" et de laisser la place à celle qui sait comment faire habituellement pour auto-expliciter, sans besoin de guidage, sans que son activité se situe au niveau conscient. Ensuite émerge une conduite issue de l'expérience de Joëlle - un schéma que Joëlle a installé au cours de son apprentissage de l'auto-explicitation -. C'est ce que désignent les mots "il y a d'autres choses", parmi lesquelles figure le fait d'écrire la consigne qu'elle se donne.

Les processus de la conduite d'auto-explicitation - que Joëlle a construits et améliorés tout au long de sa pratique de l'auto-explicitation depuis des années - sont disponibles pour elle, ils se déroulent sans elle, il suffit juste d'activer l'ego qui les pilote et le reste suit (schéma ego → acte → objet), c'est "celle qui sait faire" et qui saura accueillir ce qui va venir et en réguler le flux (CD) sous l'intention éveillante de celle qui sait que c'est productif et efficace (CC). Nous sommes bien sur la frontière entre CD et CG de Joëlle. Elle peut alors laisser faire et basculer ainsi du côté du CD, du lâcher prise et de toutes les compétences qui vont avec en auto-explicitation.

La "petite voix" transmet manifestement un message. De qui ? du CD / du potentiel / de l'inconscient ? À discuter.

Nous laissons inachevés les deux paragraphes qui suivent car Pierre s'impatiente et nous demande d'envoyer le fichier de l'article. Nous pourrions y revenir en séminaire si nous en avons le temps.

## 2/ La régulation pendant l'évocation

Reprenons la fin de la réplique 62.J.

62. J. "et puis il y a aussi d'autres choses que je sais depuis le stage d'auto-explicitation que j'ai fait depuis bien longtemps et que je fais tout le temps, y compris quand on a fait les didascalies dans les articles, etc., les commentaires, la la la, c'est, allez vas-y, tu écris sur ton ordinateur, et surtout tu écris la consigne que tu te donnes, voilà !

Joëlle est en métacognition, elle sait ce qui favorise pour elle l'auto-explicitation, il faut tout écrire. Elle sait qu'elle doit tout écrire pour rester en évocation et entretenir le flux. Ce qu'elle ne connaissait pas avant d'être questionnée dans cet entretien, c'est le schème sous jacent qui guide l'organisation de sa conduite et qui sera mis à jour à la fin de l'entretien. Rappelons un extrait de ce qui a été présenté en juin 1018 :

Ce que nous avons trouvé, c'est l'importance et la fonctionnalité de "je m'isole" en référence aux situations d'enfance et d'adolescence où Joëlle avait la faculté de se mettre en évocation pour contacter son monde intérieur, et l'importance du mouvement alternatif des doigts qui lui permet de maintenir le lien avec le monde intérieur. Joëlle avait la croyance que l'écriture des relances jouait le même rôle que les relances dites par B dans un entretien d'explicitation, à savoir produire un effet perlocutoire. Elle vient de découvrir qu'il n'en est rien, que l'écriture des relances et de tout ce qui se passe pour elle, lui permet de bouger les doigts et d'activer le schème présent depuis l'enfance (deuxième schème), bouger les doigts pour entretenir la posture évocative et rester en contact avec son monde intérieur. Et pour lancer le processus d'évocation, elle doit s'isoler (premier schème).

Maurel M., Crozier J., Martinez C., (2018), Pratique de l'introspection indirecte. Accès à l'intelligibilité d'une expérience. Protocole de l'université d'été 2017, *Expliciter n°119*, pp. 31-32.

Accepter de tout écrire en continu n'est possible que grâce à un laisser faire des doigts, un non contrôle de ceux-ci. Il y a donc bien l'apport du CG qui incite à écrire et l'apport du CD qui provoque le laisser faire des doigts sous l'effet de la connaissance qu'elle a tirée de son expérience (CC).

90. J. de surtout pas regarder mes doigts, d'écouter, d'écouter dans mes oreilles le son de la phrase et de laisser venir comme quand je laisse venir en entretien d'explicitation avec un B externe

Nous trouvons là l'explication de ce que Joëlle a dit dans la relance 24 : elle a besoin de s'entendre auto-expliciter, donc elle a besoin d'être dans un endroit calme et silencieux pour aller en auto-explicitation. Le contrôle voudrait regarder ce qu'écrivent les doigts mais le contrôle du contrôle veille à ce que cela ne se fasse pas, que la relance émise par B soit écoutée et que la posture du laisser venir puisse s'activer. La suite de l'entretien va mettre à jour en quoi l'écriture au clavier est "activante".

