

Interviewer expert en explicitation : être B

Claudine MARTINEZ

L'été dernier, lors de l'université d'été, Pierre nous a proposé un nouveau référent théorique : l'hypothèse bicamérale concernant les deux lobes du cerveau. Ceci d'après l'ouvrage de McGilchrist²⁴. Nous en avons surtout gardé 3 catégories : le contrôle (cerveau gauche), le contrôle du contrôle (le cerveau gauche au service du cerveau droit) et le lâcher-prise (cerveau droit). Ces trois catégories sont devenues une grille de lecture ou d'écoute.

Nous l'avons utilisée cet été pour explorer comment le sujet se gère dans une auto explicitation pour faire, à la fois, le rôle du B et du A. M'est venue l'idée que cette grille pouvait aussi être utilisée pour explorer le rôle du B dans un entretien duel quand celui-ci se sent compétent et est complètement absorbé dans ce rôle. Il y a certes du contrôle mais aussi du lâcher prise et donc du contrôle du contrôle. Cela remet en cause ou du moins nuance, ce que j'affirmais récemment²⁵ dans le n° d'Expliciter précédent "le B se positionne dans une activité réfléchie, d'écoute interprétative du A... Il relève plus de l'activité rationnelle du cerveau gauche..."

Je vous propose dans cet article d'ouvrir la discussion sur le fonctionnement du B expert à partir des données de deux expériences et espère que vous réagirez à partir de vos propres expériences de B.

1. Avec cette idée là, m'est revenu un moment d'un atelier que j'ai animé cette année. C'est un moment où j'interviens dans un entretien en cours d'un trio. Mais avant de vous en parler, je vous donne quelques informations sur le contexte. Je me suis mise en observation de ce trio avec leur accord. B a déjà accompagné A le matin et tous deux n'étaient pas satisfaits. Ils en ont fait part lors du feed back en grand groupe. B est très motivé à améliorer ses compétences et veut ré essayer avec le même A. Je les connais bien tous les deux et sens que B va se trouver à nouveau en difficulté. A et B ont donc besoin d'aide. C'est pourquoi, je leur propose de me joindre à leur trio et d'intervenir si besoin. Le C se remet dans la position d'observation qu'il apprécie car il dit percevoir des choses dans cette position qu'il ne perçoit pas quand il est B. Ils sont disposés en triangle B à la gauche de A, C un peu plus loin devant A. Je me positionne sur la droite de A, légèrement en avant formant ainsi le 4^{ème} pôle d'un quadrilatère. Je suis l'entretien. Je laisse B s'essayer et laisse dérouler un moment. C'est délicat car B veut réussir mais en même temps A a besoin d'être bien accompagné. Il avait un projet précis en venant à cette journée. Intervenir, c'est peut-être montrer à B ce qui lui manque pour réussir avec ce A qui n'est pas facile à accompagner. Son rythme est très lent avec beaucoup d'arrêts, de silences dans ses propos. Ce sont plutôt des suspensions de sa parole, la voix reste en l'air, attendant ce qui va venir. C'est donc important de respecter ces silences en observant le non verbal, qui lui, renseigne sur le degré d'absorption de A. J'entends le rythme de parole de B. Je l'entends intervenir trop tôt, trop vite. Le désaccord est là et ne se réduit pas. Je lui laisse du temps pour qu'il régule. Mais il est trop pris par ce qui l'occupe et n'y parvient pas.

(Quand je suis là en observation, je suis déjà détachée de moi et prise par la situation qui se déroule devant moi. Je suis à la fois dans un contrôle pour laisser du temps à B et m'imprégner de leur fonctionnement respectif et en même temps déjà dans un lâcher prise/laisser venir). Je vois le lent balancement du haut du corps de A d'arrière en avant et d'avant en arrière. J'entends sa voix tranquille, calme, avec ses blancs... des bouts de phrases... du blanc... *(là, je me laisse emmener)*. J'entends les distorsions de l'accompagnement de B. Cela m'est difficile à entendre *(mais je résiste ou du moins mon témoin est en action: contrôle du contrôle, pour me laisser prendre par le rythme de A)*. Je ne me rendrai compte que plus tard que je prends son balancement, je suis dans le rythme de sa parole, de son ton. Je

²⁴ Cf. article de Pierre Vermersch, p 1-2 "C.R. de l'Université d'été du Grex 2018". Expliciter n°120.