96. J. [les doigts] s'arrêtent (silence 8s), j'attends, ben j'attends pas longtemps parce que ça vient quasiment tout de suite

98. J. et il y a deux moments qui arrivent

100. J. je sais pas lesquels, mais je sais qu'il y a deux moments

101. C. et qu'est-ce que tu fais quand ces deux moments arrivent

102. J. et ben j'écris "il y a deux moments qui arrivent, le moment où machin, et le moment où machin"

106. J. alors en fait, y a euh (silence 10s) je parle, j'écris en même temps que je parle et à ce moment-là il y a, (très lentement) c'est comme si le fait d'écrire entretenait le processus de laisser venir des informations et voilà

Joëlle écrit les informations qui se présentent et en même temps, le temps et la régularité de l'écriture - qui ne s'interrompt pas - activent ce qui s'enchaîne avec ce qui vient juste de s'écrire. Le mouvement des doigts, entretenu par l'écriture de toutes les relances de B et de tout ce qui se passe en V2 accompagne et maintient Joëlle en évocation.

*Question de Maryse : Joëlle, tu es d'accord avec ce que je viens d'écrire ?*

*Postgraphie de Joëlle :* Oui, je précise: l'écriture actuelle (c'est-à-dire l'écriture de tout ce qui se passe en V2 comme : "il y a deux moments qui arrivent") ne demande aucun effort et semble entretenir l'écriture sur le passé. C'est le CC qui veille à ce que ne soit pas interrompue cette écriture qui se fait toute seule. Pierre a distingué l'écriture actuelle sur ce qui se passe en V2 et qui ne demande pas d'effort, de l'écriture sur le passé qui nécessite toujours l'effort de se rapporter au passé. Il a émis l'hypothèse que "l'écriture actuelle enclenche l'écriture rétrospective, mélange d'écriture actuelle et d'écriture sur le passé".

### 3/ La régulation après l'évocation

Nous allons regarder comment Joëlle gère l'interruption du flux d'arrivée des informations évocatives.

116. J. j'avais déjà écrit un certain nombre de choses et puis, y a plus rien qui vient (oui) donc je me suis dit pas grave, tu actives celle qui vole

Une pause s'instaure dans le flux d'arrivée des informations (" y a plus rien"). Le contrôle du contrôle évite le blocage, temporise ("pas grave")

*Postgraphie de Maryse : non, je ne pense pas que ce soit du CC, je pense que là c'est du contrôle, c'est CG qui sait et du CD émerge l'idée d'utiliser la dissociée habituellement convoquée. C'est du savoir institutionnalisé au sein du GREX de faire appel à une dissociée quand il ne vient plus rien, c'est du travail de B de proposer et d'installer une dissociée. Par contre, une fois la dissociée installée, la transmission des données avec les cordons relève du CD.*

*Postgraphie de Joëlle : oui "lorsqu'il n'y a plus rien" c'est comme en entretien duel, le B fait son travail de dédramatiser ("pas grave") pour éviter le blocage puis de proposer une dissociée.<sup>12</sup>*

120. J. "je te propose de laisser, de prendre le temps de laisser venir celle qui vole" et voilà, et, j'écris ça, et je prends le temps de l'installer

Le B qui sait faire, lance l'intention éveillante ("je te propose..."), l'écriture se poursuit pour maintenir le flux (lâcher prise du CD) et A prend le temps d'installer la dissociée (le contrôle du contrôle veille à ce que cela se fasse tranquillement)

Remarque : Ce serait intéressant de regarder de près les régulations qui permettent d'installer "celle qui vole". Il semble que l'installation d'une dissociée se situe sur la frontière. Nous vous proposons d'en discuter au prochain séminaire.

Nous trouvons aussi dans le protocole Joëlle 2017 des informations sur la gestion de la peur de perdre les informations.

134. J. "et me vient aussi, comment dire, cette urgence à écrire comme si j'avais peur de perdre l'information qui est arrivée

136. J. c'est comme si y avait un arrêt de respiration là, qui bloquait quelque chose là, puis j'écris vite, après je re respire (OK) (silence 6s) et je crois que quand j'en suis à ce stade-là, euh, (silence 5s) je sais pas si je ne me suis pas posée la question "qu'est-ce qui est important pour elle à ce moment-là"

*Postgraphie de Joëlle : Retrouvé après coup le 6 septembre : Des informations émergent, j'ai peur de les perdre, je bloque la respiration, je me dis "écris vite sinon tu vas tout perdre" et le flux s'arrête. Une pause s'instaure. Mon B passe en revue les couches de vécu possibles à questionner. Une idée de question lui vient.*

La peur de perdre les informations provoque un blocage rapide dans l'évocation. Le contrôle du contrôle intervient pour laisser la place à B. Une question émerge (CD ?)

*Postgraphie de Maryse : je ne sais pas catégoriser ça.*

*Postgraphie de Joëlle : proposons le sous forme de question au séminaire.*

*Postgraphie de Maryse : OK*

*Nouvelle postgraphie de Joëlle : Le premier paragraphe "La Régulation avant la mise en évocation" me semble être valable pour les "3 régulations", avant, pendant et après. À discuter.*

### Conclusion

Nous avons tenu à présenter ce texte dans ce numéro d'Expliciter pour poursuivre les réflexions et la recherche de cet été. C'est un texte inachevé. Son but est de lancer la discussion dans le séminaire.