²⁵ Cf. Explicitation et auto-explicitation. "Relecture du protocole de Joëlle avec la grille bicamérale de la régulation de l'action". J.Crozier, M.Maurel, C.Martinez . Expliciter n°120, p 16.

me sens complètement en lien avec A, je suis en prise avec ce qu'il dit et ce qu'il manifeste mais j'attends le "bon moment" afin de ne pas être intrusive dans le couple A/B. Je sens le moment où c'est possible. (*On voit bien là, comment se fait le lâcher prise : CD²⁶, en même temps que le témoin poursuit son action*). Je fais signe à B pour lui proposer de prendre le relai. J'entre dans la danse (*là, j'ai une activité volontaire et réfléchie CG*). Je suis (*verbe suivre*) A et A me suit. Son rythme me demande d'être concentrée pour vraiment rester avec lui. Je me suis mise dans sa lenteur, dans ses arrêts et je l'alimente. Je suis toute perception dehors. (*Cette "prise" dans laquelle je suis n'est pas quelque chose de dirigé, mais dans un laisser venir branché sur ce que je perçois, sur ce qui se déroule. Je suis "embarquée". Il y a bien là, tout un jeu entre le contrôle du contrôle et le laisser venir*).

2. A l'Université d'été de 2011, j'étais déjà interpellée par ce qui se passait pour moi quand j'étais B dans un entretien duel et que je me percevais compétente, c'est-à-dire bien en prise avec mon A dans un déroulement qui semblait m'échapper et une relation très particulière avec A dans ce moment là d'expertise. J'ai donc été interviewée sur mon rôle de B dans cet entretien.

Lors de cette Université d'été, nous avons eu deux demi-journées de pré université sur le thème du Focusing : *"Mon corps est affecté par la totalité des choses qui agissent sur moi. Il est source d'informations potentielles, parce que le sens corporel qui émerge quelque part dans mon corps, à propos d'un problème ou d'une situation, peut très bien rester inaperçu, être ignoré par moi si je ne l'écoute pas quand mon corps m'alerte..."*²⁷ Ensuite, le thème lancé par Pierre pour l'Université fut : *"recueillir des informations sur la couche de tout ce qui est corporel, pré verbal, de tous nos petits mouvements intérieurs qui précèdent notre activité cognitive manifeste. C'est le lieu où la décision se travaille, le lieu du sens corporel... C'est une zone non décrite, non saisie jusqu'à maintenant."* Pour ce faire, Pierre propose d'utiliser des dissociées (nommées à ce moment là, co-identités) car nous n'avons pas encore les outils de description pour aller chercher directement.

Je suis en trio avec Armelle et Fabien. Nous avons mené plusieurs entretiens (V2) et nous décidons de passer au niveau V3 pour obtenir des informations sur notre fonctionnement en V2. Les données ci-dessous résultent de deux Ede menés par deux B différents. Ce sont des V3 conduits sur l'activité de Claudine, B dans le V2 avec F. Je n'ai gardé que les informations utiles pour mon propos et j'ai tenté de les réorganiser pour faciliter la lecture. Dans ces entretiens, une dissociée fournit la plupart des informations recherchées. La mise à distance que permet la dissociée, tout en restant en évocation, aide à l'accès des informations très intimes, difficilement accessibles directement par le A. Comme cette dissociée parlait de la Claudine du V2 à la 3^{ème} personne "elle", je livre ces informations en gardant la 3^{ème} personne dans l'écriture.

Sa posture physique

"Elle a l'impression d'être penchée en avant, tendue vers lui. Est-ce qu'elle a la même posture que lui ? En tous cas, elle a l'impression d'être complètement tendue vers lui, complètement suspendue à ce qu'il dit et manifeste."

Y-a rien d'autre qui lui apparaît qu'une forte tension (positive), comme si tout était tendu vers... Une sensation comme si ses cellules se rassemblaient, comme s'il n'y avait pas d'espace entre elles. Ses cellules se concentrent comme si son corps diminuait de volume.

C'est plus physique que corporel, ce n'est pas un sens corporel, mais un état. Ça fait partie de sa posture de B : sorte d'enveloppe et à l'intérieur, une sorte de matière uniforme, un gel, rien d'autre que ça et dedans c'est tranquille. Si elle avait un dessin à faire, elle ferait un corps avec une enveloppe et des capteurs dessus. C'est devant elle, que tout s'organise, c'est-à-dire, les yeux, tout ce qui part devant, les mains, les capteurs. C'est un peu comme les dessins de Barbapa²⁸.

...C'est comme si elle n'était pas en elle-même. Elle est juste dans ce qu'elle a appelé « tension », mais ce n'est pas un mot qui lui convient vraiment. Pourtant c'est comme une tension... tension... centration... absorption... (?)

Elle a aussi l'impression que ça lâchait en elle. Elle a senti sa mâchoire inférieure descendre. ("Elle a très souvent les dents serrées. Elle porte une gouttière la nuit pour traiter ce problème"). Elle sent de

²⁶ CD pour cerveau droit (intuition) et CG pour cerveau gauche (rationalité)

²⁷ Cf. St Eble 2011, Tous à égalité au pied du mur, Expliciter n°91 Octobre 2011, C.R. de Maryse Maurel

²⁸ Cf. des bandes dessinées pour enfants que l'on trouve encore aujourd'hui.

partout... presque jusqu'à... Jusqu'au bout des poils... une sorte de tension de captage... C'est un tout là. Il n'y a pas de différenciation des parties, c'est un tout uni. Ce terme de « tension de captage » lui plaît bien".

(Il me semble que là, le contrôle du contrôle est en action et lui permet cet isolement, cette coupure avec ce qui l'entoure pour être totalement focalisée sur son A et établir avec lui une relation privilégiée d'écoute. Il y a une sorte de paradoxe entre la concentration qu'elle décrit et le relâchement qui l'accompagne...)

Le "ça se fait..."

"Elle a l'impression que ça ne passe pas par sa tête. Elle écoute, elle parle, mais **ça se fait**... Oui, des capteurs sont là et hop, **ça vient dedans... ça aspire**. Et puis la machine fonctionne toute seule. Par exemple, quand A bouge, elle (CI) bouge. Elle écoute, elle est juste ouverte vers lui, **comme si ça lui rentrait dedans et puis ça déclenche ce qu'il en sort...** *(Le fait qu'elle formule les choses en "ça" traduit bien un fonctionnement émergent).*

...Elle est étonnée aussi cette fois là, parce qu'en fait, là avec F, elle n'a pas beaucoup de choses à faire. Pourtant, la tension... cette tension reste forte. D'ailleurs, elle sort d'elle-même. Ça sort de son volume corporel. Elle le sent là, elle sent dans ses doigts, c'est fou ! Elle n'a pas grand chose à faire, mais elle est quand même toute... toute vers lui... Elle est tranquille, elle laisse faire. Par exemple, elle **sent qu'il faut qu'elle** fasse « hum, hum » quand elle le voit occupé, qu'il ne parle pas, ou bien juste un mot. Elle a envie de le conforter dans ce qu'il fait là, qu'il continue tranquillement ce qu'il est en train de faire. Elle vit bien avec ça parce qu'elle sent qu'il fonctionne et que ça se fait pour lui, là. Il y a de grands silences. Mais elle reste tout le temps dans le même état. Ça ne s'en va pas. Et puis les mots ou les sons sortent juste quand c'est le moment... *(il me semble qu'il y a là un jeu subtil entre le contrôle du contrôle et le lâcher prise/laisser venir. Mais le contrôle du contrôle qui code les informations perçues se fait tellement discret qu'elle ne le soupçonne pas).*