Certes, les compétences de A et de B sont indispensables pour faire une auto-explicitation. Mais qu'y a-t-il de plus à apprendre ? Qu'est-ce qui diffère fondamentalement de l'explicitation en entretien duel où les rôles de A et B sont tenus par deux personnes différentes ?

Sans la grille de lecture de l'hypothèse bicamérale que nous avons utilisée ici pour faire une nouvelle lecture du protocole Joëlle 2017, nous étions incapables de repérer les éléments qui nous informent sur la métacognition de Joëlle et sur ce qui lui permet de s'auto-expliciter, donc sur son expertise d'auto-explicitatrice. C'était dans le protocole et nous ne savions pas le lire. Cette grille de lecture peut donc

<sup>12</sup> Nous laissons volontairement cet échange dans le texte pour vous donner un aperçu de la façon dont nous travaillons à trois sur le même texte. La plupart de nos postgraphies disparaissent ensuite, intégrées dans le texte ; elles ne subsistent qu'en cas de questions amenant de l'information qui n'était pas dans l'entretien, de désaccord ou comme ici, par manque de temps pour aller plus loin.

nous aider à accroître notre expertise d'interprétation des protocoles et par suite de guidage en entretien comme en auto-explicitation<sup>13</sup>. Joëlle a des schèmes experts et elle sait comment faire, non pas pour les activer mais pour leur permettre de s'activer. Elle laisse la place par un contrôle du contrôle à l'émergence d'un ego qui entraîne avec lui tous les éléments de la flèche ego → acte → objet.

Nous avons eu un contre-exemple avec Claudine en août 2017. Une relecture rapide et récente de ce protocole nous a permis de voir pourquoi Maryse, son B dans l'entretien, puis Joëlle qui a pris la suite, n'ont pas pu la mettre en évocation de son activité de V2, c'est-à-dire de son auto-explicitation. La suite nous a montré qu'il y avait d'une part un manque de négociation avec toutes les parties de Claudine pour consentir à ce V3 (entretien sur l'auto-explicitation ou V2). Un premier blocage venait du contrat non négocié ou mal négocié en cours d'entretien. D'autre part un vécu antérieur la maintenait dans le fonctionnement d'un schème d'auto-explicitation<sup>14</sup>. Elle n'en avait pas conscience, toutefois le contrôle qu'elle maintenait sur l'entretien empêchait tout effet perlocutoire des relances de B et, par suite, tout lâcher prise et toute émergence. Le contrôle du contrôle était totalement absent malgré toutes les stratégies expertes dont dispose Claudine.

La relecture des protocoles, avec les lunettes modèle 2018, nous apprend qu'il est important, pour réussir une auto-explicitation :

- de prendre le temps de bien négocier avec soi-même avant de commencer pour ne pas avoir d'obstacle lié à ce point en cours de route,
- de repérer la mise en action du contrôle (CG) pour identifier l'obstacle présent,
- de cultiver le contrôle du contrôle avec sa bienveillance et toute sa fonctionnalité pour favoriser l'action de lâcher prise et d'accueil du A.

Certes, il est plus facile et plus confortable de n'avoir qu'à s'installer dans le rôle du A et d'être contenu, guidé, stimulé par un B externe auquel le A fait confiance.

L'écriture est un vecteur très important, qu'elle soit sur papier ou sur un clavier. Sa vitesse et sa continuité peuvent permettre à A de s'absorber en lui-même (quand c'est le cas comme pour Claudine et Joëlle), de rester concentrée et de la maintenir dans un temps social suspendu. Cette écriture n'a rien à voir avec celle tant redoutée de personnes qui disent ne pas pouvoir écrire !

Pour réussir nos auto-explicitations, nous devons apprendre à nous réguler nous-mêmes, à repérer tous les fugaces qui peuvent engendrer un blocage (par exemple le saboteur qui suggère "tu ne sauras pas faire...", "c'est impossible à faire"), les conflits CG - CD (par exemple entre "bon élève" qui veut bien faire et "bon grexien" qui se fait confiance), les alertes en forme de sentiment intellectuel (N3). Nous devons aussi apprendre à utiliser notre CG pour que son contrôle, au lieu de bloquer l'évocation et l'accueil, se colore positivement et se métamorphose en contrôle de contrôle qui sera bienveillant et saura écouter les alertes du CD, qui vérifiera aussi l'accord de tous les ego, et des valeurs qu'ils portent, qui enfin laissera la place au lâcher prise et à l'accueil du vécu passé, tout en régulant le processus d'écriture des informations accueillies.

Rendez-vous à Paris le 9 novembre pour en parler ensemble.

<sup>13</sup> Nous sommes convaincues, et plus que jamais après ce nouveau travail, que l'analyse de protocoles est un excellent moyen (le meilleur ?) pour améliorer notre pratique et préparer des relances à objectif ciblé.

<sup>14</sup> Martinez C. (2017), D'une difficulté à l'identification d'un N3 et de son N4, *Expliciter* 116, pp. 42- 47.