...Elle lui laisse le temps, regarde son visage en particulier. Il lui montre qu'il est tourné vers son monde intérieur, qu'il est en train de faire l'expérience de placer le témoin. Sa tête est immobilisée, pas inexpressive, mais occupée...

Dans sa tête, elle ne fait rien, c'est du silence, pas de mouvement. C'est pris dans une gangue qui n'est organisée que par le captage. Y a que ça qui fonctionne. Tout le reste, c'est...heu... Y a pas de différence entre la tête et le reste. C'est comme ça qu'elle se sent à ce moment là ! C'est comme si le corps se faisait oublier pour permettre ce qui se passe entre F et elle. L'important, c'est ce qui est installé là entre F et elle.

Après une question sur les informations qu'elle prend comme B en V2 : Ça lui vient comme si elle ne prenait pas, mais que ça lui venait. Les choses se sélectionnent... enfin, elle ne trie pas. C'est l'information qui est à prendre, elle vient... *(Elle s'abandonne à un fonctionnement qui semble s'auto réguler en se déployant...)*

...Donc même s'il n'y a pas de mots de la part de F, pour Claudine, il y a quelque chose qui tourne là, qui fonctionne... C'est en activité. C'est très intense, même s'il y a peu de paroles.

...Dans ce qui est détendu à l'intérieur, c'est comme si elle était contenue, contenue dans ce qui est en train de se faire et... incontournable... Elle ne sait pas comment dire cette notion de détermination... de... ça avance... ça avance, ça avance, même s'il n'y a rien. Voilà, les choses se font... et la Claudine n'a pas besoin de réfléchir.

...Le moment de la décision est toujours hyper rapide. Ça n'empêche pas qu'elle ne parle pas vite!... C'est pour ça que ça se fait tout seul. C'est lui qui appelle, qui appelle tout et en fait, elle ne fait que le suivre. Et quand elle l'emmène quelque part, c'est parce qu'il... elle a vu, elle a perçu qu'il fallait l'emmener quelque part. Et donc y a rien d'autre du tout que ça ! *(Je pense que cet entretien est ancien, 2011 et qu'aujourd'hui, nous aurions poussé le questionnement pour en savoir davantage afin de démêler peut-être l'action d'un témoin de celle qui se laisse faire, s'abandonne ?)*

L'espace d'entre deux...

On retombe sur ce qui se passe là, devant. C'est ça qui se renforce, **cet espace entre A et B**. Y a un tissage là, effectivement qui fait que le... c'est comme si le corps n'avait plus de consistance, plus de volume! Elle a l'impression de capter aussi par les mains.

...Y a rien qui existe en dehors de ce volume et cet espace entre lui et elle. **C'est une entité qui remplit le volume de F et va aux contours de son volume à elle**. En dehors de ce volume, il n'y a rien. Et là (en V3), ça prend même une couleur ! Presque bleu marine.

...Elle est complètement dans ce qui est en train de se faire. **C'est quelque chose qui se tisse, qui se tricote entre les deux** (Cl et F) et donc qui n'est pas tellement en elle, puisqu'elle est dans ce tissage là, **dans cet espace entre elle et lui. C'est là que ça se passe !** (*Elle montre devant elle*).

...C'est quelque chose de fort, elle dit « intense » au sens de costaud. C'est intense, mais aussi costaud. (*Commentaire fait en V3*)

A la question : « comment c'est pour elle le fait que ça fonctionne bien pour lui ? » Elle répond : « c'est drôle cette question. Parce qu'il n'y a rien en elle, là » Tout est là devant et puis dans les mains et puis y a rien d'autre, le reste est une totalité organisée par ça.

(*Ce n'est pas la première fois que cette idée est formulée. Je me souviens d'autres entretiens où il était dit que les choses se passaient dans l'espace entre B à A et pour vous, c'est comment ?*)

A propos des critères :

Elle ne reconnaît pas que ce qu'elle formule est juste. C'est ! La façon dont ça sort, le moment où ça sort, c'est juste. Parce qu'elle continue de capter. Elle ne s'arrête pas sur ce qu'elle dit, elle continue... Elle voit les effets. Elle voit F qui continue et elle sent venir la relance justement parce que là, ça capte ! Et comme elle dit, ça ne passe pas par heu... Y a pas de circuit long, même si le rythme est lent. (*on retrouve là, l'idée du fonctionnement qui s'auto régule.*)

Cette Claudine là, (*il s'agit de la Claudine B en V2*) elle ne se pose pas de questions. Elle est déterminée, une détermination avec une belle assurance. Et c'est cette justesse, ce "savoir que c'est ça", qui fait qu'en même temps, cela se fait très tranquillement. Il y a une sorte de contraste entre ce qui l'habite (quelque chose d'inhabituel) et le rythme dans lequel ça se fait, entre la tension du corps décrite vers... et ce qu'elle manifeste à l'extérieur par sa voix.

C'est cette façon d'être habitée, qui lui permet de faire comme elle fait. C'est à cause de cette tension de captage qui s'est mise en place. Ce n'est pas toujours présent dans l'entretien.

Quand elle le sent là, comme elle le sent, elle sait qu'elle y est, elle sait que c'est ça ! Et quand elle ne le sent pas, elle sait qu'elle bidouille, qu'elle n'est pas encore dedans. Elle fait le B, mais elle n'est pas encore le B qu'elle sait faire !"

Sa voix, sa parole

...Sa voix est tranquille, pas rapide, mais plutôt, lente, plutôt apaisante. Elle prend le temps de formuler. C'est très détendu !

...Y a cette tension de l'enveloppe périphérique de son corps, mais dedans, c'est détendu. Ce qui lui est venu, c'est parce que c'est dans la bouche que ça lui est venu... Des mots, c'est détendu dans cette bouche, dans son visage. Pourtant c'est quelque chose de sérieux. C'est super bien. Elle semble enveloppée... tout son corps est indifférencié et dans la bouche, ça circule tranquillement et donc avec une grande détente, quelque chose d'apaisant et en même temps, elle ne lâche pas, c'est quelque chose qui est en route.

Un sens corporel

A un moment donné, Claudine passe en introspection actuelle et se met à décrire ce qu'elle ressent dans le V3 : « *Y a quelque chose, là, maintenant qui se fait, qui vient dans la tête, à l'arrière... Mais qu'est-ce que c'est ? Comme une source à l'arrière du crâne... de... de... quelque chose qui part, qui m'enveloppe là... C'est une sensation. J'en ai quand même une image... Ça se fait un peu image en même temps que c'est une sensation. Y a un centre là, voilà ! Y a un centre qui envoie des... Un peu des... C'est une vibration. C'est venu tout d'un coup tout à l'heure, là, c'est moins fort. Le centre est toujours là. Ça m'enserme la tête. Voilà ! Ça m'enserme la tête comme ça. Ça va vers l'avant là... Voilà... ici...* (Là en 2011, nous avons bien la description d'un N3!)

Je ne sais pas si cela a un rapport avec l'évocation ou si c'est le sens corporel là maintenant par rapport à ce captage ? Ouais ! Ça à voir avec le captage. (*Elle dit cela par rapport à un critère interne. Elle est bien dans l'émergence.*)

Après une question sur ce geste à la tête : c'est parti de là, c'est venu là comme si cela limitait les ouvertures vers l'extérieur au seul niveau des yeux. Ça ne laisse que l'ouverture des yeux en quelque sorte !

Lors de la discussion qui va suivre, elle dira : « j'étais en évocation. J'ai recontacté en V3 l'état physique de B du V2 que j'explorais, sans être en situation réelle ». (*Je constate là, les effets de l'évocation qui amène à la conscience des informations qui restaient pré-réfléchies dans la situation du V2 décrite. Cette vibration n'a t'elle pas à voir avec l'énergie, le Qi ?*)

Autre chose encore, que Claudine ne pouvait pas formuler, est venu avec son témoin. Il parle en méta :

"Elle a perçu une douleur à la tête qui lui disait « stop, arrête ». L'intensité vécue : c'est l'intensité de vie qui est là, une force de vie ! Elle vit quelque chose d'une intensité, d'un degré... C'est une qualité, un label top ! Elle goûte. C'est une perception globale qui est là, elle ne se le dit pas, un degré de vie à un niveau extraordinaire. En fait pour elle, c'est ce qu'elle sait faire de mieux, pour la faire exister, la faire être, quelque chose comme ça ! C'est comme un morceau de musique que tu goûtes !"

Je ne sais si en 2011, elle connaissait le Feldenkrais, mais il me semble qu'après l'identification et la description du sens corporel (N3), c'est le sens ou N4 qui se donne à elle.

Je rappelle que ce texte est constitué essentiellement de "données utiles" de deux entretiens duels, d'où le langage oral qui, mis par écrit, est parfois déroutant c'est-à-dire peu correct pour l'écrit. Cette description du fonctionnement de B avec F en V2, traduit bien un état de lâcher prise et de laisser venir, mais il est peut-être en même temps accompagné d'un contrôle du contrôle très discret, qui ne la dérange pas et la laisse poursuivre dans cette posture où elle est en prise (captage) sur ce que dit et manifeste son A. Elle est tellement absorbée, prise par ce qui se passe chez son A, qu'elle ne perçoit plus son corps que l'espace qui est entre lui et elle devient habité. Elle est dans un fonctionnement à dominante émergente. Il ne faudrait surtout pas qu'elle se mette à réfléchir, elle casserait tout. Sa posture de B est bien particulière, à la fois physique et psychique. L'espace entre B et A est également particulier. Il est rempli de la relation qui s'établit et qui fait que B et A sont comme dans une bulle où le temps social est suspendu. Quelque chose remplit cet espace, comme des ondes ou quelque chose comme ça ?

Ce sont toutefois, les données de deux entretiens singuliers mais qui datent. Elle se reconnaît bien comme B, quand elle est complètement dedans, en lien avec le A. C'est sûrement assez différent du B en auto-explicitation puisqu'il y a dans ce cas, rotation des rôles et passage du A vers le B et vice versa. Mais c'est à étudier de plus près (?).

Voilà, je veux juste lancer la discussion et surtout espère provoquer d'autres témoignages sur votre propre fonctionnement de B quand vous vous percevez compétent(e)s. Je pense qu'il est intéressant d'explorer ainsi l'activité du B dans ses moments d'expertise car cela peut éclairer les novices. J'ai souvent constaté dans les formations de base que l'apprenant en explicitation veut bien faire quand il est B. Du coup, il reste dans un fonctionnement dominant du cerveau gauche et ne peut être vraiment dans l'écoute et l'observation de son A et surtout être dans la relation avec lui (relation d'empathie). Il lui faut donc oser ! Oser se laisser lâcher prise et se faire confiance. La démarche réflexive est là pour lui permettre des retours en arrière lors des feed-back ou bien de travailler en s'enregistrant pour se réécouter ensuite. Et donc, il lui faut accepter de ne pas être d'emblée au top, de "faire faux" dirait Maryse.

J'espère donc des échanges lors du prochain séminaire et ultérieurement, je veux bien recevoir des témoignages pour continuer l'exploration.